

«СОГЛАСОВАНО»



Начальник управления образования администрации Нижневартковского района

О. В. Бардина

«УТВЕРЖДАЮ»:



Директор МБОУ Ваховская ОСШ
С.И.Аев

Приказ от 02.09.2024г. № 396

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации 2-х разового питания учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений Нижневартковского района (12 лет и старше)

«РАЗРАБОТАНО»



Исполняющий обязанности директора муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спектр»

Т.Н. Колоскова

«СОГЛАСОВАНО»



Председатель местной молодежной общественной организации добровольцев (волонтеров) Нижневартковского района «Рука помощи»

Н.В. Кузнецова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации 2-х разового питания учащихся
муниципальных общеобразовательных учреждений Нижневартовского 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	ТК № 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	ТК № 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	ТК № 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	ТК № 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	26,22	16,52	22,02	3,16	210,73	1,39	0,01	0,00	ТК № 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	ТК № 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	ТК № 229ш/22	2022	
ГУЛЯШ из говядины (Р)	100	14,67	18,82	4,44	246,71	0,04	0,35	0,00	0,00	0,08	12,90	16,57	124,50	1,82	282,21	29,51	0,04	0,00	ТК № 173ш/22	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные (С)	180	8,12	5,11	51,78	285,79	0,10	0,00	0,01	0,08	0,03	27,32	12,38	62,40	1,44	95,30	107,58	0,02	0,02	ТК № 86ш/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	ТК № 292ш/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	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:	890	34,71	31,61	131,88	959,74	0,52	99,29	0,26	0,08	0,30	141,99	124,24	396,95	7,97	1 434,50	145,60	0,12	0,02			
Всего за день:		53,66	49,78	232,71	1 612,93	0,72	104,56	71,30	0,37	0,66	598,14	224,56	802,86	13,71	2 127,27	211,02	0,19	0,02			

2 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)	200/5	20,97	27,20	3,21	344,81	0,09	0,17	5,98	3,59	0,63	133,30	22,81	310,10	3,61	291,92	67,65	0,08	0,04	TK № 142ш/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	
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:	590	28,59	31,75	69,78	684,19	0,43	1,01	31,28	3,59	0,91	283,56	61,10	466,60	5,70	562,20	68,73	0,08	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	
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)	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	
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	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:	976	32,94	33,97	117,56	924,42	0,48	111,23	12,94	0,09	0,44	181,66	141,27	480,28	7,11	1 925,98	109,77	0,42	0,03			
Всего за день:		61,53	65,72	187,34	1 608,61	0,91	112,24	44,22	3,68	1,35	465,22	202,37	946,88	12,81	2 488,18	178,50	0,50	0,07			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	К, 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 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	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(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	28,68	16,78	102,08	674,41	0,20	62,38	0,07	0,35	0,40	307,31	79,15	367,96	3,52	635,36	17,91	0,10	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	26,03	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	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:	935	40,92	32,41	132,82	963,17	0,64	19,52	168,80	2,17	0,67	122,00	135,68	522,09	6,97	1 356,23	132,29	0,38	0,02		
Всего за день:		69,60	49,19	234,90	1 637,58	0,84	81,90	168,87	2,52	1,07	429,31	214,83	890,05	10,49	1 991,59	150,20	0,48	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	Р, мг	Fe, мг	К, 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 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
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)	120	16,57	13,78	9,25	220,46	0,18	8,00	3,77	0,00	1,33	28,84	17,40	240,75	5,02	303,83	7,90	0,17	0,03	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 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	36,24	37,01	129,37	985,59	0,63	36,77	16,38	0,18	1,65	143,89	137,91	587,03	13,90	2 387,95	125,49	0,31	0,03		
Всего за день:		55,96	58,65	228,70	1 665,10	1,21	38,13	60,13	0,39	2,12	482,43	252,26	1 006,91	17,42	3 022,78	191,85	0,36	0,03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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	
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)	160	1,36	0,35	11,86	56,10	0,10	38,91	0,01	0,00	0,05	55,20	17,30	26,74	0,16	240,83	0,46	0,24	0,00	TK № 1ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	616	17,07	26,00	95,72	693,60	0,13	39,11	5,59	0,35	0,19	151,59	30,07	127,01	0,62	335,24	8,81	0,26	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)	100	15,31	14,17	16,22	250,29	0,12	0,25	2,22	0,00	0,11	35,90	24,42	167,61	2,42	271,25	34,48	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 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:	956	34,60	33,07	125,80	937,75	0,45	34,25	4,61	0,00	0,42	267,23	165,08	508,93	9,42	2 270,74	147,77	0,14	0,00			
Всего за день:		51,67	59,07	221,52	1 631,35	0,58	73,36	10,20	0,35	0,61	418,82	195,15	635,94	10,04	2 605,98	156,58	0,40	0,01			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, 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	TK № 179ш/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	
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С)	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	
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	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	TK № 325ш/22	2022	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, мясом и сметаной (С)	250/10/6	4,52	7,01	9,20	118,57	0,05	7,82	0,15	0,00	0,06	43,02	23,27	64,51	0,99	413,14	5,31	0,03	0,00	TK № 112ш/22	2022	
ПЛОВ из говядины (б/т) (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	1,40	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	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:	856	32,68	44,17	111,51	977,83	0,30	35,92	0,58	0,21	0,33	133,44	122,66	435,55	6,82	1 676,50	18,72	0,15	0,00			
Всего за день:		55,92	69,47	204,09	1 683,41	0,80	37,71	77,43	0,51	0,92	690,98	235,82	953,44	9,68	2 435,44	129,76	0,22	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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 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	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)	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)	150	0,63	0,68	14,55	66,80	0,05	9,60	0,01	0,00	0,03	23,66	13,28	16,22	3,24	404,96	2,96	0,02	0,00	TK № 4ш/22	2022
Итого за прием пищи:	599	25,83	38,65	59,08	690,46	0,19	10,53	37,79	3,07	0,60	342,90	59,47	400,76	7,87	752,11	87,01	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
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (С)	120	15,97	11,97	10,35	206,16	0,17	7,22	3,61	0,00	1,26	22,24	14,70	224,33	4,74	255,53	26,48	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	49,61	0,01	0,01	TK № 138ш/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	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:	956	36,63	35,80	130,86	987,19	0,58	21,64	12,90	0,08	1,53	186,79	211,25	620,69	13,18	1 192,38	89,06	0,24	0,04		
Всего за день:		62,46	74,45	189,94	1 677,65	0,77	32,17	50,69	3,15	2,13	529,69	270,72	1 021,45	21,05	1 944,49	176,07	0,32	0,07		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	К, мг	I, 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 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 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	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	140	1,19	0,31	11,30	52,74	0,06	53,76	0,01	0,00	0,04	46,91	17,89	31,65	0,41	267,83	2,76	0,03	0,00	TK № 4ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	550	33,57	21,14	89,25	684,17	0,18	54,17	5,62	0,31	0,45	367,34	68,99	410,42	2,07	494,25	23,54	0,09	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	25,35	29,94	30,83	473,78	0,11	0,64	57,48	0,18	0,18	104,23	27,49	228,50	2,33	303,75	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 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	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:	840	40,52	42,35	112,87	975,33	0,47	14,23	81,83	0,64	0,44	191,71	112,39	478,17	6,34	1 354,70	112,12	0,31	0,03			
Всего за день:		74,09	63,49	202,12	1 659,50	0,65	68,40	87,45	0,95	0,89	559,05	181,38	888,59	8,41	1 848,95	135,66	0,40	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	Р, мг	Fe, мг	К, 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	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	
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(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины)	150	0,63	0,51	15,38	68,55	0,03	4,80	0,00	0,00	0,05	28,10	17,70	23,60	3,39	225,78	1,49	0,02	0,00	TK № 1ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	632	16,54	22,23	96,03	650,59	0,18	4,87	30,21	0,48	0,17	235,55	53,04	215,15	6,39	413,73	3,94	0,03	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	
МИНТАЙ ПОД СЫРНОЙ шубой (Р)	100	14,13	9,58	4,55	161,68	0,07	0,86	7,90	0,23	0,10	91,42	42,07	202,34	0,74	359,70	126,21	0,48	0,01	TK № 412ш/24	2024	
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	1,00	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	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:	945	33,98	35,60	128,17	977,29	0,52	57,01	11,94	0,46	0,50	252,59	167,30	558,38	7,03	2 530,94	218,91	0,60	0,01			
Всего за день:		50,52	57,83	224,20	1 627,88	0,70	61,88	42,15	0,94	0,67	488,14	220,34	773,53	13,42	2 944,67	222,85	0,63	0,03			

10 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	К, 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
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	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	9,67	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	19,19	20,16	106,80	693,33	0,51	1,30	41,50	0,11	0,45	314,72	89,33	360,76	3,22	595,83	59,24	0,04	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (С)	60	0,62	6,03	2,62	67,98	0,03	7,59	0,05	0,00	0,03	9,58	10,04	17,91	0,47	140,53	1,20	0,01	0,00	TK № 325ш/22	2022
СУП-ПЮРЕ ОВОЩНОЙ с пшеничными гречками (б/м) (Р)	250/10	4,05	5,39	20,46	148,46	0,07	4,47	4,43	0,07	0,09	72,11	26,44	78,12	0,83	358,12	46,77	0,03	0,00	TK № 418ш/24	2024
АЗУ с говядиной (С)	250	20,91	22,93	24,71	388,90	0,15	6,95	0,03	0,13	0,18	28,31	47,01	224,98	3,34	1 049,35	13,41	0,08	0,00	TK № 203ш/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	57	4,33	0,46	28,04	133,61	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	11,40	7,98	37,05	0,63	53,01	1,82	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,96	0,72	23,76	117,36	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	17,40	28,20	90,00	2,34	141,00	2,64	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	887	33,99	35,58	112,07	909,30	0,42	19,62	4,55	0,20	0,38	150,26	124,74	450,44	7,77	1 771,54	65,84	0,14	0,00		
Всего за день:		53,18	55,74	218,87	1 602,63	0,93	20,92	46,05	0,31	0,83	464,98	214,07	811,20	10,99	2 367,37	125,08	0,18	0,00		

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	Р, мг	Fe, мг	К, 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																					
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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и мясом (С)	250/10	7,73	7,61	18,94	175,81	0,17	2,91	0,13	0,00	0,07	37,99	37,46	114,24	2,02	361,21	5,24	0,03	0,00	TK № 187ш/22	2022	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (С)	100	16,18	20,26	9,60	287,19	0,07	0,35	1,73	0,18	0,14	35,69	29,35	174,67	2,63	331,65	48,28	0,05	0,00	TK № 305ш/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	
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	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:	930	36,51	45,15	105,66	980,96	0,48	53,84	5,53	0,18	0,42	244,03	155,51	521,46	9,49	2 182,61	113,25	0,14	0,00			
Всего за день:		51,64	63,98	207,63	1 629,52	0,71	115,97	28,57	0,39	0,74	540,29	253,89	840,79	12,43	2 961,66	180,61	0,23	0,00			

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	Р, мг	Fe, мг	К, 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
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	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
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
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:	591	18,84	14,16	113,29	661,93	0,58	1,22	38,17	0,08	0,41	288,35	97,70	374,26	3,48	537,68	61,56	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)	130	16,77	11,32	2,68	180,56	0,13	0,93	0,33	0,01	0,12	24,45	32,17	163,38	0,70	346,55	41,82	0,32	0,03	TK № 153ш/22	2022
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ с овощами (С)	180	3,72	9,92	27,83	216,67	0,15	9,04	0,25	0,00	0,11	28,63	42,70	104,46	1,59	951,40	9,28	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	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:	986	33,67	38,99	116,74	956,40	0,50	25,32	9,84	0,01	0,39	159,29	150,26	496,30	7,03	2 025,67	64,83	0,45	0,03		
Всего за день:		52,51	53,15	230,03	1 618,33	1,08	26,54	48,01	0,09	0,80	447,64	247,96	870,56	10,51	2 563,35	126,39	0,49	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)	200/5	20,97	27,20	3,21	344,81	0,09	0,17	5,98	3,59	0,63	133,30	22,81	310,10	3,61	291,92	67,65	0,08	0,04	TK № 142ш/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	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	150	0,63	0,51	15,38	68,55	0,03	4,80	0,00	0,00	0,05	28,10	17,70	23,60	3,39	225,78	1,49	0,02	0,00	TK № 4ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	605	27,14	37,19	60,20	690,00	0,20	5,14	11,56	3,72	0,77	235,10	76,20	430,82	8,69	705,63	75,02	0,11	0,04			
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:		66,65	69,40	184,15	1 610,20	0,82	24,66	180,36	5,89	1,43	352,23	205,82	931,46	15,16	2 029,25	206,55	0,49	0,06			

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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ и джемом (С)	160/20	20,94	13,33	43,08	378,41	0,06	0,48	13,12	0,31	0,27	200,19	29,71	239,97	0,88	170,98	15,32	0,05	0,03	TK № 105ш/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	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	
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:	552	28,39	23,82	88,81	685,62	0,40	2,03	38,46	0,44	0,54	350,89	68,06	395,28	2,64	412,97	16,77	0,05	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)	120	17,52	8,68	12,80	193,37	0,18	7,64	6,38	0,21	1,31	43,53	22,60	260,00	5,07	328,03	10,58	0,17	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 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 В/С	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:	955	36,53	32,43	128,21	950,67	0,66	112,29	18,71	0,39	1,66	195,65	149,06	601,02	11,15	2 430,24	126,40	0,31	0,03			
Всего за день:		64,92	56,25	217,02	1 636,29	1,06	114,32	57,17	0,83	2,20	546,54	217,12	996,30	13,79	2 843,21	143,17	0,36	0,06			

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом	200/6	8,31	16,02	47,68	373,86	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	
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 (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	160	1,36	0,35	11,86	56,10	0,10	38,91	0,01	0,00	0,05	55,20	17,30	26,74	0,16	240,83	0,46	0,24	0,00	TK № 4ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	616	17,08	26,02	95,77	693,96	0,13	39,11	5,59	0,35	0,19	151,59	30,07	127,01	0,62	335,24	8,81	0,26	0,01			
Обед																					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ нарезка	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	0,60	141,00	3,00	0,02	0,00	TK № 35ш/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	
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ (С)	100	15,82	17,51	9,94	261,27	0,05	0,47	0,00	0,00	0,09	17,03	21,80	146,96	2,31	317,34	69,27	0,04	0,00	TK № 231ш/22	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные (С)	180	8,12	5,11	51,78	285,79	0,10	0,00	0,01	0,08	0,03	27,32	12,38	62,40	1,44	95,30	107,58	0,02	0,02	TK № 86ш/22	2022	
НАПИТОК из плодов шиповника (Р)	200	0,66	0,27	25,83	120,92	0,01	88,00	0,16	0,00	0,05	19,21	4,86	3,06	0,59	11,11	0,00	0,00	0,00	TK № 213ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,00	3,50	16,25	0,28	23,25	0,80	0,00	0,00	TK № 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	TK № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	901	33,91	30,12	127,15	929,28	0,32	102,40	10,30	0,08	0,31	143,16	99,28	392,84	7,92	1 128,63	233,48	0,12	0,02			
Всего за день:		50,99	56,14	222,92	1 623,24	0,45	141,51	15,89	0,43	0,50	294,75	129,35	519,85	8,54	1 463,87	242,29	0,38	0,03			

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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																					
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	
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/т) (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	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:	886	32,99	31,78	133,32	951,28	0,39	24,92	0,58	0,21	0,34	105,08	135,31	453,79	9,99	1 591,36	21,75	0,15	0,00			
Всего за день:		56,79	53,98	220,13	1 607,98	0,87	26,77	101,33	0,48	0,95	720,62	231,55	969,01	12,47	2 317,63	77,39	0,22	0,00			

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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 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	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	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	7	0,06	5,00	0,09	45,62	0,00	0,00	0,03	0,09	0,01	1,66	0,00	2,06	0,01	2,04	0,00	0,00	0,00	TK № 210ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,71	0,58	17,43	77,69	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:	609	25,47	34,92	59,43	656,86	0,16	6,37	37,76	3,00	0,61	348,75	64,55	405,35	8,36	594,77	85,55	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	
КУРИНЫЕ ШАРИКИ в сливочном соусе (Р)	120	16,83	19,65	2,70	240,39	0,05	0,74	48,64	0,29	0,16	97,62	18,72	173,80	1,38	210,42	22,32	0,10	0,01	TK № 415ш/24	2024	
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	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	33,12	42,13	116,89	966,56	0,42	24,38	57,94	0,37	0,43	267,55	129,56	486,60	7,29	1 895,21	91,85	0,22	0,01			
Всего за день:		58,59	77,05	176,32	1 623,42	0,58	30,75	95,70	3,37	1,04	616,30	194,11	891,95	15,65	2 489,98	177,40	0,30	0,04			

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, 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	
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	53	4,24	0,53	26,02	126,14	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	12,19	18,02	47,17	1,06	72,08	1,91	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	7	0,06	5,00	0,09	45,62	0,00	0,00	0,03	0,09	0,01	1,66	0,00	2,06	0,01	2,04	0,00	0,00	0,00	TK № 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	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:	644	19,58	21,67	99,57	679,82	0,45	1,40	71,16	0,29	0,50	431,90	96,87	421,53	2,75	565,06	59,89	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	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	
ТЕФТЕЛИ из говядины (90/30, б/р) (С)	90/30	12,42	19,35	14,54	283,22	0,06	0,84	0,01	0,02	0,07	18,95	19,16	116,08	1,75	263,59	9,42	0,04	0,00	TK № 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	TK № 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	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:	945	31,92	39,24	120,49	969,88	0,49	29,26	1,11	0,11	0,41	182,50	152,56	473,17	7,29	2 442,39	127,48	0,24	0,01			
Всего за день:		51,50	60,91	220,06	1 649,70	0,94	30,66	72,27	0,40	0,91	614,40	249,43	894,70	10,04	3 007,45	187,37	0,29	0,01			

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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																					
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 (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	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(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	32,87	19,97	89,61	670,05	0,20	65,55	0,08	0,31	0,43	336,78	80,12	398,72	3,20	522,34	19,85	0,07	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	206,55	1,57	301,65	38,05	0,29	0,03	TK № 139ш/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	
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:	955	38,41	36,97	115,71	944,64	0,62	24,64	15,87	0,35	0,47	157,86	143,51	548,05	7,62	2 070,14	154,90	0,43	0,03			
Всего за день:		71,28	56,94	205,32	1 614,69	0,82	90,19	15,95	0,66	0,90	494,64	223,63	946,77	10,82	2 592,48	174,75	0,50	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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенно-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 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
БУЛОЧКА ЗАВИТУШКА (С)	60	3,62	6,76	41,42	241,02	0,07	0,00	0,01	0,00	0,00	9,65	6,03	34,98	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 323ш/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:	631	17,00	17,94	112,34	684,85	0,51	1,19	37,92	0,08	0,39	273,84	68,11	308,47	2,38	424,70	32,16	0,02	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (м/р) (С)	100	1,39	6,01	8,20	93,29	0,01	2,48	0,00	0,00	0,03	42,72	19,53	39,23	1,29	271,55	124,97	0,02	0,00	TK № 42ш/22	2022
СУП-ПЮРЕ ОВОЩНОЙ с пшеничными гречками (б/м) (Р)	250/10	4,05	5,39	20,46	148,46	0,07	4,47	4,43	0,07	0,09	72,11	26,44	78,12	0,83	358,12	46,77	0,03	0,00	TK № 418ш/24	2024
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (С)	100	13,29	9,96	8,54	171,26	0,14	6,02	3,00	0,00	1,05	18,46	12,23	186,84	3,95	212,79	21,40	0,13	0,02	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 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:	930	33,94	28,70	137,11	939,62	0,62	18,35	31,44	0,57	1,42	194,02	216,83	594,31	12,67	1 296,76	246,60	0,21	0,03		
Всего за день:		50,94	46,64	249,45	1 624,47	1,13	19,54	69,36	0,65	1,81	467,86	284,94	902,78	15,05	1 721,46	278,76	0,23	0,03		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1 164,40	1 197,83	4 277,42	32 644,48	16,57	1 252,18	1 343,10	26,36	22,53	10 222,03	4 449,30	17 495,02	252,48	47 767,06	3 472,25	7,17	0,66
Среднее значение за период	58,22	59,89	213,87	1 632,22	0,83	62,61	67,16	1,32	1,13	511,10	222,47	874,75	12,62	2 388,35	173,61	0,36	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	33,0	52,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 - и старше	609	929