

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации 2-х разового питания учащихся
муниципальных общеобразовательных учреждений Нижневартковского района
на осенний период
(12 лет и старше)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ вязкая (С)	250/6	6,12	7,54	45,29	278,88	0,06	0,36	11,90	0,08	0,13	118,97	33,89	141,73	0,56	200,86	53,54	0,04	0,00	TK № 178ш/22	2022	
КАКАО с молоком (С)	200	3,56	3,29	19,09	125,24	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,80	27,04	93,97	0,90	201,18	8,87	0,02	0,00	TK № 214ш/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,60	0,45	22,10	107,10	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	10,35	15,30	40,05	0,90	61,20	1,62	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022	
СЫР (порциями)	22	5,08	6,41	0,00	77,99	0,01	0,10	48,05	0,21	0,06	190,81	7,57	108,14	0,22	18,80	0,00	0,00	0,00	TK № 212ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши мандарины, бананы, яблоки, апельсины)	140	0,59	0,48	14,35	63,98	0,03	4,48	0,00	0,00	0,04	28,22	16,52	22,02	3,16	210,73	1,39	0,01	0,00	TK № 1ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	663	18,95	18,17	100,83	653,19	0,20	5,27	71,04	0,29	0,36	456,15	100,32	405,91	5,74	692,77	65,42	0,07	0,00			
Обед																					
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ нарезка	100	1,06	0,22	3,82	21,52	0,06	16,00	0,11	0,00	0,06	13,80	19,66	25,56	0,88	281,62	1,97	0,02	0,00	TK № 38ш/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (б/м) (С)	250	5,20	6,66	18,80	156,72	0,16	2,94	0,14	0,00	0,06	37,27	35,33	93,99	1,73	318,97	4,26	0,03	0,00	TK № 229ш/22	2022	
ПЕЛЬМЕНИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА МЯСНЫЕ с маслом (Р)	220/6	19,68	24,19	59,19	533,33	0,12	0,13	21,61	0,31	0,14	35,72	23,77	164,65	2,39	290,46	122,58	0,04	0,01	TK № 421ш/24	2024	
СОКИ в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,00	0,00	0,04	36,00	22,00	26,00	0,60	358,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,90	22,75	0,39	32,55	1,12	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,31	0,42	13,86	68,48	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	1,54	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	846	32,31	31,97	139,29	982,07	0,52	99,07	21,86	0,31	0,34	139,94	122,11	385,45	7,38	1 363,85	131,47	0,11	0,01			
Всего за день:		51,26	50,14	240,12	1 635,26	0,72	104,34	92,90	0,60	0,70	596,09	222,43	791,36	13,10	2 056,62	196,89	0,18	0,01			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ с сыром (С)	180/5	21,25	28,88	2,64	358,33	0,07	0,19	37,73	2,91	0,52	291,12	24,54	332,29	2,89	246,12	82,42	0,06	0,03	TK № 196ш/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,19	0,05	14,59	59,56	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	12,76	5,69	7,30	0,77	25,13	0,00	0,00	0,00	TK № 68ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02	6,40	4,00	14,40	0,60	56,00	0,00	0,00	0,00	TK № 16ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,71	0,77	16,49	75,70	0,05	10,88	0,01	0,00	0,03	26,81	15,05	18,38	3,67	458,95	3,35	0,02	0,00	TK № 4ш/22	2022
Итого за прием пищи:	625	25,67	31,32	79,37	706,59	0,18	11,10	37,74	2,91	0,60	343,99	59,48	399,07	8,53	827,00	86,85	0,08	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	100	0,73	9,94	2,28	102,74	0,03	9,10	9,10	0,00	0,04	20,93	12,74	38,42	0,55	128,31	2,73	0,02	0,00	TK № 324ш/22	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	250/10/6	4,46	6,60	9,93	117,56	0,04	5,31	0,16	0,00	0,06	44,24	25,76	68,32	1,28	396,27	6,82	0,03	0,00	TK № 146ш/22	2022
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (горбуша)	120	15,48	10,45	2,47	166,67	0,12	0,86	0,31	0,01	0,11	22,57	29,70	150,81	0,65	319,89	38,60	0,30	0,03	TK № 153ш/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	200	4,22	6,26	28,13	187,36	0,15	8,85	3,57	0,09	0,14	52,91	38,51	112,69	1,42	988,98	62,51	0,05	0,00	TK № 113ш/22	2022
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (С)	200	0,66	0,27	28,73	132,54	0,01	88,00	0,16	0,00	0,05	19,26	4,86	3,06	0,59	11,20	0,00	0,00	0,00	TK № 143ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	1,60	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,63	0,66	21,78	107,58	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	991	32,98	34,58	117,92	931,65	0,50	112,12	13,30	0,10	0,46	185,86	144,42	488,30	7,19	2 020,40	114,68	0,42	0,03		
Всего за день:		58,65	65,90	197,29	1 638,24	0,68	123,22	51,04	3,01	1,06	529,85	203,90	887,37	15,72	2 847,40	201,53	0,50	0,06		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком сгущенным (С)	150/25	28,55	19,64	44,60	469,46	0,08	0,25	0,07	0,31	0,37	272,66	40,78	328,70	1,16	135,57	15,49	0,05	0,03	TK № 215ш/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,25	0,06	19,63	80,02	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,93	6,35	8,66	0,82	36,33	0,01	0,00	0,00	TK № 94ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,80	0,35	17,19	83,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,05	11,90	31,15	0,70	47,60	1,26	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши мандарины, бананы, яблоки, апельсины)	160	1,36	0,35	12,91	60,27	0,06	61,44	0,01	0,00	0,05	53,62	20,45	36,18	0,46	306,10	3,15	0,03	0,00	TK № 1ш/22	2022
Итого за прием пищи:	577	32,96	20,40	94,33	693,05	0,20	62,43	0,08	0,31	0,45	349,26	79,48	404,69	3,14	525,60	19,91	0,08	0,03		
Обед																				
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ порциями	100	0,85	0,11	1,64	10,94	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	22,67	13,76	23,59	0,59	136,93	0,00	0,00	0,00	TK № 39ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (С)	250/25	6,23	3,11	17,51	123,13	0,11	5,80	0,14	0,24	0,09	32,07	34,58	112,34	1,15	685,32	78,04	0,18	0,00	TK № 301ш/22	2022
ПЛОВ из пшеницы (С)	250	26,03	28,09	43,19	505,59	0,10	1,32	58,26	0,00	0,17	33,02	52,17	267,91	2,47	353,04	50,07	0,18	0,02	TK № 141ш/22	2022
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	21,64	87,01	0,26	9,20	110,40	1,93	0,33	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	TK № 37ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	1,60	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	14,50	23,50	75,00	1,95	117,50	2,20	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	925	40,21	32,31	128,38	941,67	0,64	19,52	168,80	2,17	0,67	119,55	132,63	511,34	6,71	1 339,83	131,91	0,38	0,02		
Всего за день:		73,17	52,71	222,71	1 634,72	0,84	81,95	168,88	2,48	1,12	468,81	212,11	916,03	9,85	1 865,43	151,82	0,46	0,05		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ вязкая (С)	200/6	9,87	9,23	48,93	324,15	0,21	0,38	12,87	0,08	0,14	139,49	58,56	210,21	1,61	291,75	60,30	0,04	0,00	TK № 176ш/22	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С)	200	2,25	1,93	21,84	116,27	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	62,13	22,09	58,57	0,87	130,62	4,44	0,01	0,00	TK № 124ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	45	3,60	0,45	22,10	107,10	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	10,35	15,30	40,05	0,90	61,20	1,62	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,09	7,15	0,13	65,17	0,00	0,00	0,04	0,13	0,01	2,37	0,00	2,95	0,02	2,91	0,00	0,00	0,00	TK № 210ш/22	2022
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 28ш/22	2022
Итого за прием пищи:	576	19,72	21,64	99,33	679,51	0,58	1,36	43,75	0,21	0,47	338,54	114,35	419,88	3,52	634,83	66,36	0,05	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)	100	0,91	10,00	3,46	108,81	0,04	11,51	3,55	0,00	0,04	17,48	15,33	32,41	0,69	196,06	2,26	0,02	0,00	TK № 326ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р)	250/15	6,39	6,99	19,38	162,11	0,09	4,04	9,04	0,10	0,09	30,42	25,63	87,04	1,16	472,59	52,97	0,05	0,00	TK № 24ш/22	2022
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (С)	100	13,81	11,48	7,70	183,59	0,15	6,66	3,14	0,00	1,11	24,00	14,49	200,59	4,19	253,14	6,58	0,14	0,02	TK № 85ш/22	2022
КАРТОФЕЛЬ отварной (С)	180	3,56	4,94	28,24	171,71	0,15	9,22	0,02	0,08	0,11	26,20	38,00	94,58	1,47	995,07	56,18	0,05	0,00	TK № 185ш/22	2022
СОКИ в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	11,00	7,70	35,75	0,61	51,15	1,76	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,63	0,66	21,78	107,58	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	955	33,48	34,71	127,82	948,72	0,60	35,43	15,75	0,18	1,43	139,05	135,00	546,87	13,07	2 337,26	124,17	0,28	0,02		
Всего за день:		53,20	56,35	227,15	1 628,23	1,18	36,79	59,50	0,39	1,90	477,59	249,35	966,75	16,59	2 972,09	190,53	0,33	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом	200/6	8,30	16,00	47,63	373,50	0,00	0,00	0,01	0,08	0,01	1,21	0,00	1,42	0,01	1,75	0,00	0,00	0,00	TK № 47ш/22	2022	
ЧАЙ с молоком (С)	200	1,31	1,36	16,61	86,42	0,01	0,17	5,54	0,00	0,05	54,58	6,40	35,39	0,08	71,64	4,44	0,01	0,00	TK № 80ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	15	1,14	0,12	7,38	35,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,48	0,00	0,00	TK № 8ш/22	2022	
КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА (Р)	50	6,10	8,29	19,62	177,58	0,02	0,03	0,03	0,27	0,08	40,60	6,37	63,46	0,37	21,02	3,91	0,01	0,01	TK № 420ш/24	2024	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши мандарины бананы ,яблоки,апельсины)	110	0,94	0,24	8,15	38,57	0,07	26,75	0,01	0,00	0,03	37,95	11,89	18,38	0,11	165,57	0,32	0,17	0,00	TK № 1ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	581	17,79	26,01	99,39	711,23	0,12	26,95	5,59	0,35	0,17	137,34	26,76	128,40	0,74	273,93	9,15	0,19	0,01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (Ог/Гр)	100	1,81	5,18	9,35	91,88	0,06	5,57	2,07	0,00	0,06	24,11	21,71	49,29	0,74	323,94	3,55	0,03	0,00	TK № 33ш/22	2022	
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	250/10/6	4,63	6,57	12,92	129,92	0,05	3,93	0,13	0,00	0,07	42,90	28,64	77,17	1,53	470,13	51,51	0,03	0,00	TK № 50ш/22	2022	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ домашние (С)	110	16,84	15,61	17,84	275,55	0,14	0,28	2,44	0,00	0,12	39,58	26,86	184,36	2,67	298,27	39,11	0,04	0,00	TK № 82ш/22	2022	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	180	3,90	5,98	10,89	113,61	0,05	24,27	0,10	0,00	0,08	96,79	33,90	67,33	1,28	645,92	54,05	0,02	0,00	TK № 60ш/22	2022	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (Р)	200	1,14	0,07	27,58	115,55	0,02	0,23	0,09	0,00	0,04	40,58	22,86	29,28	0,69	379,10	0,00	0,00	0,00	TK № 116ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,97	0,54	17,82	88,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	13,05	21,15	67,50	1,76	105,75	1,98	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	946	34,71	34,31	118,54	920,01	0,45	34,28	4,83	0,00	0,42	266,01	161,42	504,18	9,17	2 264,96	151,64	0,14	0,00			
Всего за день:		52,50	60,32	217,93	1 631,24	0,57	61,23	10,42	0,35	0,59	403,35	188,18	632,58	9,91	2 538,89	160,79	0,33	0,01			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША "АРТЕКОВСКАЯ" вязкая (С)	250/6	10,03	10,44	52,80	354,75	0,15	0,62	20,79	0,08	0,21	205,54	54,41	231,39	1,17	354,04	101,09	0,05	0,00	ТК № 179ш/22	2022
КАКАО с молоком (С)	200	3,56	3,25	19,09	125,24	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,80	27,04	93,97	0,90	201,18	8,87	0,02	0,00	ТК № 214ш/22	2022
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С)	50	5,14	8,66	14,36	158,77	0,04	0,03	19,67	0,22	0,05	118,00	13,31	84,43	0,67	55,37	1,08	0,00	0,00	ТК № 207ш/22	2022
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	2,81	2,88	5,33	66,82	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	ТК № 28ш/22	2022
Итого за прием пищи:	621	23,24	25,30	92,58	705,58	0,50	1,79	76,85	0,30	0,59	557,54	113,16	517,89	2,86	758,94	111,04	0,07	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (С)	100	1,03	10,05	4,36	113,32	0,05	12,65	0,08	0,00	0,05	15,97	16,74	29,86	0,78	234,28	2,00	0,02	0,00	ТК № 325ш/22	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с зеленым горошком и мясом	250/10	4,45	5,95	11,10	115,72	0,07	5,58	0,15	0,07	0,07	29,38	23,33	68,03	1,00	426,14	4,87	0,03	0,00	ТК № 159ш/22	2022
ПЛОВ из говядины (б/г) (С)	220	20,76	26,01	44,07	493,44	0,08	0,65	0,33	0,21	0,14	23,30	49,30	229,93	2,69	414,28	8,75	0,08	0,00	ТК № 228ш/22	2022
СОКИ в ассортименте	200	1,40	0,40	22,80	102,00	0,02	14,80	0,02	0,00	0,04	34,00	12,00	36,00	0,60	500,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 292ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	ТК № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,01	0,00	ТК № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	840	31,90	43,01	108,97	953,48	0,30	33,68	0,58	0,28	0,33	117,33	119,67	428,32	6,57	1 673,10	17,90	0,14	0,00		
Всего за день:		55,14	68,31	201,55	1 659,06	0,80	35,47	77,43	0,58	0,92	674,87	232,83	946,21	9,43	2 432,04	128,94	0,21	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)	200/6	20,99	27,90	3,23	351,28	0,09	0,17	5,98	3,60	0,63	133,55	22,82	310,50	3,62	292,34	67,66	0,08	0,04	TK № 142ш/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,25	0,06	19,63	80,02	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,93	6,35	8,66	0,82	36,33	0,01	0,00	0,00	TK № 94ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	17,00	44,50	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	12	0,10	8,58	0,16	78,21	0,00	0,00	0,05	0,16	0,01	2,84	0,00	3,54	0,02	3,50	0,00	0,00	0,00	TK № 210ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,71	0,77	16,49	75,70	0,05	10,88	0,01	0,00	0,03	26,81	15,05	18,38	3,67	458,95	3,35	0,02	0,00	TK № 4ш/22	2022
Итого за прием пищи:	645	26,05	37,81	64,06	704,21	0,22	11,79	6,04	3,76	0,71	189,63	61,22	385,58	9,13	859,12	72,82	0,10	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	100	0,73	9,94	2,28	102,74	0,03	9,10	9,10	0,00	0,04	20,93	12,74	38,42	0,55	128,31	2,73	0,02	0,00	TK № 324ш/22	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	250/10/6	4,46	6,60	9,93	117,56	0,04	5,31	0,16	0,00	0,06	44,24	25,76	68,32	1,28	396,27	6,82	0,03	0,00	TK № 146ш/22	2022
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с говядиной (С)	250	26,81	27,09	26,64	458,47	0,18	7,67	0,21	0,00	0,22	30,52	58,40	281,08	4,13	1 231,89	17,15	0,11	0,00	TK № 197ш/22	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	200	0,44	0,00	29,34	119,16	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	54,06	3,84	3,98	0,11	1,14	0,00	0,00	0,00	TK № 89ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	7,25	11,75	37,50	0,98	58,75	1,10	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	871	36,37	44,17	92,85	917,15	0,32	22,09	9,49	0,00	0,35	163,00	116,69	448,80	7,38	1 844,26	28,76	0,17	0,00		
Всего за день:		62,42	81,98	156,91	1 621,36	0,54	33,88	15,53	3,76	1,06	352,63	177,91	834,38	16,51	2 703,38	101,58	0,27	0,04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ и джемом (С)	180/25	23,20	14,79	49,61	426,91	0,06	0,55	15,67	0,34	0,30	222,00	33,12	266,15	0,99	193,23	17,05	0,06	0,03	TK № 105ш/22	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С)	200	2,25	1,93	21,84	116,27	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	62,13	22,09	58,57	0,87	130,62	4,44	0,01	0,00	TK № 124ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 28ш/22	2022
Итого за прием пищи:	560	32,40	19,92	97,46	703,76	0,40	1,53	46,51	0,34	0,60	416,33	79,21	458,82	2,42	509,40	22,77	0,08	0,03		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)	100	1,87	7,64	9,83	116,48	0,06	3,87	0,20	0,00	0,05	21,87	22,24	49,19	0,86	325,28	3,92	0,02	0,00	TK № 77ш/22	2022
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	250/15	7,82	3,96	18,20	139,75	0,13	4,34	0,15	0,04	0,09	31,60	34,54	113,25	1,10	555,95	76,98	0,13	0,01	TK № 355ш/22	2022
"КАРБОНАРА" С ПТИЦЕЙ в томатно-сметанном соусе (Р)	200	25,37	30,04	30,83	474,76	0,11	0,64	57,62	0,18	0,18	104,99	27,52	228,92	2,33	303,87	27,91	0,14	0,02	TK № 411ш/24	2024
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ с витаминной смесью "Витошка" (Р)	200	0,18	0,05	20,95	85,04	0,06	5,38	24,00	0,42	0,08	15,41	4,42	4,48	0,10	43,17	0,43	0,00	0,00	TK № 87ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	7,25	11,75	37,50	0,98	58,75	1,10	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	820	39,17	42,23	104,47	935,25	0,43	14,23	81,97	0,64	0,43	187,12	104,67	452,84	5,70	1 314,92	111,30	0,30	0,03		
Всего за день:		71,57	62,15	201,93	1 639,01	0,83	15,76	128,48	0,98	1,03	603,45	183,88	911,66	8,12	1 824,32	134,07	0,38	0,06		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ с сыром (С)	230	12,42	12,69	46,26	349,07	0,09	0,04	30,16	0,32	0,08	182,65	16,05	145,11	1,41	104,92	1,01	0,01	0,02	TK № 199ш/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,19	0,05	14,59	59,56	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	12,76	5,69	7,30	0,77	25,13	0,00	0,00	0,00	TK № 68ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	3,85	3,15	17,50	0,28	24,85	0,00	0,00	0,00	TK № 18ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши, мандарины, бананы, яблоки, апельсины)	140	0,59	0,48	14,35	63,98	0,03	4,48	0,00	0,00	0,04	26,22	16,52	22,02	3,16	210,73	1,39	0,01	0,00	TK № 1ш/22	2022
Итого за прием пищи:	635	17,67	15,17	116,18	672,11	0,20	4,55	30,16	0,32	0,16	232,38	51,61	218,63	6,22	406,43	3,48	0,02	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (С)	100	1,03	10,01	3,63	110,06	0,05	37,28	0,14	0,00	0,06	19,85	15,14	21,49	0,73	228,60	1,94	0,02	0,00	TK № 327ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ и мясом (С)	250/10	6,59	9,34	22,90	202,36	0,08	2,91	0,15	0,15	0,08	27,66	22,58	82,13	1,18	386,98	29,30	0,03	0,00	TK № 158ш/22	2022
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (минтай)	120	15,33	5,85	7,58	144,87	0,09	0,70	1,69	0,50	0,15	57,77	52,24	223,81	1,18	435,18	124,17	0,52	0,02	TK № 123ш/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	200	4,22	6,26	28,13	187,36	0,15	8,85	3,57	0,09	0,14	52,91	38,51	112,69	1,42	988,98	62,51	0,05	0,00	TK № 113ш/22	2022
СОКИ в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,54	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	490,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,97	0,54	17,82	88,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	13,05	21,15	67,50	1,76	105,75	1,98	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	970	34,56	32,36	127,60	948,15	0,54	57,74	6,09	0,74	0,56	220,24	175,92	572,87	7,17	2 677,34	221,34	0,64	0,02		
Всего за день:		52,23	47,53	243,78	1 620,26	0,74	62,29	36,25	1,06	0,72	452,62	227,53	791,50	13,39	3 083,77	224,82	0,68	0,04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшленно-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	200/6	6,24	7,60	33,25	231,21	0,10	0,32	10,66	0,08	0,12	110,67	30,48	127,93	1,03	204,98	36,96	0,02	0,00	TK № 56ш/22	2022
ЧАЙ с молоком (С)	200	1,31	1,36	16,61	86,42	0,01	0,17	5,54	0,00	0,05	54,58	6,40	35,39	0,08	71,64	4,44	0,01	0,00	TK № 80ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,80	0,35	17,19	83,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,05	11,90	31,15	0,70	47,60	1,26	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С)	50	3,99	7,40	28,19	195,73	0,05	0,00	0,00	0,03	0,02	9,87	6,46	35,01	0,50	64,28	16,58	0,01	0,00	TK № 216ш/22	2022
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 28ш/22	2022
Итого за прием пищи:	606	18,25	19,59	101,57	663,48	0,50	1,30	41,50	0,11	0,44	307,17	73,64	337,58	2,43	536,85	59,24	0,04	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	100	0,73	9,94	2,28	102,74	0,03	9,10	9,10	0,00	0,04	20,93	12,74	38,42	0,55	128,31	2,73	0,02	0,00	TK № 324ш/22	2022
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	250/10/6	4,63	6,57	12,92	129,92	0,05	3,93	0,13	0,00	0,07	42,90	28,64	77,17	1,53	470,13	51,51	0,03	0,00	TK № 50ш/22	2022
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (С)	120	15,98	11,98	10,36	206,31	0,17	7,22	3,61	0,00	1,26	21,99	14,69	224,31	4,74	255,63	22,55	0,16	0,03	TK № 234ш/22	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая (С)	180	8,64	6,39	39,00	248,07	0,21	0,00	0,01	0,08	0,12	23,27	126,76	188,89	4,24	263,53	49,81	0,01	0,01	TK № 138ш/22	2022
НАПИТОК ягодный (Р)	200	0,12	0,05	12,48	52,99	0,01	0,61	0,04	0,00	0,01	11,46	5,07	2,38	0,16	29,53	0,00	0,00	0,00	TK № 333ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	1,60	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	14,50	23,50	75,00	1,95	117,50	2,20	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	966	37,20	35,93	121,44	955,03	0,62	20,86	12,89	0,08	1,56	145,05	218,40	638,67	13,72	1 311,13	130,20	0,24	0,04		
Всего за день:		55,45	55,52	223,01	1 618,51	1,12	22,16	54,39	0,19	2,00	452,22	292,04	976,25	16,15	1 847,98	189,44	0,28	0,04		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ вязкая (С)	250/6	6,12	7,54	45,29	278,88	0,06	0,36	11,90	0,08	0,13	118,97	33,89	141,73	0,56	200,86	53,54	0,04	0,00	TK № 178ш/22	2022
КАКАО с молоком (С)	200	3,56	3,29	19,09	125,24	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,80	27,04	93,97	0,90	201,18	8,87	0,02	0,00	TK № 214ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	17,00	44,50	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,09	7,15	0,13	65,17	0,00	0,00	0,04	0,13	0,01	2,37	0,00	2,95	0,02	2,91	0,00	0,00	0,00	TK № 210ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	160	1,36	0,35	12,91	60,27	0,06	61,44	0,01	0,00	0,05	53,62	20,45	36,18	0,46	306,10	3,15	0,03	0,00	TK № 4ш/22	2022
Итого за прием пищи:	676	15,13	18,83	101,97	648,56	0,23	62,13	23,04	0,21	0,32	296,26	98,38	319,33	2,94	779,05	67,36	0,09	0,00		
Обед																				
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ нарезка	100	1,06	0,22	3,82	21,52	0,06	16,00	0,11	0,00	0,06	13,80	19,66	25,56	0,88	281,62	1,97	0,02	0,00	TK № 38ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (б/м) (С)	250	5,20	6,66	18,80	156,72	0,16	2,94	0,14	0,00	0,06	37,27	35,33	93,99	1,73	318,97	4,26	0,03	0,00	TK № 229ш/22	2022
ПЕЛЬМЕНИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА МЯСНЫЕ с маслом (Р)	220/6	19,68	24,19	59,19	533,33	0,12	0,13	21,61	0,31	0,14	35,72	23,77	164,65	2,39	290,46	122,58	0,04	0,01	TK № 421ш/24	2024
СОКИ в ассортименте	200	1,40	0,40	22,80	102,00	0,02	14,80	0,02	0,00	0,04	34,00	12,00	36,00	0,60	500,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,31	0,42	13,86	68,46	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	1,54	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	851	32,69	32,21	138,15	975,79	0,46	33,87	21,88	0,31	0,34	138,94	112,81	398,70	7,41	1 510,50	131,63	0,11	0,01		
Всего за день:		47,82	51,04	240,12	1 624,35	0,69	96,00	44,92	0,52	0,66	435,20	211,19	718,03	10,35	2 289,55	198,99	0,20	0,01		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ вязкая (С)	180/6	9,75	9,17	48,32	320,56	0,21	0,38	12,69	0,08	0,14	137,87	57,86	207,63	1,59	288,05	60,13	0,03	0,00	TK № 176ш/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,19	0,05	14,59	59,56	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	12,76	5,69	7,30	0,77	25,13	0,00	0,00	0,00	TK № 68ш/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022	
БУЛОЧКА ЗАВИТУШКА (С)	50	3,02	5,65	34,62	201,45	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	8,03	5,02	29,12	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 323ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	130	0,55	0,44	13,33	59,41	0,03	4,16	0,00	0,00	0,04	24,35	15,34	20,45	2,94	195,68	1,29	0,01	0,00	TK № 4ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	586	15,11	15,51	120,68	688,58	0,33	4,57	12,70	0,08	0,20	187,41	90,71	282,30	6,10	536,06	62,14	0,04	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	100	0,73	9,94	2,28	102,74	0,03	9,10	9,10	0,00	0,04	20,93	12,74	38,42	0,55	128,31	2,73	0,02	0,00	TK № 324ш/22	2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	250/10/6	4,46	6,60	9,93	117,56	0,04	5,31	0,16	0,00	0,06	44,24	25,76	68,32	1,28	396,27	6,82	0,03	0,00	TK № 146ш/22	2022	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (горбуша)	120	15,48	10,45	2,47	166,67	0,12	0,86	0,31	0,01	0,11	22,57	29,70	150,81	0,65	319,89	38,60	0,30	0,03	TK № 153ш/22	2022	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый с овощами (С)	200	4,13	11,05	30,92	241,03	0,16	10,05	0,28	0,00	0,12	31,81	47,45	116,06	1,77	1 057,12	10,31	0,06	0,00	TK № 206ш/22	2022	
НАПИТОК брусничный (С)	200	0,18	0,11	25,18	102,37	0,00	0,94	0,00	0,00	0,00	14,09	3,34	3,47	0,15	22,74	0,00	0,00	0,00	TK № 202ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	1,60	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	14,50	23,50	75,00	1,95	117,50	2,20	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	986	32,08	39,15	115,18	945,37	0,50	26,26	9,85	0,01	0,39	158,14	149,49	484,58	6,90	2 088,33	62,26	0,43	0,03			
Всего за день:		47,19	54,66	235,86	1 633,95	0,83	30,83	22,55	0,09	0,59	345,55	240,20	766,88	13,00	2 624,39	124,40	0,47	0,03			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ с сыром (С)	180/5	21,26	29,57	2,66	364,65	0,07	0,19	37,73	2,92	0,52	290,99	24,52	332,46	2,89	246,41	78,48	0,06	0,03	TK № 196ш/22	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С)	200	2,25	1,93	21,84	116,27	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	62,13	22,09	58,57	0,87	130,62	4,44	0,01	0,00	TK № 124ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
БУТЕРБРОД с маслом сливочным	30	1,69	7,35	9,95	112,77	0,03	0,00	0,04	0,13	0,02	6,97	6,80	20,75	0,42	30,11	0,72	0,00	0,00	TK № 209ш/22	2022
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 28ш/22	2022
Итого за прием пищи:	550	30,71	41,93	50,60	708,11	0,43	1,17	68,61	3,05	0,84	488,89	78,61	537,68	4,70	582,69	84,36	0,07	0,03		
Обед																				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	100	0,85	0,11	1,64	10,94	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	22,67	13,76	23,59	0,59	136,93	0,00	0,00	0,00	TK № 39ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (С)	250/25	6,23	3,11	17,51	123,13	0,11	5,80	0,14	0,24	0,09	32,07	34,58	112,34	1,15	685,32	78,04	0,18	0,00	TK № 301ш/22	2022
ПЛОВ из птицы (С)	250	26,04	28,09	43,20	505,62	0,10	1,32	58,26	0,00	0,17	33,05	52,21	267,96	2,47	353,23	50,07	0,18	0,02	TK № 141ш/22	2022
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	21,64	87,01	0,26	9,20	110,40	1,93	0,33	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	TK № 37ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,97	0,54	17,82	88,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	13,05	21,15	67,50	1,76	105,75	1,98	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	915	39,51	32,21	123,95	920,20	0,62	19,52	168,80	2,17	0,66	117,13	129,62	500,64	6,47	1 323,62	131,53	0,38	0,02		
Всего за день:		70,22	74,14	174,55	1 628,31	1,05	20,69	237,41	5,22	1,50	606,02	208,23	1 038,32	11,17	1 906,31	215,89	0,45	0,05		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком сгущенным (С)	150/20	28,03	19,15	41,66	451,25	0,07	0,24	0,07	0,31	0,35	257,85	39,10	317,38	1,14	117,58	15,06	0,04	0,03	TK № 215ш/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,25	0,06	19,63	80,02	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,93	6,35	8,66	0,82	36,33	0,01	0,00	0,00	TK № 94ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,71	0,77	16,49	75,70	0,05	10,88	0,01	0,00	0,03	26,81	15,05	18,38	3,67	458,95	3,35	0,02	0,00	TK № 4ш/22	2022
Итого за прием пищи:	587	32,19	20,38	97,42	702,17	0,18	11,86	0,08	0,31	0,41	308,79	74,10	380,02	6,43	667,26	19,86	0,06	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (С)	100	1,03	10,05	4,36	113,28	0,05	12,65	0,08	0,00	0,05	15,94	16,72	29,81	0,78	234,11	1,99	0,02	0,00	TK № 325ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р)	250/15	6,39	6,99	19,38	162,11	0,09	4,04	9,04	0,10	0,09	30,42	25,63	87,04	1,16	472,59	52,97	0,05	0,00	TK № 24ш/22	2022
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (И)	100	14,60	7,20	10,67	160,80	0,15	6,36	5,32	0,18	1,09	36,26	18,83	216,61	4,22	273,31	8,81	0,14	0,03	TK № 63ш/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	180	3,80	5,61	25,31	168,41	0,13	7,96	3,21	0,08	0,12	47,71	34,66	101,42	1,28	889,91	57,44	0,05	0,00	TK № 113ш/22	2022
СОКИ в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,00	0,00	0,04	36,00	22,00	26,00	0,60	358,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,97	0,54	17,82	88,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	13,05	21,15	67,50	1,76	105,75	1,98	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	935	33,61	30,95	126,08	918,10	0,63	111,01	17,65	0,36	1,44	188,38	145,29	557,63	10,30	2 375,52	124,63	0,28	0,03		
Всего за день:		65,80	51,33	223,50	1 620,27	0,81	122,87	17,73	0,67	1,85	497,17	219,39	937,65	16,73	3 042,78	144,49	0,34	0,06		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ВАРЕНИКИ ИЗ ПФ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом	200/6	8,30	16,00	47,63	373,50	0,00	0,00	0,01	0,08	0,01	1,21	0,00	1,42	0,01	1,75	0,00	0,00	0,00	TK № 47ш/22	2022
ЧАЙ с молоком (С)	200	1,31	1,36	16,61	86,42	0,01	0,17	5,54	0,00	0,05	54,58	6,40	35,39	0,08	71,64	4,44	0,01	0,00	TK № 80ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	15	1,14	0,12	7,38	35,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,48	0,00	0,00	TK № 8ш/22	2022
КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА (Р)	50	6,10	8,29	19,62	177,58	0,02	0,03	0,03	0,27	0,08	40,60	6,37	63,46	0,37	21,02	3,91	0,01	0,01	TK № 420ш/24	2024

п с н банан ша



16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" (С)	250/6	7,15	9,73	31,87	253,10	0,09	0,62	20,68	0,08	0,20	196,07	35,52	175,84	0,60	303,85	44,85	0,04	0,00	TK № 286ш/22	2022
КАКАО с молоком (С)	200	3,56	3,29	19,09	125,24	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,80	27,04	93,97	0,90	201,18	8,87	0,02	0,00	TK № 214ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	1,92	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
СЫР (порциями)	20	4,62	5,82	0,00	70,90	0,01	0,09	43,68	0,19	0,06	173,47	6,88	98,31	0,20	17,09	0,00	0,00	0,00	TK № 212ш/22	2022
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 28ш/22	2022
Итого за прием пищи:	651	23,80	22,20	86,81	656,70	0,48	1,85	100,75	0,27	0,61	615,54	96,24	515,22	2,48	726,27	55,64	0,07	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)	100	0,91	10,00	3,47	108,85	0,04	11,51	3,55	0,00	0,04	17,51	15,35	32,47	0,70	196,23	2,26	0,02	0,00	TK № 326ш/22	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (б/м) (И)	250/6	2,36	4,25	16,39	113,82	0,08	4,27	0,14	0,00	0,06	27,03	24,80	66,05	0,86	475,06	4,85	0,03	0,00	TK № 125ш/22	2022
ПЛОВ из говядины (б/л) (С)	220	20,76	26,01	44,07	493,44	0,08	0,65	0,33	0,21	0,14	23,30	49,30	229,93	2,69	414,28	8,75	0,08	0,00	TK № 228ш/22	2022
СОКИ в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	856	30,71	41,26	119,65	974,11	0,33	20,43	4,02	0,21	0,30	101,44	121,85	428,45	9,05	1 456,77	20,90	0,15	0,00		
Всего за день:		54,51	63,46	206,46	1 630,81	0,81	22,28	104,77	0,48	0,91	716,98	218,09	943,67	11,53	2 183,04	76,54	0,22	0,00		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)	180/6	18,95	25,58	2,92	320,65	0,08	0,15	5,40	3,26	0,57	120,59	20,59	280,39	3,27	264,04	60,20	0,07	0,04	TK № 142ш/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,25	0,06	19,63	80,02	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,93	6,35	8,66	0,82	36,33	0,01	0,00	0,00	TK № 94ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ, сыр	50	5,74	8,69	14,36	158,77	0,04	0,03	19,67	0,22	0,05	118,00	13,31	84,43	0,67	55,37	1,08	0,00	0,00	TK № 207ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,71	0,58	17,43	77,89	0,03	5,44	0,00	0,00	0,05	31,84	20,06	26,74	3,84	255,88	1,68	0,02	0,00	TK № 4ш/22	2022
Итого за прием пищи:	643	28,05	35,21	69,07	708,53	0,20	6,36	25,07	3,48	0,70	292,26	70,51	426,92	9,20	652,42	64,05	0,09	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	100	0,73	9,94	2,28	102,74	0,03	9,10	9,10	0,00	0,04	20,93	12,74	38,42	0,55	128,31	2,73	0,02	0,00	TK № 324ш/22	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	250/10/6	4,46	6,60	9,93	117,56	0,04	5,31	0,16	0,00	0,06	44,24	25,76	68,32	1,28	396,27	6,82	0,03	0,00	TK № 146ш/22	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ с томатным соусом (С)	100/40	15,10	16,33	11,14	238,06	0,05	0,49	37,00	0,08	0,11	39,55	17,22	134,04	1,26	195,12	9,33	0,09	0,01	TK № 387ш/23	2023
КАРТОФЕЛЬ отварной (С)	180	3,56	4,94	28,24	171,71	0,15	9,22	0,02	0,08	0,11	26,20	38,00	94,58	1,47	995,07	56,18	0,05	0,00	TK № 185ш/22	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	200	0,44	0,00	29,34	119,16	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	54,06	3,84	3,98	0,11	1,14	0,00	0,00	0,00	TK № 89ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	966	29,97	38,61	116,45	921,23	0,38	24,13	46,30	0,16	0,36	204,58	121,96	425,34	6,67	1 847,11	78,10	0,21	0,01		
Всего за день:		58,02	73,82	185,52	1 629,76	0,58	30,49	71,37	3,64	1,06	496,84	192,47	852,26	15,87	2 499,53	142,15	0,30	0,05		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ вязкая (С)	250/6	6,12	7,54	45,29	278,88	0,06	0,36	11,90	0,08	0,13	118,97	33,89	141,73	0,56	200,86	53,54	0,04	0,00	ТК № 178ш/22	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С)	200	2,25	1,93	21,84	116,27	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	62,13	22,09	58,57	0,87	130,82	4,44	0,01	0,00	ТК № 124ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,80	0,35	17,19	83,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,05	11,90	31,15	0,70	47,60	1,26	0,00	0,00	ТК № 10ш/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,09	7,15	0,13	65,17	0,00	0,00	0,04	0,13	0,01	2,37	0,00	2,95	0,02	2,91	0,00	0,00	0,00	ТК № 210ш/22	2022
СЫР (порциями)	13	3,00	3,79	0,00	46,09	0,01	0,06	28,39	0,12	0,04	112,75	4,47	63,90	0,13	11,11	0,00	0,00	0,00	ТК № 212ш/22	2022
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	ТК № 28ш/22	2022
Итого за прием пищи:	629	18,17	23,84	90,78	656,53	0,43	1,40	71,17	0,33	0,49	428,47	90,75	406,40	2,40	541,45	59,24	0,05	0,00		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)	100	1,87	7,74	9,86	117,49	0,06	3,88	0,20	0,00	0,05	21,91	22,28	49,28	0,86	326,11	3,94	0,02	0,00	ТК № 77ш/22	2022
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	250/15	7,82	3,96	18,20	139,75	0,13	4,34	0,15	0,04	0,09	31,80	34,54	113,25	1,10	555,95	78,98	0,13	0,01	ТК № 355ш/22	2022
ТЕФТЕЛИ из говядины (100/30, б/р) (С)	100/30	13,43	20,91	15,66	305,87	0,06	0,90	0,01	0,02	0,07	20,37	20,69	125,51	1,89	284,68	9,87	0,04	0,00	ТК № 241ш/22	2022
ОВОЩИ тушеные (Р)	180	3,13	7,39	16,97	147,42	0,09	12,20	0,21	0,05	0,08	50,44	32,18	72,56	1,18	675,54	34,10	0,03	0,00	ТК № 83ш/22	2022
СОКИ в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,54	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	490,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 292ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,90	22,75	0,39	32,55	1,12	0,01	0,00	ТК № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,31	0,42	13,86	68,46	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	1,54	0,01	0,00	ТК № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	945	32,22	40,70	117,17	971,03	0,48	29,32	1,11	0,11	0,41	181,47	151,04	471,85	7,19	2 447,08	127,55	0,24	0,01		
Всего за день:		50,39	64,34	207,95	1 627,56	0,91	30,72	72,28	0,44	0,90	609,94	241,79	878,25	9,59	2 988,53	186,79	0,29	0,01		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА запеченный, с молоком сгущенным (С)	150/20	23,87	15,97	49,90	438,92	0,08	0,20	0,06	0,35	0,32	229,56	38,75	287,52	1,44	238,53	13,31	0,07	0,03	TK № 219ш/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,19	0,05	14,59	59,58	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	12,78	5,69	7,30	0,77	25,13	0,00	0,00	0,00	TK № 68ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши мандарины бананы,яблоки,апельсины)	170	1,45	0,37	13,72	64,04	0,07	65,28	0,01	0,00	0,05	56,97	21,73	38,44	0,49	325,23	3,35	0,03	0,00	TK № 1ш/22	2022
Итого за прием пищи:	580	28,71	16,79	97,85	657,72	0,21	65,51	0,07	0,35	0,40	308,49	79,77	368,86	3,50	643,29	18,10	0,10	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)	100	0,91	10,00	3,46	108,81	0,04	11,51	3,55	0,00	0,04	17,48	15,33	32,41	0,69	196,06	2,26	0,02	0,00	TK № 326ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р)	250/15	6,39	6,99	19,38	162,11	0,09	4,04	9,04	0,10	0,09	30,42	25,63	87,04	1,16	472,59	52,97	0,05	0,00	TK № 24ш/22	2022
КОТЛЕТА РЫБНАЯ по-волжски (горбуша, с/м) (Р)	100	19,38	13,22	6,24	215,82	0,20	0,52	0,03	0,17	0,15	23,84	29,27	208,55	1,57	301,65	38,05	0,29	0,03	TK № 139ш/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	200	4,22	6,26	28,13	187,36	0,15	8,85	3,57	0,09	0,14	52,91	38,51	112,69	1,42	988,98	62,51	0,05	0,00	TK № 113ш/22	2022
НАПИТОК ягодный (Р)	200	0,12	0,05	12,48	52,99	0,01	0,61	0,04	0,00	0,01	11,46	5,07	2,38	0,16	29,53	0,00	0,00	0,00	TK № 333ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	11,00	7,70	35,75	0,61	51,15	1,76	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,63	0,66	21,78	107,58	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	975	38,83	37,62	118,53	963,59	0,64	25,53	16,23	0,36	0,49	163,06	147,38	559,32	7,76	2 169,21	159,97	0,43	0,03		
Всего за день:		67,54	54,41	216,38	1 621,31	0,85	91,04	16,30	0,71	0,89	471,55	227,13	928,18	11,26	2 812,50	178,07	0,53	0,06		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Ся, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшленно-кукурузная) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (Р)	200/6	4,16	6,44	23,43	171,59	0,07	0,21	7,07	0,08	0,08	73,91	20,28	85,50	0,70	136,71	25,92	0,01	0,00	TK № 56ш/22	2022
ЧАЙ с молоком (С)	200	1,31	1,36	16,61	86,42	0,01	0,17	5,54	0,00	0,05	54,58	6,40	35,39	0,08	71,64	4,44	0,01	0,00	TK № 80ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	45	3,60	0,45	22,10	107,10	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	10,35	15,30	40,05	0,90	61,20	1,62	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (С)	55	4,00	8,78	32,46	225,54	0,04	0,02	0,52	0,08	0,03	13,59	5,88	36,34	0,48	53,41	17,39	0,01	0,00	TK № 218ш/22	2022
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 28ш/22	2022
Итого за прием пищи:	621	16,98	19,89	100,93	657,47	0,47	1,21	38,43	0,16	0,42	276,63	66,26	305,38	2,28	471,31	49,37	0,03	0,00		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" из разных овощей (С)	100	1,75	10,12	9,87	138,84	0,06	3,86	0,30	0,00	0,05	18,74	22,54	48,91	0,74	334,21	3,44	0,02	0,00	TK № 111ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясными фрикадельками (И)	250/25	8,90	7,88	17,98	178,46	0,11	5,50	0,15	0,09	0,11	30,89	33,27	120,20	1,78	700,74	63,93	0,05	0,00	TK № 155ш/22	2022
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (С)	110	14,62	10,97	9,42	188,58	0,16	6,62	3,31	0,00	1,16	20,22	13,45	205,53	4,35	234,15	21,97	0,14	0,03	TK № 234ш/22	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая (С)	180	8,64	6,39	39,00	248,07	0,21	0,00	0,01	0,08	0,12	23,27	126,76	188,89	4,24	263,53	49,61	0,01	0,01	TK № 138ш/22	2022
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ с витаминной смесью "Витошка" (Р)	200	0,18	0,05	20,95	85,04	0,06	5,38	24,00	0,42	0,08	15,41	4,42	4,48	0,10	43,17	0,43	0,00	0,00	TK № 87ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,90	22,75	0,39	32,55	1,12	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,31	0,42	13,86	68,46	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	1,54	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	935	39,06	36,11	128,30	989,49	0,70	21,36	27,77	0,59	1,56	125,68	221,79	643,26	12,97	1 690,60	142,04	0,24	0,04		
Всего за день:		56,04	56,00	229,23	1 646,96	1,17	22,57	66,20	0,75	1,98	402,31	288,05	948,64	15,25	2 161,91	191,41	0,27	0,04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1 156,07	1 201,93	4 277,50	32 646,02	16,15	1 173,97	1 364,24	26,35	21,93	9 873,92	4 362,57	17 194,42	252,22	#####	3 390,05	6,99	0,67
Среднее значение за период	57,80	60,10	213,86	1 632,30	0,81	58,70	68,21	1,32	1,10	493,70	218,13	859,72	12,61	2 405,14	169,50	0,35	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	33,1	52,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 - и старше	610	920