

«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  
(7 - 11 лет)

«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 Нижнеартовского района  
на осенний период  
(7 - 11 лет)

**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 |  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |  |
| КАША РИСОВАЯ вязкая (С)                                   | 200/6        | 4,93             | 6,88         | 36,47         | 231,87                        | 0,05        | 0,29         | 9,58         | 0,08        | 0,10        | 96,05                | 27,27         | 114,33        | 0,46         | 162,00          | 43,67         | 0,03        | 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                                       | 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   |  |
| 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   |  |
| 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   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>596</b>   | <b>16,10</b>     | <b>16,77</b> | <b>84,64</b>  | <b>563,39</b>                 | <b>0,17</b> | <b>5,19</b>  | <b>64,35</b> | <b>0,27</b> | <b>0,32</b> | <b>412,44</b>        | <b>87,91</b>  | <b>355,33</b> | <b>5,32</b>  | <b>631,80</b>   | <b>55,01</b>  | <b>0,06</b> | <b>0,00</b> |                  |        |  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |  |
| ТОМАТЫ СВЕЖИЕ нарезка                                     | 60           | 0,64             | 0,13         | 2,29          | 12,91                         | 0,04        | 9,60         | 0,07         | 0,00        | 0,04        | 8,28                 | 11,80         | 15,34         | 0,53         | 168,97          | 1,18          | 0,01        | 0,00        | TK № 38ш/22      | 2022   |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (б/м) (С)                     | 200          | 7,53             | 5,65         | 24,22         | 178,43                        | 0,23        | 2,87         | 0,11         | 0,00        | 0,07        | 47,03                | 45,45         | 126,90        | 2,43         | 315,31          | 4,71          | 0,03        | 0,00        | TK № 229ш/22     | 2022   |  |
| ГУЛЯШ из говядины (Р)                                     | 90           | 13,20            | 16,91        | 3,96          | 221,58                        | 0,03        | 0,31         | 0,00         | 0,00        | 0,07        | 11,47                | 14,88         | 111,97        | 1,64         | 253,67          | 24,98         | 0,04        | 0,00        | TK № 173ш/22     | 2022   |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (С)                           | 150          | 6,76             | 4,26         | 43,15         | 238,16                        | 0,08        | 0,00         | 0,01         | 0,07        | 0,03        | 22,77                | 10,32         | 52,00         | 1,20         | 79,41           | 89,65         | 0,01        | 0,01        | TK № 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        | TK № 292ш/22     | 2022   |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С  | 20           | 1,52             | 0,16         | 9,84          | 46,88                         | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 4,00                 | 2,80          | 13,00         | 0,22         | 18,60           | 0,64          | 0,00        | 0,00        | TK № 8ш/22       | 2022   |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 20           | 1,32             | 0,24         | 7,92          | 39,12                         | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,02        | 5,80                 | 9,40          | 30,00         | 0,78         | 47,00           | 0,88          | 0,00        | 0,00        | TK № 9ш/22       | 2022   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>740</b>   | <b>32,37</b>     | <b>27,55</b> | <b>117,78</b> | <b>857,08</b>                 | <b>0,51</b> | <b>92,78</b> | <b>0,19</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,28</b> | <b>135,35</b>        | <b>116,65</b> | <b>375,21</b> | <b>7,40</b>  | <b>1 240,96</b> | <b>122,04</b> | <b>0,09</b> | <b>0,01</b> |                  |        |  |
| <b>Всего за день:</b>                                     |              | <b>48,47</b>     | <b>44,32</b> | <b>202,42</b> | <b>1 420,47</b>               | <b>0,68</b> | <b>97,97</b> | <b>64,54</b> | <b>0,34</b> | <b>0,60</b> | <b>547,79</b>        | <b>204,56</b> | <b>730,54</b> | <b>12,72</b> | <b>1 872,76</b> | <b>177,05</b> | <b>0,15</b> | <b>0,01</b> |                  |        |  |

**2 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       | K, мг           | I, мкг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |             |               |              |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)   | 180/5        | 18,93            | 24,87        | 2,91          | 314,18                        | 0,08        | 0,15          | 5,40         | 3,24        | 0,57        | 120,34               | 20,58         | 279,98        | 3,26         | 263,61          | 60,18         | 0,07        | 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        | 13,17                | 5,78          | 7,30          | 0,77         | 25,16           | 0,00          | 0,00        | 0,00        | TK № 68ш/22      | 2022   |  |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С   | 25           | 2,00             | 0,25         | 12,28         | 59,50                         | 0,04        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,02        | 5,75                 | 8,50          | 22,25         | 0,50         | 34,00           | 0,90          | 0,00        | 0,00        | TK № 10ш/22      | 2022   |  |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье) | 30           | 0,84             | 0,99         | 23,19         | 106,20                        | 0,01        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 4,80                 | 3,00          | 10,80         | 0,45         | 42,00           | 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   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>555</b>   | <b>25,87</b>     | <b>29,04</b> | <b>59,30</b>  | <b>606,26</b>                 | <b>0,41</b> | <b>0,99</b>   | <b>30,70</b> | <b>3,24</b> | <b>0,84</b> | <b>268,26</b>        | <b>56,26</b>  | <b>428,43</b> | <b>5,10</b>  | <b>513,12</b>   | <b>61,08</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,04</b> |                  |        |  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |               |                               |             |               |              |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)   | 70           | 0,51             | 6,96         | 1,59          | 71,92                         | 0,02        | 6,37          | 6,37         | 0,00        | 0,03        | 14,65                | 8,92          | 26,89         | 0,38         | 89,82           | 1,91          | 0,01        | 0,00        | TK № 324ш/22     | 2022   |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)                    | 200/10/6     | 4,14             | 5,97         | 8,16          | 103,45                        | 0,04        | 4,31          | 0,13         | 0,00        | 0,05        | 36,95                | 21,44         | 59,98         | 1,10         | 331,34          | 5,83          | 0,03        | 0,00        | TK № 146ш/22     | 2022   |  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (горбуша)                             | 100          | 12,90            | 8,71         | 2,06          | 138,89                        | 0,10        | 0,71          | 0,26         | 0,01        | 0,09        | 18,81                | 24,75         | 125,68        | 0,54         | 266,58          | 32,17         | 0,25        | 0,02        | TK № 153ш/22     | 2022   |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)   | 150          | 3,17             | 4,68         | 21,09         | 140,34                        | 0,11        | 6,63          | 2,68         | 0,07        | 0,10        | 39,76                | 28,88         | 84,52         | 1,07         | 741,59          | 47,86         | 0,04        | 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  | 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   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>836</b>   | <b>28,48</b>     | <b>27,59</b> | <b>106,03</b> | <b>802,14</b>                 | <b>0,43</b> | <b>106,02</b> | <b>9,60</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,38</b> | <b>153,93</b>        | <b>119,35</b> | <b>407,63</b> | <b>6,18</b>  | <b>1 604,53</b> | <b>91,57</b>  | <b>0,35</b> | <b>0,02</b> |                  |        |  |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>54,35</b>     | <b>56,63</b> | <b>165,33</b> | <b>1 408,40</b>               | <b>0,84</b> | <b>107,01</b> | <b>40,30</b> | <b>3,32</b> | <b>1,22</b> | <b>422,19</b>        | <b>175,61</b> | <b>836,06</b> | <b>11,28</b> | <b>2 117,65</b> | <b>152,65</b> | <b>0,42</b> | <b>0,06</b> |                  |        |  |

**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      | K, мг           | I, мкг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |               |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |        |  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА запеченный, с молоком сгущенным (С)     | 135/15       | 21,42            | 14,19        | 43,75         | 388,42                        | 0,07        | 0,23         | 0,06          | 0,31        | 0,29        | 203,91               | 34,59         | 257,33        | 1,30        | 204,64          | 11,83         | 0,06        | 0,03        | TK № 219ш/22     | 2022   |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)                               | 200/7        | 0,25             | 0,06         | 14,79         | 60,66                         | 0,00        | 0,74         | 0,00          | 0,00        | 0,01        | 14,84                | 6,35          | 8,66          | 0,80        | 36,18           | 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   |  |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины) | 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 № 1ш/22       | 2022   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>527</b>   | <b>25,26</b>     | <b>14,86</b> | <b>84,57</b>  | <b>573,22</b>                 | <b>0,18</b> | <b>54,73</b> | <b>0,07</b>   | <b>0,31</b> | <b>0,36</b> | <b>272,56</b>        | <b>69,03</b>  | <b>324,34</b> | <b>3,11</b> | <b>549,45</b>   | <b>15,68</b>  | <b>0,09</b> | <b>0,03</b> |                  |        |  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |               |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |        |  |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями                                  | 60           | 0,51             | 0,07         | 0,98          | 6,56                          | 0,01        | 1,92         | 0,00          | 0,00        | 0,01        | 13,60                | 8,26          | 14,15         | 0,35        | 82,16           | 0,00          | 0,00        | 0,00        | TK № 39ш/22      | 2022   |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (С)              | 200/20       | 4,90             | 2,49         | 14,24         | 99,08                         | 0,09        | 4,72         | 0,11          | 0,19        | 0,06        | 25,74                | 27,82         | 89,20         | 0,93        | 553,88          | 61,45         | 0,15        | 0,00        | TK № 301ш/22     | 2022   |  |
| ПЛОВ из птицы (С)   | 220          | 22,91            | 24,74        | 37,99         | 445,09                        | 0,09        | 1,16         | 51,27         | 0,00        | 0,15        | 29,18                | 45,94         | 235,79        | 2,18        | 310,84          | 45,33         | 0,16        | 0,01        | 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  | 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   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>780</b>   | <b>34,00</b>     | <b>28,10</b> | <b>110,37</b> | <b>809,74</b>                 | <b>0,56</b> | <b>17,00</b> | <b>161,78</b> | <b>2,12</b> | <b>0,59</b> | <b>95,41</b>         | <b>108,04</b> | <b>425,14</b> | <b>5,46</b> | <b>1 078,62</b> | <b>109,82</b> | <b>0,33</b> | <b>0,01</b> |                  |        |  |
| <b>Всего за день:</b>                                     |              | <b>59,26</b>     | <b>42,96</b> | <b>194,94</b> | <b>1 382,96</b>               | <b>0,74</b> | <b>71,73</b> | <b>161,85</b> | <b>2,43</b> | <b>0,95</b> | <b>367,97</b>        | <b>177,07</b> | <b>749,48</b> | <b>8,57</b> | <b>1 628,07</b> | <b>125,50</b> | <b>0,42</b> | <b>0,04</b> |                  |        |  |

**4 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       | K, мг           | I, мкг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |
| КАША ПШЕННАЯ вязкая (С)                          | 160/5        | 7,95             | 7,55         | 39,40         | 262,04                        | 0,17        | 0,31         | 10,36        | 0,07        | 0,11        | 112,44               | 47,16         | 169,31        | 1,30         | 234,95          | 49,88         | 0,03        | 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                              | 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   |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)                       | 8            | 0,07             | 5,72         | 0,10          | 52,14                         | 0,00        | 0,00         | 0,03         | 0,10        | 0,01        | 1,89                 | 0,00          | 2,36          | 0,02         | 2,33            | 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>523</b>   | <b>16,98</b>     | <b>18,43</b> | <b>84,86</b>  | <b>580,57</b>                 | <b>0,53</b> | <b>1,29</b>  | <b>41,23</b> | <b>0,17</b> | <b>0,43</b> | <b>308,71</b>        | <b>99,55</b>  | <b>369,49</b> | <b>3,01</b>  | <b>563,85</b>   | <b>55,58</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> |                  |        |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)          | 70           | 0,64             | 7,00         | 2,42          | 76,18                         | 0,03        | 8,06         | 2,49         | 0,00        | 0,03        | 12,25                | 10,74         | 22,71         | 0,49         | 137,29          | 1,58          | 0,01        | 0,00        | TK № 326ш/22     | 2022   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р) | 200/10       | 4,58             | 5,15         | 15,66         | 124,93                        | 0,07        | 3,25         | 5,69         | 0,09        | 0,07        | 24,04                | 20,19         | 65,68         | 0,89         | 375,76          | 41,14         | 0,04        | 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)                           | 150          | 2,97             | 4,12         | 23,53         | 143,09                        | 0,12        | 7,68         | 0,01         | 0,07        | 0,09        | 21,83                | 31,66         | 78,82         | 1,22         | 829,23          | 46,82         | 0,04        | 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                               | 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>830</b>   | <b>30,10</b>     | <b>28,95</b> | <b>113,91</b> | <b>828,79</b>                 | <b>0,54</b> | <b>29,65</b> | <b>11,33</b> | <b>0,16</b> | <b>1,38</b> | <b>120,62</b>        | <b>115,58</b> | <b>489,30</b> | <b>12,09</b> | <b>1 999,42</b> | <b>101,92</b> | <b>0,25</b> | <b>0,02</b> |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>47,08</b>     | <b>47,38</b> | <b>198,77</b> | <b>1 409,36</b>               | <b>1,07</b> | <b>30,94</b> | <b>52,56</b> | <b>0,33</b> | <b>1,81</b> | <b>429,33</b>        | <b>215,13</b> | <b>858,79</b> | <b>15,10</b> | <b>2 563,27</b> | <b>157,50</b> | <b>0,29</b> | <b>0,02</b> |                  |        |

**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        | P, мг         | Fe, мг      | K, мг           | I, мкг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |        |
| ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом | 150/5        | 6,28             | 12,42        | 36,02         | 285,37                        | 0,00        | 0,00         | 0,01        | 0,07        | 0,00        | 1,01                 | 0,00          | 1,18          | 0,01        | 1,46            | 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)       | 140          | 1,19             | 0,31         | 10,37         | 49,08                         | 0,08        | 34,05        | 0,01        | 0,00        | 0,04        | 48,30                | 15,13         | 23,39         | 0,14        | 210,73          | 0,41          | 0,21        | 0,00        | TK № 1ш/22       | 2022   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                     | <b>545</b>   | <b>14,88</b>     | <b>22,38</b> | <b>82,62</b>  | <b>598,45</b>                 | <b>0,11</b> | <b>34,25</b> | <b>5,59</b> | <b>0,34</b> | <b>0,17</b> | <b>144,49</b>        | <b>27,90</b>  | <b>123,42</b> | <b>0,60</b> | <b>304,85</b>   | <b>8,76</b>   | <b>0,23</b> | <b>0,01</b> |                  |        |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |        |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (Ог/Гр)                   | 60           | 1,09             | 3,11         | 5,61          | 55,13                         | 0,04        | 3,34         | 1,24        | 0,00        | 0,03        | 14,47                | 13,02         | 29,57         | 0,44        | 194,37          | 2,13          | 0,02        | 0,00        | TK № 33ш/22      | 2022   |
| СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)                               | 200/10/6     | 4,27             | 5,95         | 10,59         | 113,51                        | 0,05        | 3,19         | 0,11        | 0,00        | 0,06        | 35,88                | 23,79         | 67,19         | 1,31        | 391,42          | 42,38         | 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)   | 150          | 3,25             | 4,98         | 9,07          | 94,65                         | 0,05        | 20,22        | 0,08        | 0,00        | 0,06        | 80,65                | 28,24         | 56,09         | 1,07        | 538,05          | 45,04         | 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  | 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  | 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                     | <b>821</b>   | <b>31,78</b>     | <b>29,24</b> | <b>111,01</b> | <b>832,41</b>                 | <b>0,42</b> | <b>27,23</b> | <b>3,74</b> | <b>0,00</b> | <b>0,35</b> | <b>230,98</b>        | <b>142,13</b> | <b>453,99</b> | <b>8,38</b> | <b>1 933,54</b> | <b>127,67</b> | <b>0,13</b> | <b>0,00</b> |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>46,66</b>     | <b>51,62</b> | <b>193,63</b> | <b>1 430,86</b>               | <b>0,53</b> | <b>61,48</b> | <b>9,33</b> | <b>0,34</b> | <b>0,52</b> | <b>375,47</b>        | <b>170,03</b> | <b>577,41</b> | <b>8,98</b> | <b>2 238,39</b> | <b>136,43</b> | <b>0,36</b> | <b>0,01</b> |                  |        |

**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        | P, мг         | Fe, мг      | K, мг           | I, мкг       | F, мг       |             |                  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |        |
| КАША "АРТЕКОВСКАЯ" вязкая (С)                           | 160/5        | 6,49             | 7,53         | 34,09         | 236,20                        | 0,10        | 0,40         | 13,46        | 0,07        | 0,14        | 133,06               | 35,15         | 149,84        | 0,76        | 229,34          | 63,09        | 0,03        | 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>530</b>   | <b>19,70</b>     | <b>22,39</b> | <b>73,87</b>  | <b>587,03</b>                 | <b>0,45</b> | <b>1,57</b>  | <b>69,52</b> | <b>0,29</b> | <b>0,52</b> | <b>485,06</b>        | <b>93,90</b>  | <b>436,34</b> | <b>2,45</b> | <b>634,24</b>   | <b>73,04</b> | <b>0,05</b> | <b>0,00</b> |                  |        |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |        |
| 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   |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, мясом и сметаной (С) | 200/10/5     | 4,15             | 6,16         | 7,52          | 102,61                        | 0,04        | 6,34         | 0,12         | 0,00        | 0,05        | 35,20                | 19,33         | 56,37         | 0,86        | 343,59          | 4,51         | 0,02        | 0,00        | TK № 112ш/22     | 2022   |
| ПЛОВ из говядины (б/т) (С)                              | 200          | 18,87            | 23,65        | 40,07         | 448,58                        | 0,08        | 0,59         | 0,30         | 0,20        | 0,13        | 21,18                | 44,82         | 209,02        | 2,45        | 376,62          | 7,95         | 0,07        | 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                                      | 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                                    | 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>735</b>   | <b>29,30</b>     | <b>36,84</b> | <b>99,65</b>  | <b>850,17</b>                 | <b>0,25</b> | <b>29,32</b> | <b>0,49</b>  | <b>0,20</b> | <b>0,28</b> | <b>114,66</b>        | <b>104,49</b> | <b>383,80</b> | <b>5,88</b> | <b>1 459,14</b> | <b>15,94</b> | <b>0,11</b> | <b>0,00</b> |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>                                   |              | <b>49,00</b>     | <b>59,23</b> | <b>173,52</b> | <b>1 437,20</b>               | <b>0,70</b> | <b>30,89</b> | <b>70,01</b> | <b>0,49</b> | <b>0,80</b> | <b>599,72</b>        | <b>198,39</b> | <b>820,14</b> | <b>8,33</b> | <b>2 093,38</b> | <b>88,98</b> | <b>0,16</b> | <b>0,00</b> |                  |        |

## 7 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       | K, мг           | I, мкг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |  |
| ОМЛЕТ с сыром (С)  | 150/5        | 17,85            | 24,81        | 2,23          | 306,02                        | 0,06        | 0,16         | 31,66        | 2,45        | 0,44        | 244,60               | 20,61         | 279,25        | 2,43         | 206,90          | 70,18         | 0,05        | 0,03        | TK № 196ш/22     | 2022   |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)                                    | 200/7        | 0,25             | 0,06         | 14,79         | 60,66                         | 0,00        | 0,74         | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 14,84                | 6,35          | 8,66          | 0,80         | 36,18           | 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   |  |
| 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) | 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   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>557</b>   | <b>21,62</b>     | <b>33,05</b> | <b>48,89</b>  | <b>581,95</b>                 | <b>0,17</b> | <b>10,50</b> | <b>31,71</b> | <b>2,58</b> | <b>0,51</b> | <b>293,52</b>        | <b>52,14</b>  | <b>338,23</b> | <b>7,19</b>  | <b>698,55</b>   | <b>74,41</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,03</b> |                  |        |  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)                                    | 60           | 0,44             | 5,96         | 1,37          | 61,64                         | 0,02        | 5,46         | 5,46         | 0,00        | 0,02        | 12,56                | 7,64          | 23,05         | 0,33         | 76,99           | 1,64          | 0,01        | 0,00        | TK № 324ш/22     | 2022   |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)           | 200/10/6     | 4,14             | 5,97         | 8,16          | 103,45                        | 0,04        | 4,31         | 0,13         | 0,00        | 0,05        | 36,95                | 21,44         | 59,98         | 1,10         | 331,34          | 5,83          | 0,03        | 0,00        | TK № 146ш/22     | 2022   |  |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (С)                                   | 100          | 13,30            | 9,97         | 8,61          | 171,68                        | 0,14        | 6,02         | 3,00         | 0,00        | 1,05        | 18,47                | 12,25         | 186,91        | 3,95         | 212,91          | 21,41         | 0,13        | 0,02        | TK № 234ш/22     | 2022   |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая (С)                                 | 150          | 7,20             | 5,33         | 32,50         | 206,72                        | 0,18        | 0,00         | 0,01         | 0,07        | 0,10        | 19,39                | 105,63        | 157,40        | 3,53         | 219,61          | 41,34         | 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   | 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   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>806</b>   | <b>31,20</b>     | <b>28,03</b> | <b>115,50</b> | <b>834,65</b>                 | <b>0,49</b> | <b>15,80</b> | <b>8,62</b>  | <b>0,07</b> | <b>1,26</b> | <b>161,03</b>        | <b>175,20</b> | <b>517,32</b> | <b>11,02</b> | <b>973,19</b>   | <b>73,26</b>  | <b>0,20</b> | <b>0,03</b> |                  |        |  |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>52,82</b>     | <b>61,08</b> | <b>164,39</b> | <b>1 416,60</b>               | <b>0,66</b> | <b>26,30</b> | <b>40,33</b> | <b>2,65</b> | <b>1,77</b> | <b>454,55</b>        | <b>227,34</b> | <b>855,55</b> | <b>18,21</b> | <b>1 671,74</b> | <b>147,67</b> | <b>0,27</b> | <b>0,06</b> |                  |        |  |

**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      | K, мг           | I, мкг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |        |  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком сгущенным (С)                   | 135/15       | 25,02            | 16,99        | 35,90         | 396,68                        | 0,06        | 0,21         | 0,06         | 0,28        | 0,30        | 223,89               | 34,29         | 279,81        | 1,03        | 95,17           | 13,34         | 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   | 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   |  |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины) | 125          | 1,06             | 0,28         | 10,09         | 47,09                         | 0,05        | 48,00        | 0,01         | 0,00        | 0,04        | 41,89                | 15,98         | 28,26         | 0,36        | 239,14          | 2,46          | 0,03        | 0,00        | TK № 4ш/22       | 2022   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>500</b>   | <b>29,29</b>     | <b>18,83</b> | <b>74,90</b>  | <b>588,79</b>                 | <b>0,15</b> | <b>48,38</b> | <b>5,61</b>  | <b>0,28</b> | <b>0,40</b> | <b>325,36</b>        | <b>60,17</b>  | <b>359,71</b> | <b>1,75</b> | <b>429,20</b>   | <b>21,04</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,03</b> |                  |        |  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |        |  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)                        | 60           | 1,12             | 4,58         | 5,90          | 69,91                         | 0,03        | 2,32         | 0,12         | 0,00        | 0,03        | 13,14                | 13,36         | 29,54         | 0,52        | 195,30          | 2,36          | 0,01        | 0,00        | TK № 77ш/22      | 2022   |  |
| УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)                        | 200/15       | 7,33             | 3,50         | 14,78         | 119,99                        | 0,11        | 3,54         | 0,12         | 0,03        | 0,08        | 26,47                | 29,35         | 100,71        | 0,92        | 467,44          | 64,24         | 0,12        | 0,01        | TK № 355ш/22     | 2022   |  |
| "КАРБОНАРА" С ПТИЦЕЙ в томатно-сметанном соусе (Р)             | 180          | 22,81            | 27,00        | 27,73         | 426,93                        | 0,10        | 0,56         | 51,81        | 0,16        | 0,17        | 94,43                | 24,74         | 205,87        | 2,11        | 273,15          | 27,10         | 0,12        | 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   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>730</b>   | <b>36,74</b>     | <b>35,89</b> | <b>102,42</b> | <b>862,15</b>                 | <b>0,41</b> | <b>11,80</b> | <b>76,05</b> | <b>0,61</b> | <b>0,40</b> | <b>168,05</b>        | <b>95,57</b>  | <b>423,35</b> | <b>5,60</b> | <b>1 105,61</b> | <b>97,01</b>  | <b>0,27</b> | <b>0,03</b> |                  |        |  |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>66,03</b>     | <b>54,72</b> | <b>177,32</b> | <b>1 450,94</b>               | <b>0,56</b> | <b>60,18</b> | <b>81,66</b> | <b>0,89</b> | <b>0,80</b> | <b>493,41</b>        | <b>155,74</b> | <b>783,06</b> | <b>7,35</b> | <b>1 534,81</b> | <b>118,05</b> | <b>0,35</b> | <b>0,06</b> |                  |        |  |

**9 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       | K, мг           | I, мкг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |
| МАКАРОНЫ с сыром (С)                                      | 200          | 10,80            | 11,03        | 40,23         | 303,58                        | 0,08        | 0,04         | 26,22        | 0,28        | 0,07        | 158,83               | 13,96         | 126,19        | 1,22         | 91,24           | 0,88          | 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                                       | 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   |
| 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(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины) | 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 № 1ш/22       | 2022   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>575</b>   | <b>14,43</b>     | <b>19,02</b> | <b>85,47</b>  | <b>571,02</b>                 | <b>0,17</b> | <b>4,23</b>  | <b>26,26</b> | <b>0,41</b> | <b>0,15</b> | <b>206,36</b>        | <b>46,89</b>  | <b>188,04</b> | <b>5,65</b>  | <b>362,56</b>   | <b>3,43</b>   | <b>0,02</b> | <b>0,02</b> |                  |        |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (С)           | 70           | 0,72             | 7,01         | 2,54          | 77,04                         | 0,04        | 26,10        | 0,10         | 0,00        | 0,05        | 13,90                | 10,60         | 15,04         | 0,51         | 160,02          | 1,36          | 0,01        | 0,00        | TK № 327ш/22     | 2022   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ и мясом (С)                   | 200/10       | 5,80             | 7,95         | 18,57         | 169,34                        | 0,07        | 2,36         | 0,12         | 0,12        | 0,07        | 22,55                | 18,71         | 70,24         | 1,01         | 321,27          | 24,44         | 0,03        | 0,00        | TK № 158ш/22     | 2022   |
| МИНТАЙ ПОД СЫРНОЙ шубой (Р)                               | 90           | 12,71            | 8,63         | 4,09          | 145,64                        | 0,06        | 0,77         | 7,11         | 0,20        | 0,09        | 82,38                | 37,87         | 182,13        | 0,66         | 323,74          | 114,77        | 0,43        | 0,01        | TK № 412ш/24     | 2024   |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)                                     | 150          | 3,17             | 4,68         | 21,09         | 140,34                        | 0,11        | 6,63         | 2,68         | 0,07        | 0,10        | 39,76                | 28,88         | 84,52         | 1,07         | 741,59          | 47,86         | 0,04        | 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>810</b>   | <b>29,79</b>     | <b>29,17</b> | <b>111,65</b> | <b>835,86</b>                 | <b>0,45</b> | <b>43,86</b> | <b>10,55</b> | <b>0,39</b> | <b>0,44</b> | <b>220,64</b>        | <b>143,51</b> | <b>484,68</b> | <b>5,91</b>  | <b>2 184,22</b> | <b>191,85</b> | <b>0,53</b> | <b>0,01</b> |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>                                     |              | <b>44,22</b>     | <b>48,19</b> | <b>197,12</b> | <b>1 406,88</b>               | <b>0,62</b> | <b>48,09</b> | <b>36,81</b> | <b>0,80</b> | <b>0,59</b> | <b>427,00</b>        | <b>190,40</b> | <b>672,72</b> | <b>11,56</b> | <b>2 546,78</b> | <b>195,28</b> | <b>0,55</b> | <b>0,03</b> |                  |        |

**10 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      | K, мг           | I, мкг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |        |  |
| КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенно-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (Р) | 150/5        | 4,72             | 6,07         | 25,08         | 177,46                        | 0,07        | 0,24         | 8,06         | 0,07        | 0,09        | 83,69                | 23,02         | 96,78         | 0,78        | 155,07          | 26,80         | 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                                   | 25           | 2,00             | 0,25         | 12,28         | 59,50                         | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,02        | 5,75                 | 8,50          | 22,25         | 0,50        | 34,00           | 0,90          | 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   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>545</b>   | <b>16,87</b>     | <b>18,53</b> | <b>93,72</b>  | <b>615,78</b>                 | <b>0,46</b> | <b>1,22</b>  | <b>38,90</b> | <b>0,10</b> | <b>0,42</b> | <b>285,44</b>        | <b>78,47</b>  | <b>320,71</b> | <b>2,77</b> | <b>532,32</b>   | <b>48,72</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> |                  |        |  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |        |  |
| 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)      | 200/10       | 3,50             | 4,35         | 17,97         | 126,53                        | 0,06        | 3,61         | 3,58         | 0,05        | 0,07        | 58,80                | 21,73         | 64,88         | 0,70        | 292,17          | 37,57         | 0,03        | 0,00        | TK № 418ш/24     | 2024   |  |
| АЗУ с говядиной (С)                                   | 220          | 18,39            | 20,18        | 21,74         | 342,14                        | 0,13        | 6,12         | 0,03         | 0,11        | 0,16        | 24,92                | 41,37         | 197,93        | 2,94        | 923,42          | 11,80         | 0,07        | 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                                    | 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   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>790</b>   | <b>29,73</b>     | <b>31,61</b> | <b>99,21</b>  | <b>804,64</b>                 | <b>0,38</b> | <b>17,93</b> | <b>3,70</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,33</b> | <b>129,26</b>        | <b>108,71</b> | <b>390,60</b> | <b>6,77</b> | <b>1 549,65</b> | <b>54,37</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,00</b> |                  |        |  |
| <b>Всего за день:</b>                                 |              | <b>46,60</b>     | <b>50,14</b> | <b>192,93</b> | <b>1 420,42</b>               | <b>0,84</b> | <b>19,15</b> | <b>42,60</b> | <b>0,26</b> | <b>0,75</b> | <b>414,70</b>        | <b>187,18</b> | <b>711,31</b> | <b>9,54</b> | <b>2 081,97</b> | <b>103,09</b> | <b>0,17</b> | <b>0,00</b> |                  |        |  |

**11 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       | K, мг           | I, мкг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |  |
| КАША РИСОВАЯ вязкая (С)  | 200/6        | 4,93             | 6,88         | 36,47         | 231,87                        | 0,05        | 0,29         | 9,58         | 0,08        | 0,10        | 96,05                | 27,27         | 114,33        | 0,46         | 162,00          | 43,67         | 0,03        | 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   |  |
| 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) | 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   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>598</b>   | <b>13,34</b>     | <b>15,93</b> | <b>89,05</b>  | <b>562,57</b>                 | <b>0,21</b> | <b>54,38</b> | <b>20,71</b> | <b>0,17</b> | <b>0,28</b> | <b>264,77</b>        | <b>87,50</b>  | <b>282,06</b> | <b>2,68</b>  | <b>694,25</b>   | <b>56,92</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,00</b> |                  |        |  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)                        | 60           | 0,54             | 6,00         | 2,08          | 65,30                         | 0,03        | 6,91         | 2,13         | 0,00        | 0,03        | 10,50                | 9,21          | 19,47         | 0,42         | 117,70          | 1,35          | 0,01        | 0,00        | TK № 326ш/22     | 2022   |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и мясом (С)                        | 200/10       | 10,11            | 6,89         | 24,55         | 201,15                        | 0,23        | 2,87         | 0,11         | 0,00        | 0,09        | 48,11                | 47,93         | 148,10        | 2,73         | 360,74          | 5,72          | 0,03        | 0,00        | TK № 187ш/22     | 2022   |  |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (С)   | 90           | 14,56            | 18,24        | 8,64          | 258,48                        | 0,06        | 0,32         | 1,55         | 0,16        | 0,12        | 32,12                | 26,42         | 157,21        | 2,36         | 298,49          | 43,45         | 0,05        | 0,00        | TK № 305ш/22     | 2022   |  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)  | 150          | 3,25             | 4,98         | 9,07          | 94,65                         | 0,05        | 20,22        | 0,08         | 0,00        | 0,06        | 80,65                | 28,24         | 56,09         | 1,07         | 538,05          | 45,04         | 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   | 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   | 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   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>770</b>   | <b>34,12</b>     | <b>37,11</b> | <b>93,78</b>  | <b>850,58</b>                 | <b>0,47</b> | <b>45,12</b> | <b>3,89</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,37</b> | <b>220,08</b>        | <b>142,10</b> | <b>481,37</b> | <b>8,68</b>  | <b>1 913,38</b> | <b>97,84</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,00</b> |                  |        |  |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>47,46</b>     | <b>53,04</b> | <b>182,83</b> | <b>1 413,15</b>               | <b>0,68</b> | <b>99,50</b> | <b>24,60</b> | <b>0,33</b> | <b>0,65</b> | <b>484,85</b>        | <b>229,60</b> | <b>763,43</b> | <b>11,36</b> | <b>2 607,63</b> | <b>154,76</b> | <b>0,20</b> | <b>0,00</b> |                  |        |  |

**12 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      | K, мг           | I, мкг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |        |  |
| КАША ПШЕННАЯ вязкая (С)   | 160/5        | 7,95             | 7,55         | 39,40         | 262,04                        | 0,17        | 0,31         | 10,36        | 0,07        | 0,11        | 112,44               | 47,16         | 169,31        | 1,30        | 234,95          | 49,88         | 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        | 13,17                | 5,78          | 7,30          | 0,77        | 25,16           | 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) | 30           | 1,77             | 1,41         | 22,50         | 109,80                        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 3,30                 | 2,70          | 15,00         | 0,24        | 21,30           | 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   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>540</b>   | <b>16,22</b>     | <b>12,19</b> | <b>97,55</b>  | <b>569,62</b>                 | <b>0,52</b> | <b>1,15</b>  | <b>35,66</b> | <b>0,07</b> | <b>0,38</b> | <b>260,01</b>        | <b>84,24</b>  | <b>326,41</b> | <b>3,03</b> | <b>470,56</b>   | <b>50,96</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> |                  |        |  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |        |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)   | 70           | 0,51             | 6,96         | 1,59          | 71,92                         | 0,02        | 6,37         | 6,37         | 0,00        | 0,03        | 14,65                | 8,92          | 26,89         | 0,38        | 89,82           | 1,91          | 0,01        | 0,00        | TK № 324ш/22     | 2022   |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)                    | 200/10/6     | 4,14             | 5,97         | 8,16          | 103,45                        | 0,04        | 4,31         | 0,13         | 0,00        | 0,05        | 36,95                | 21,44         | 59,98         | 1,10        | 331,34          | 5,83          | 0,03        | 0,00        | TK № 146ш/22     | 2022   |  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (горбуша)                             | 110          | 14,19            | 9,58         | 2,27          | 152,78                        | 0,11        | 0,79         | 0,28         | 0,01        | 0,10        | 20,69                | 27,22         | 138,24        | 0,59        | 293,23          | 35,39         | 0,27        | 0,02        | TK № 153ш/22     | 2022   |  |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый с овощами (С)   | 160          | 3,30             | 8,78         | 24,74         | 192,30                        | 0,13        | 8,04         | 0,22         | 0,00        | 0,10        | 25,45                | 37,96         | 92,85         | 1,42        | 845,69          | 8,25          | 0,05        | 0,00        | TK № 206ш/22     | 2022   |  |
| НАПИТОК брусничный (С)  | 200          | 0,18             | 0,11         | 18,40         | 75,26                         | 0,00        | 0,94         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 13,96                | 3,34          | 3,47          | 0,13        | 22,53           | 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   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>856</b>   | <b>29,42</b>     | <b>32,40</b> | <b>99,56</b>  | <b>810,71</b>                 | <b>0,45</b> | <b>20,45</b> | <b>7,00</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,34</b> | <b>136,20</b>        | <b>129,38</b> | <b>428,93</b> | <b>6,12</b> | <b>1 746,61</b> | <b>55,18</b>  | <b>0,38</b> | <b>0,02</b> |                  |        |  |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>45,64</b>     | <b>44,59</b> | <b>197,11</b> | <b>1 380,33</b>               | <b>0,97</b> | <b>21,60</b> | <b>42,66</b> | <b>0,08</b> | <b>0,72</b> | <b>396,21</b>        | <b>213,62</b> | <b>755,34</b> | <b>9,15</b> | <b>2 217,17</b> | <b>106,14</b> | <b>0,41</b> | <b>0,02</b> |                  |        |  |

**13 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       | K, мг           | I, мкг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |               |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)  | 180/5        | 18,93            | 24,87        | 2,91          | 314,18                        | 0,08        | 0,15         | 5,40          | 3,24        | 0,57        | 120,34               | 20,58         | 279,98        | 3,26         | 263,61          | 60,18         | 0,07        | 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   |
| БУТЕРБРОД с маслом сливочным (30)                              | 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) | 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>545</b>   | <b>23,42</b>     | <b>34,59</b> | <b>48,03</b>  | <b>602,63</b>                 | <b>0,16</b> | <b>4,48</b>  | <b>10,98</b>  | <b>3,37</b> | <b>0,69</b> | <b>213,79</b>        | <b>64,81</b>  | <b>379,75</b> | <b>7,49</b>  | <b>620,02</b>   | <b>66,63</b>  | <b>0,09</b> | <b>0,04</b> |                  |        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |               |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями                                       | 60           | 0,51             | 0,07         | 0,98          | 6,56                          | 0,01        | 1,92         | 0,00          | 0,00        | 0,01        | 13,60                | 8,26          | 14,15         | 0,35         | 82,16           | 0,00          | 0,00        | 0,00        | TK № 39ш/22      | 2022   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (С)                   | 200/20       | 4,90             | 2,49         | 14,24         | 99,08                         | 0,09        | 4,72         | 0,11          | 0,19        | 0,06        | 25,74                | 27,82         | 89,20         | 0,93         | 553,88          | 61,45         | 0,15        | 0,00        | TK № 301ш/22     | 2022   |
| ПЛОВ из птицы (С)  | 220          | 22,91            | 24,74        | 37,99         | 445,09                        | 0,09        | 1,16         | 51,27         | 0,00        | 0,15        | 29,18                | 45,94         | 235,79        | 2,18         | 310,84          | 45,33         | 0,16        | 0,01        | 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   | 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   | 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>785</b>   | <b>34,33</b>     | <b>28,16</b> | <b>112,35</b> | <b>819,52</b>                 | <b>0,57</b> | <b>17,00</b> | <b>161,78</b> | <b>2,12</b> | <b>0,60</b> | <b>96,86</b>         | <b>110,39</b> | <b>432,64</b> | <b>5,66</b>  | <b>1 090,37</b> | <b>110,04</b> | <b>0,33</b> | <b>0,01</b> |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>57,75</b>     | <b>62,75</b> | <b>160,38</b> | <b>1 422,15</b>               | <b>0,73</b> | <b>21,48</b> | <b>172,76</b> | <b>5,49</b> | <b>1,29</b> | <b>310,65</b>        | <b>175,20</b> | <b>812,39</b> | <b>13,15</b> | <b>1 710,39</b> | <b>176,67</b> | <b>0,42</b> | <b>0,05</b> |                  |        |

**14 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       | K, мг           | I, мкг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |              |               |                               |             |               |              |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ и джемом (С)           | 135/15       | 17,81            | 11,34        | 35,30         | 316,52                        | 0,05        | 0,39          | 10,36        | 0,26        | 0,23        | 170,29               | 25,15         | 203,89        | 0,74         | 142,50          | 12,95         | 0,05        | 0,02        | TK № 105ш/22     | 2022   |
| ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)                      | 200/7        | 0,25             | 0,06         | 14,79         | 60,66                         | 0,00        | 0,74          | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 14,84                | 6,35          | 8,66          | 0,80         | 36,18           | 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   |
| 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>517</b>   | <b>24,86</b>     | <b>21,78</b> | <b>73,74</b>  | <b>592,47</b>                 | <b>0,39</b> | <b>1,94</b>   | <b>35,70</b> | <b>0,39</b> | <b>0,50</b> | <b>319,75</b>        | <b>61,80</b>  | <b>354,75</b> | <b>2,38</b>  | <b>377,54</b>   | <b>14,22</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,02</b> |                  |        |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |              |               |                               |             |               |              |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (С)                    | 70           | 0,72             | 7,03         | 3,05          | 79,30                         | 0,04        | 8,85          | 0,06         | 0,00        | 0,03        | 11,17                | 11,71         | 20,88         | 0,55         | 163,93          | 1,40          | 0,01        | 0,00        | TK № 325ш/22     | 2022   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р) | 200/10       | 4,58             | 5,15         | 15,66         | 124,93                        | 0,07        | 3,25          | 5,69         | 0,09        | 0,07        | 24,04                | 20,19         | 65,68         | 0,89         | 375,76          | 41,14         | 0,04        | 0,00        | TK № 24ш/22      | 2022   |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (И)                          | 100          | 14,60            | 7,21         | 10,67         | 160,87                        | 0,15        | 6,36          | 5,32         | 0,18        | 1,09        | 36,28                | 18,83         | 216,69        | 4,22         | 273,38          | 8,82          | 0,14        | 0,03        | TK № 63ш/22      | 2022   |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)                            | 150          | 3,17             | 4,68         | 21,09         | 140,34                        | 0,11        | 6,63          | 2,68         | 0,07        | 0,10        | 39,76                | 28,88         | 84,52         | 1,07         | 741,59          | 47,86         | 0,04        | 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                             | 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>820</b>   | <b>30,86</b>     | <b>25,17</b> | <b>116,83</b> | <b>818,94</b>                 | <b>0,58</b> | <b>105,09</b> | <b>13,75</b> | <b>0,34</b> | <b>1,38</b> | <b>169,30</b>        | <b>129,06</b> | <b>510,52</b> | <b>9,59</b>  | <b>2 060,26</b> | <b>102,64</b> | <b>0,25</b> | <b>0,03</b> |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>55,72</b>     | <b>46,95</b> | <b>190,57</b> | <b>1 411,41</b>               | <b>0,97</b> | <b>107,03</b> | <b>49,45</b> | <b>0,73</b> | <b>1,88</b> | <b>489,05</b>        | <b>190,86</b> | <b>865,27</b> | <b>11,97</b> | <b>2 437,80</b> | <b>116,86</b> | <b>0,30</b> | <b>0,05</b> |                  |        |

**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        | P, мг         | Fe, мг      | K, мг           | I, мкг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |             |               |              |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |        |  |
| ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом | 150/5        | 6,28             | 12,42        | 36,02         | 285,37                        | 0,00        | 0,00          | 0,01         | 0,07        | 0,00        | 1,01                 | 0,00          | 1,18          | 0,01        | 1,46            | 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)  | 150          | 1,28             | 0,33         | 11,12         | 52,59                         | 0,09        | 36,48         | 0,01         | 0,00        | 0,05        | 51,75                | 16,22         | 25,07         | 0,15        | 225,78          | 0,44          | 0,23        | 0,00        | TK № 4ш/22       | 2022   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                     | <b>555</b>   | <b>14,97</b>     | <b>22,40</b> | <b>83,37</b>  | <b>601,96</b>                 | <b>0,12</b> | <b>36,68</b>  | <b>5,59</b>  | <b>0,34</b> | <b>0,18</b> | <b>147,94</b>        | <b>28,99</b>  | <b>125,10</b> | <b>0,61</b> | <b>319,90</b>   | <b>8,79</b>   | <b>0,25</b> | <b>0,01</b> |                  |        |  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |               |                               |             |               |              |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |        |  |
| ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ нарезка   | 60           | 0,48             | 0,06         | 1,50          | 8,46                          | 0,02        | 6,00          | 6,00         | 0,00        | 0,02        | 13,80                | 8,40          | 25,20         | 0,36        | 84,60           | 1,80          | 0,01        | 0,00        | TK № 35ш/22      | 2022   |  |
| СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)                               | 200/10/6     | 4,27             | 5,95         | 10,59         | 113,51                        | 0,05        | 3,19          | 0,11         | 0,00        | 0,06        | 35,88                | 23,79         | 67,19         | 1,31        | 391,42          | 42,38         | 0,03        | 0,00        | TK № 50ш/22      | 2022   |  |
| ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ (С)                              | 90           | 14,24            | 15,76        | 8,95          | 235,16                        | 0,04        | 0,42          | 0,00         | 0,00        | 0,08        | 15,20                | 19,62         | 132,25        | 2,07        | 285,73          | 60,76         | 0,04        | 0,00        | TK № 231ш/22     | 2022   |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (С)                                 | 150          | 6,76             | 4,26         | 43,15         | 238,16                        | 0,08        | 0,00          | 0,01         | 0,07        | 0,03        | 22,77                | 10,32         | 52,00         | 1,20        | 79,41           | 89,65         | 0,01        | 0,01        | 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  | 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   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                     | <b>766</b>   | <b>29,96</b>     | <b>26,80</b> | <b>112,22</b> | <b>823,71</b>                 | <b>0,27</b> | <b>97,61</b>  | <b>6,28</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,27</b> | <b>119,11</b>        | <b>82,24</b>  | <b>333,45</b> | <b>6,79</b> | <b>934,27</b>   | <b>196,49</b> | <b>0,10</b> | <b>0,01</b> |                  |        |  |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>44,93</b>     | <b>49,20</b> | <b>195,59</b> | <b>1 425,67</b>               | <b>0,39</b> | <b>134,29</b> | <b>11,87</b> | <b>0,41</b> | <b>0,45</b> | <b>267,05</b>        | <b>111,23</b> | <b>458,55</b> | <b>7,40</b> | <b>1 254,17</b> | <b>205,28</b> | <b>0,35</b> | <b>0,02</b> |                  |        |  |

**16 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       | K, мг           | I, мкг       | F, мг       |             |                  | Se, мг |  |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |        |  |
| КАША "ДРУЖБА" (С)                              | 180/5        | 4,70             | 6,32         | 26,74         | 186,85                        | 0,07        | 0,28         | 9,35         | 0,07        | 0,10        | 92,83                | 25,70         | 107,60        | 0,55         | 162,47          | 31,92        | 0,02        | 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                             | 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   |  |
|  | 15           | 3,47             | 4,37         | 0,00          | 53,18                         | 0,01        | 0,07         | 32,76        | 0,14        | 0,04        | 130,10               | 5,16          | 73,73         | 0,15         | 12,82           | 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   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>570</b>   | <b>19,82</b>     | <b>17,30</b> | <b>79,22</b>  | <b>561,01</b>                 | <b>0,45</b> | <b>1,49</b>  | <b>78,50</b> | <b>0,21</b> | <b>0,49</b> | <b>467,93</b>        | <b>84,00</b>  | <b>419,15</b> | <b>2,33</b>  | <b>575,97</b>   | <b>42,55</b> | <b>0,05</b> | <b>0,00</b> |                  |        |  |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |        |  |
| ТОМАТЫ СВЕЖИЕ нарезка                          | 70           | 0,74             | 0,15         | 2,67          | 15,06                         | 0,04        | 11,20        | 0,08         | 0,00        | 0,04        | 9,66                 | 13,76         | 17,89         | 0,62         | 197,13          | 1,38         | 0,01        | 0,00        | TK № 38ш/22      | 2022   |  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (б/м) (И) | 200/6        | 1,93             | 3,60         | 13,21         | 93,39                         | 0,06        | 3,44         | 0,12         | 0,00        | 0,05        | 22,60                | 20,03         | 53,64         | 0,69         | 383,39          | 4,01         | 0,02        | 0,00        | TK № 125ш/22     | 2022   |  |
| ПЛОВ из говядины (б/т) (С)                     | 200          | 18,87            | 23,65        | 40,07         | 448,58                        | 0,08        | 0,59         | 0,30         | 0,20        | 0,13        | 21,18                | 44,82         | 209,02        | 2,45         | 376,62          | 7,95         | 0,07        | 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   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>756</b>   | <b>28,22</b>     | <b>28,40</b> | <b>111,67</b> | <b>815,03</b>                 | <b>0,31</b> | <b>19,23</b> | <b>0,50</b>  | <b>0,20</b> | <b>0,28</b> | <b>87,04</b>         | <b>111,01</b> | <b>380,55</b> | <b>8,56</b>  | <b>1 328,34</b> | <b>18,38</b> | <b>0,12</b> | <b>0,00</b> |                  |        |  |
| <b>Всего за день:</b>                          |              | <b>48,04</b>     | <b>45,70</b> | <b>190,89</b> | <b>1 376,04</b>               | <b>0,76</b> | <b>20,72</b> | <b>79,00</b> | <b>0,41</b> | <b>0,77</b> | <b>554,97</b>        | <b>195,01</b> | <b>799,70</b> | <b>10,89</b> | <b>1 904,31</b> | <b>60,93</b> | <b>0,17</b> | <b>0,00</b> |                  |        |  |

**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        | P, мг         | Fe, мг       | K, мг           | I, мкг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |
| ОМЛЕТ с сыром (С)  | 150/5        | 17,85            | 24,81        | 2,23          | 306,02                        | 0,06        | 0,16         | 31,66        | 2,45        | 0,44        | 244,60               | 20,61         | 279,25        | 2,43         | 206,90          | 70,18         | 0,05        | 0,03        | TK № 196ш/22     | 2022   |
| ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)                                    | 200/7        | 0,25             | 0,06         | 14,79         | 60,66                         | 0,00        | 0,74         | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 14,84                | 6,35          | 8,66          | 0,80         | 36,18           | 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   |
| 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) | 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>552</b>   | <b>21,22</b>     | <b>32,83</b> | <b>47,26</b>  | <b>571,80</b>                 | <b>0,14</b> | <b>5,70</b>  | <b>31,70</b> | <b>2,58</b> | <b>0,53</b> | <b>296,81</b>        | <b>54,86</b>  | <b>341,16</b> | <b>7,24</b>  | <b>512,57</b>   | <b>72,76</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,03</b> |                  |        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)                                    | 70           | 0,51             | 6,96         | 1,59          | 71,92                         | 0,02        | 6,37         | 6,37         | 0,00        | 0,03        | 14,65                | 8,92          | 26,89         | 0,38         | 89,82           | 1,91          | 0,01        | 0,00        | TK № 324ш/22     | 2022   |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)           | 200/10/6     | 4,14             | 5,97         | 8,16          | 103,45                        | 0,04        | 4,31         | 0,13         | 0,00        | 0,05        | 36,95                | 21,44         | 59,98         | 1,10         | 331,34          | 5,83          | 0,03        | 0,00        | TK № 146ш/22     | 2022   |
| КУРИНЫЕ ШАРИКИ в сливочном соусе (Р)                           | 100          | 14,02            | 16,34        | 2,22          | 199,86                        | 0,04        | 0,62         | 40,53        | 0,24        | 0,13        | 81,22                | 15,59         | 144,75        | 1,15         | 175,31          | 17,28         | 0,08        | 0,01        | TK № 415ш/24     | 2024   |
| КАРТОФЕЛЬ отварной (С)   | 150          | 2,97             | 4,12         | 23,53         | 143,09                        | 0,12        | 7,68         | 0,01         | 0,07        | 0,09        | 21,83                | 31,66         | 78,82         | 1,22         | 829,23          | 46,82         | 0,04        | 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   | 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>826</b>   | <b>28,47</b>     | <b>34,29</b> | <b>104,80</b> | <b>830,98</b>                 | <b>0,35</b> | <b>18,99</b> | <b>47,06</b> | <b>0,31</b> | <b>0,35</b> | <b>230,76</b>        | <b>108,90</b> | <b>411,17</b> | <b>6,22</b>  | <b>1 574,44</b> | <b>75,26</b>  | <b>0,18</b> | <b>0,01</b> |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>49,69</b>     | <b>67,12</b> | <b>152,06</b> | <b>1 402,78</b>               | <b>0,49</b> | <b>24,69</b> | <b>78,76</b> | <b>2,89</b> | <b>0,88</b> | <b>527,57</b>        | <b>163,76</b> | <b>752,33</b> | <b>13,46</b> | <b>2 087,01</b> | <b>148,02</b> | <b>0,25</b> | <b>0,04</b> |                  |        |

**18 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      | K, мг           | I, мкг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |        |
| КАША РИСОВАЯ вязкая (С)                 | 180/5        | 4,44             | 5,92         | 32,92         | 206,67                        | 0,04        | 0,26         | 8,65         | 0,07        | 0,09        | 86,58                | 24,59         | 103,04        | 0,41        | 146,07          | 38,93         | 0,03        | 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                     | 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   |
| 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   |
| 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>553</b>   | <b>16,09</b>     | <b>21,97</b> | <b>75,95</b>  | <b>572,42</b>                 | <b>0,40</b> | <b>1,30</b>  | <b>67,92</b> | <b>0,32</b> | <b>0,45</b> | <b>394,93</b>        | <b>79,75</b>  | <b>363,26</b> | <b>2,15</b> | <b>479,86</b>   | <b>44,45</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> |                  |        |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |        |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И) | 70           | 1,31             | 5,40         | 6,89          | 82,03                         | 0,04        | 2,71         | 0,14         | 0,00        | 0,03        | 15,32                | 15,58         | 34,46         | 0,60        | 228,04          | 2,75          | 0,01        | 0,00        | TK № 77ш/22      | 2022   |
| УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р) | 200/15       | 7,33             | 3,50         | 14,78         | 119,99                        | 0,11        | 3,54         | 0,12         | 0,03        | 0,08        | 26,47                | 29,35         | 100,71        | 0,92        | 467,44          | 64,24         | 0,12        | 0,01        | TK № 355ш/22     | 2022   |
| ТЕФТЕЛИ из говядины (60/30, б/р) (С)    | 60/30        | 8,35             | 13,28        | 10,05         | 193,91                        | 0,04        | 0,58         | 0,01         | 0,02        | 0,05        | 13,37                | 13,07         | 78,08         | 1,18        | 178,62          | 7,60          | 0,02        | 0,00        | TK № 240ш/22     | 2022   |
| ОВОЩИ тушеные (Р)                       | 150          | 2,61             | 6,16         | 14,14         | 122,83                        | 0,07        | 10,16        | 0,18         | 0,04        | 0,07        | 42,08                | 26,81         | 60,45         | 0,99        | 562,86          | 29,08         | 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                      | 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>815</b>   | <b>26,99</b>     | <b>29,24</b> | <b>111,22</b> | <b>822,26</b>                 | <b>0,43</b> | <b>24,99</b> | <b>0,99</b>  | <b>0,09</b> | <b>0,36</b> | <b>159,29</b>        | <b>132,26</b> | <b>406,45</b> | <b>6,35</b> | <b>2 074,56</b> | <b>107,09</b> | <b>0,20</b> | <b>0,01</b> |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>43,08</b>     | <b>51,21</b> | <b>187,17</b> | <b>1 394,68</b>               | <b>0,83</b> | <b>26,29</b> | <b>68,91</b> | <b>0,41</b> | <b>0,81</b> | <b>554,22</b>        | <b>212,01</b> | <b>769,71</b> | <b>8,50</b> | <b>2 554,42</b> | <b>151,54</b> | <b>0,24</b> | <b>0,01</b> |                  |        |

**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               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг      | K, мг           | I, мкг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |        |  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком сгущенным (С)              | 135/15       | 25,02            | 16,99        | 35,90         | 396,68                        | 0,06        | 0,21         | 0,06         | 0,28        | 0,30        | 223,89               | 34,29         | 279,81        | 1,03        | 95,17           | 13,34         | 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                                       | 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   |  |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины) | 150          | 1,28             | 0,33         | 12,11         | 56,51                         | 0,06        | 57,60        | 0,01         | 0,00        | 0,05        | 50,27                | 19,17         | 33,92         | 0,44        | 286,97          | 2,96          | 0,03        | 0,00        | TK № 1ш/22       | 2022   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>530</b>   | <b>28,89</b>     | <b>17,67</b> | <b>77,33</b>  | <b>584,15</b>                 | <b>0,17</b> | <b>57,84</b> | <b>0,07</b>  | <b>0,28</b> | <b>0,38</b> | <b>293,82</b>        | <b>69,35</b>  | <b>347,73</b> | <b>2,84</b> | <b>448,07</b>   | <b>17,38</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,03</b> |                  |        |  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |        |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)                   | 70           | 0,64             | 7,00         | 2,42          | 76,18                         | 0,03        | 8,06         | 2,49         | 0,00        | 0,03        | 12,25                | 10,74         | 22,71         | 0,49        | 137,29          | 1,58          | 0,01        | 0,00        | TK № 326ш/22     | 2022   |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р)          | 200/10       | 4,58             | 5,15         | 15,66         | 124,93                        | 0,07        | 3,25         | 5,69         | 0,09        | 0,07        | 24,04                | 20,19         | 65,68         | 0,89        | 375,76          | 41,14         | 0,04        | 0,00        | TK № 24ш/22      | 2022   |  |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ по-волжски (горбуша, с/м) (Р)              | 100          | 19,40            | 13,24        | 6,25          | 216,04                        | 0,20        | 0,52         | 0,03         | 0,17        | 0,15        | 23,91                | 29,29         | 206,81        | 1,57        | 301,85          | 38,08         | 0,29        | 0,03        | TK № 139ш/22     | 2022   |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)                                     | 150          | 3,17             | 4,68         | 21,09         | 140,34                        | 0,11        | 6,63         | 2,68         | 0,07        | 0,10        | 39,76                | 28,88         | 84,52         | 1,07        | 741,59          | 47,86         | 0,04        | 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  | 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   |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>820</b>   | <b>34,30</b>     | <b>31,02</b> | <b>97,86</b>  | <b>803,98</b>                 | <b>0,55</b> | <b>19,07</b> | <b>10,93</b> | <b>0,33</b> | <b>0,41</b> | <b>133,47</b>        | <b>121,62</b> | <b>478,85</b> | <b>6,44</b> | <b>1 733,62</b> | <b>132,08</b> | <b>0,40</b> | <b>0,03</b> |                  |        |  |
| <b>Всего за день:</b>                                     |              | <b>63,19</b>     | <b>48,69</b> | <b>175,19</b> | <b>1 388,13</b>               | <b>0,72</b> | <b>76,91</b> | <b>11,00</b> | <b>0,61</b> | <b>0,79</b> | <b>427,29</b>        | <b>190,97</b> | <b>826,58</b> | <b>9,28</b> | <b>2 181,69</b> | <b>149,46</b> | <b>0,47</b> | <b>0,06</b> |                  |        |  |

**20 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       | K, мг           | I, мкг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |
| КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенно-кукурузная) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (Р)  | 180/5        | 3,75             | 5,53         | 21,16         | 152,33                        | 0,06        | 0,19         | 6,40         | 0,07        | 0,07        | 66,64                | 18,26         | 77,02         | 0,62         | 123,36          | 21,39         | 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                                    | 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   |
| БУЛОЧКА ЗАВИТУШКА (С)                                  | 50           | 3,01             | 5,63         | 34,48         | 200,63                        | 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   |
| 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>580</b>   | <b>14,38</b>     | <b>15,70</b> | <b>93,31</b>  | <b>577,60</b>                 | <b>0,46</b> | <b>1,17</b>  | <b>37,25</b> | <b>0,07</b> | <b>0,37</b> | <b>260,35</b>        | <b>58,28</b>  | <b>276,33</b> | <b>1,82</b>  | <b>384,15</b>   | <b>26,91</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,00</b> |                  |        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (м/р) (С)                              | 60           | 0,84             | 3,61         | 4,92          | 55,98                         | 0,01        | 1,49         | 0,00         | 0,00        | 0,02        | 25,63                | 11,72         | 23,54         | 0,77         | 162,93          | 74,98         | 0,01        | 0,00        | TK № 42ш/22      | 2022   |
| СУП-ПЮРЕ ОВОЩНОЙ с пшеничными гречками (б/м) (Р)       | 200/10       | 3,50             | 4,35         | 17,97         | 126,53                        | 0,06        | 3,61         | 3,58         | 0,05        | 0,07        | 58,80                | 21,73         | 64,88         | 0,70         | 292,17          | 37,57         | 0,03        | 0,00        | TK № 418ш/24     | 2024   |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (С)                           | 100          | 13,30            | 9,97         | 8,61          | 171,68                        | 0,14        | 6,02         | 3,00         | 0,00        | 1,05        | 18,47                | 12,25         | 186,91        | 3,95         | 212,91          | 21,41         | 0,13        | 0,02        | TK № 234ш/22     | 2022   |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая (С)                         | 150          | 7,20             | 5,33         | 32,50         | 206,72                        | 0,18        | 0,00         | 0,01         | 0,07        | 0,10        | 19,39                | 105,63        | 157,40        | 3,53         | 219,61          | 41,34         | 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                                     | 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                                   | 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>805</b>   | <b>31,03</b>     | <b>24,17</b> | <b>122,45</b> | <b>827,73</b>                 | <b>0,57</b> | <b>16,50</b> | <b>30,59</b> | <b>0,54</b> | <b>1,37</b> | <b>158,75</b>        | <b>182,50</b> | <b>530,71</b> | <b>11,25</b> | <b>1 073,74</b> | <b>178,99</b> | <b>0,20</b> | <b>0,03</b> |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>                                  |              | <b>45,41</b>     | <b>39,87</b> | <b>215,76</b> | <b>1 405,33</b>               | <b>1,03</b> | <b>17,67</b> | <b>67,84</b> | <b>0,61</b> | <b>1,74</b> | <b>419,10</b>        | <b>240,78</b> | <b>807,04</b> | <b>13,07</b> | <b>1 457,89</b> | <b>205,90</b> | <b>0,22</b> | <b>0,03</b> |                  |        |

**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   | 1 015,40         | 1 025,39 | 3 707,92    | 28 203,76                     | 14,81    | 1 103,92 | 1 206,84 | 23,82  | 19,79  | 8 963,09             | 3 824,49 | 15 205,40 | 219,87 | 40 761,30 | 2 877,76 | 6,17  | 0,57   |
| Среднее значение за период   | 50,77            | 51,27    | 185,40      | 1 410,19                      | 0,74     | 55,20    | 60,34    | 1,19   | 0,99   | 448,15               | 191,22   | 760,27    | 10,99  | 2 038,07  | 143,89   | 0,31  | 0,03   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14,4             | 32,7     | 52,9        |                               |          |          |          |        |        |                      |          |           |        |           |          |       |        |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7 - 11 лет    | 550     | 795  |