



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений Нижневартовского района
(2-х разовое питание)
Возраст: 12 лет и старше

«РАЗРАБОТАНО»:
директор муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спектр»



Н.П. Сорокина

«СОГЛАСОВАНО»:
исполняющий обязанности начальника управления образования и молодежной политики администрации Нижневартовского района



О.В. Елфимова

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША вязкая "АРТЕКОВСКАЯ" (С)	200/6	7,6	8,9	40,1	278,4	0,12	0,47	15,79	0,08	0,16	156,38	41,30	176,00	0,89	269,24	76,97	0,04	0,00	TK № 179с/22	2022	
КАКАО с молоком (С)	200	3,6	3,3	23,9	144,6	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,89	27,04	93,97	0,91	201,33	8,87	0,02	0,00	TK № 214с/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,8	0,4	17,2	83,3	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 № 10/22	2022	
СЫР (порциями)	22	5,1	6,4	0,0	78,0	0,01	0,10	48,05	0,21	0,06	190,81	7,57	108,14	0,22	18,80	0,00	0,00	0,00	TK № 212ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины)	140	0,6	0,5	14,4	64,0	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 № 1/22	2022	
Итого за прием пищи:	603	19,7	19,5	95,6	648,3	0,25	5,38	74,93	0,29	0,38	491,35	104,33	431,28	5,88	747,70	88,49	0,07	0,00			
Обед																					
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ нарезка	100	1,1	0,2	3,8	21,5	0,06	16,00	0,11	0,00	0,06	13,80	19,66	25,56	0,88	281,62	1,97	0,02	0,00	TK № 38ш/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (б/м) (С)	250	5,2	6,7	18,8	156,7	0,16	2,94	0,14	0,00	0,06	37,27	35,33	93,99	1,73	318,97	4,26	0,03	0,00	TK № 229с/22	2022	
ГУЛЯШ из говядины (Р)	100	14,7	18,8	4,4	246,7	0,04	0,35	0,00	0,00	0,08	12,90	16,57	124,50	1,82	282,21	29,51	0,04	0,00	TK № 173р/22	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные (С)	180	8,1	5,1	51,8	285,8	0,10	0,00	0,01	0,08	0,03	27,32	12,38	62,40	1,44	95,30	107,58	0,02	0,02	TK № 86с/22	2022	
СОКИ в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120,0	0,08	80,00	0,00	0,00	0,04	36,00	22,00	26,00	0,60	358,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,7	0,3	17,2	82,0	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,4	13,9	68,5	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	1,54	0,01	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	900	35,5	31,7	136,3	981,2	0,54	99,29	0,26	0,08	0,31	144,44	127,29	407,70	8,23	1 450,90	145,98	0,13	0,02			
Всего за день:		55,2	51,2	231,9	1 629,5	0,79	104,67	75,19	0,37	0,69	635,79	231,62	838,98	14,11	2 198,60	234,47	0,20	0,02			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ с сыром (С)	180/5	21,3	28,9	2,6	358,4	0,07	0,19	37,73	2,91	0,52	291,14	24,54	332,39	2,90	246,21	82,43	0,06	0,03	TK № 196ш/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,2	0,0	14,6	59,6	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 № 68с/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,8	0,4	17,2	83,3	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 № 10/22	2022	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02	6,40	4,00	14,40	0,60	56,00	0,00	0,00	0,00	TK № 16ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,7	0,8	16,5	75,7	0,05	10,88	0,01	0,00	0,03	26,81	15,05	18,38	3,67	458,95	3,35	0,02	0,00	TK № 4/22	2022	
Итого за прием пищи:	630	26,1	31,4	81,8	718,6	0,19	11,10	37,74	2,91	0,60	345,16	61,18	403,62	8,64	833,89	87,04	0,08	0,03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	100	0,7	9,9	2,3	102,7	0,03	9,10	9,10	0,00	0,04	20,93	12,74	38,42	0,55	128,31	2,73	0,02	0,00	TK № 324ш/22	2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	250/10/6	4,5	6,6	9,9	117,6	0,04	5,31	0,16	0,00	0,06	44,24	25,76	68,32	1,28	396,27	6,82	0,03	0,00	TK № 146с/22	2022	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (горбуша)	120	12,3	6,7	9,0	146,2	0,09	0,59	1,70	0,17	0,11	34,77	19,78	124,11	0,66	237,54	27,53	0,20	0,02	TK № 160ш/22	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	180	3,8	5,6	25,3	168,4	0,13	7,96	3,21	0,08	0,12	47,71	34,66	101,42	1,28	889,91	57,44	0,05	0,00	TK № 113с/22	2022	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (С)	200	0,7	0,3	28,7	132,5	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 № 143с/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,4	27,1	128,9	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,7	21,8	107,6	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,01	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	976	29,8	30,2	124,1	903,9	0,45	110,96	14,33	0,25	0,44	193,86	131,35	453,58	7,12	1 843,63	98,70	0,32	0,02			
Всего за день:		55,9	61,6	205,9	1 622,5	0,64	122,06	52,07	3,16	1,04	539,02	192,53	857,20	15,76	2 677,52	185,74	0,40	0,05			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком сгущенным (С)	150/20	28,1	19,2	38,0	436,9	0,07	0,24	0,07	0,30	0,35	258,31	39,17	317,91	1,13	117,30	15,07	0,04	0,03	TK № 215ш/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,3	0,1	19,6	80,0	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,93	6,35	8,66	0,82	36,33	0,01	0,00	0,00	TK № 94р/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	TK № 10/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины)	160	1,4	0,4	12,9	60,3	0,06	61,44	0,01	0,00	0,05	53,62	20,45	36,18	0,46	306,10	3,15	0,03	0,00	TK № 1/22	2022	
Итого за прием пищи:	577	33,0	20,1	90,1	672,4	0,19	62,42	0,08	0,30	0,43	336,06	79,57	398,35	3,21	514,13	19,67	0,07	0,03			
Обед																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	100	0,9	0,1	1,6	10,9	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	22,67	13,76	23,59	0,59	136,93	0,00	0,00	0,00	TK № 39ш/22	2022	
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	250/15	7,8	4,0	18,2	139,7	0,13	4,34	0,15	0,04	0,09	31,60	34,54	113,25	1,10	555,95	76,98	0,13	0,01	TK № 355ш/22	2022	
ПЛОВ из птицы (С)	220	22,9	24,7	38,0	445,1	0,09	1,16	51,27	0,00	0,15	29,16	45,91	235,74	2,18	310,65	45,32	0,16	0,01	TK № 141ш/22	2022	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	21,6	87,0	0,26	9,20	110,40	1,93	0,33	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	TK № 37ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	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 № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	885	38,7	29,8	123,8	897,7	0,65	17,90	161,82	1,97	0,65	115,22	126,33	480,08	6,37	1 168,07	126,10	0,31	0,02			
Всего за день:		71,7	49,9	213,9	1 570,1	0,84	80,32	161,90	2,27	1,08	451,28	205,90	878,43	9,58	1 682,20	145,77	0,38	0,05			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ вязкая (С)	200/6	9,9	9,2	48,9	324,2	0,21	0,38	12,87	0,08	0,14	139,49	58,56	210,21	1,61	291,75	60,30	0,04	0,00	TK № 176с/22	2022	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С)	200	2,7	2,2	22,0	121,5	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	64,40	29,61	70,16	1,26	159,93	4,44	0,01	0,00	TK № 124с/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,6	0,5	22,1	107,1	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 № 10/22	2022	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,1	0,1	65,2	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	3,9	2,9	6,3	66,8	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 № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	576	20,2	21,9	99,4	684,8	0,58	1,36	43,75	0,21	0,47	340,81	121,87	431,47	3,91	664,14	66,36	0,05	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)	100	0,9	10,0	3,5	108,8	0,04	11,50	3,55	0,00	0,04	17,45	15,32	32,36	0,69	195,89	2,25	0,02	0,00	TK № 326ш/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р)	250/15	6,4	7,0	19,4	162,4	0,09	4,04	9,04	0,11	0,09	30,50	25,65	87,34	1,16	472,83	53,01	0,05	0,00	TK № 24ш/22	2022	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (С)	100	13,8	11,5	7,7	183,6	0,15	6,66	3,14	0,00	1,11	24,00	14,49	200,59	4,19	253,14	6,58	0,14	0,02	TK № 85ш/22	2022	
КАРТОФЕЛЬ отварной (С)	180	3,6	4,9	28,2	171,7	0,15	9,22	0,02	0,08	0,11	26,20	38,00	94,58	1,47	995,07	56,18	0,05	0,00	TK № 185ш/22	2022	
СОКИ в ассортименте	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,4	27,1	128,9	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,7	21,8	107,6	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,01	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	955	33,5	34,7	127,9	949,0	0,60	35,42	15,75	0,19	1,43	139,10	135,01	547,12	13,07	2 337,33	124,20	0,28	0,02			
Всего за день:		53,7	56,6	227,3	1 633,8	1,18	36,78	59,50	0,40	1,90	479,91	256,88	978,59	16,98	3 001,47	190,56	0,33	0,02			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом	200/8	6,1	14,2	35,0	296,5	0,00	0,00	0,02	0,10	0,01	1,61	0,00	1,89	0,01	2,33	0,00	0,00	0,00	TK № 47/22	2022	
ЧАЙ с молоком (С)	200	1,3	1,4	16,6	86,4	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 № 80с/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,8	0,4	17,2	83,3	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 № 10/22	2022	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С)	50	4,0	7,4	28,2	195,9	0,05	0,00	0,00	0,03	0,02	9,27	6,41	34,85	0,49	63,48	12,64	0,01	0,00	TK № 216с/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины)	160	1,4	0,4	11,9	56,1	0,10	38,91	0,01	0,00	0,05	55,20	17,30	26,74	0,16	240,83	0,46	0,24	0,00	TK № 1/22	2022	
Итого за прием пищи:	653	15,6	23,8	108,9	718,2	0,22	39,08	5,57	0,13	0,15	128,71	42,01	130,02	1,44	425,88	18,80	0,26	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (Оп/Гр)	100	1,8	5,2	9,3	91,9	0,06	5,57	2,07	0,00	0,06	24,11	21,71	49,29	0,74	323,94	3,55	0,03	0,00	TK № 33ш/22	2022	
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	250/10/6	4,6	6,6	12,9	129,9	0,05	3,93	0,13	0,00	0,07	42,90	28,64	77,17	1,53	470,13	51,51	0,03	0,00	TK № 50ш/22	2022	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ домашние (С)	100	15,3	14,2	16,2	250,3	0,12	0,25	2,22	0,00	0,11	35,90	24,42	167,61	2,42	271,25	34,48	0,04	0,00	TK № 82ш/22	2022	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	180	3,9	6,0	10,9	113,6	0,05	24,27	0,10	0,00	0,08	96,79	33,90	67,33	1,28	645,92	54,05	0,02	0,00	TK № 60ш/22	2022	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (Р)	200	1,1	0,1	27,6	115,5	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,7	21,8	107,6	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,01	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	951	34,1	33,2	123,3	926,0	0,45	34,25	4,61	0,00	0,42	266,23	164,38	505,68	9,36	2 266,09	147,61	0,14	0,00			
Всего за день:		49,7	57,0	232,2	1 644,2	0,67	73,33	10,18	0,13	0,57	394,94	206,39	635,70	10,80	2 691,97	166,41	0,40	0,00			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ вязкая (С)	250/6	6,1	8,6	45,2	287,7	0,06	0,36	11,90	0,10	0,13	119,26	33,80	141,82	0,57	201,10	53,53	0,04	0,00	TK № 178с/22	2022	
КАКАО с молоком (С)	200	3,6	3,3	23,9	144,6	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,89	27,04	93,97	0,91	201,33	8,87	0,02	0,00	TK № 214с/22	2022	
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С)	50	5,7	8,7	14,4	158,8	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 № 207с/22	2022	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,9	2,9	6,3	66,8	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 № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	621	19,3	23,5	89,8	657,9	0,41	1,53	67,96	0,32	0,51	471,35	92,55	428,32	2,27	606,15	63,48	0,06	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (С)	100	1,0	10,0	4,4	113,3	0,05	12,65	0,08	0,00	0,05	15,97	16,74	29,86	0,78	234,28	2,00	0,02	0,00	TK № 325ш/22	2022	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с зеленым горошком и мясом	250/10	4,4	6,0	11,1	115,7	0,07	5,58	0,15	0,07	0,07	29,36	23,33	68,03	1,00	426,14	4,87	0,03	0,00	TK № 159ш/22	2022	
ПЛОВ из говядины (б/т) (С)	220	21,0	26,0	45,5	500,6	0,09	0,93	0,63	0,21	0,15	28,57	56,70	240,63	2,83	457,01	9,83	0,09	0,00	TK № 228ш/22	2022	
СОКИ в ассортименте	200	1,4	0,4	22,8	102,0	0,02	14,80	0,02	0,00	0,04	34,00	12,00	36,00	0,60	500,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,7	0,3	17,2	82,0	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,4	13,9	68,5	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	1,54	0,01	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	850	32,8	43,1	114,9	982,1	0,33	33,96	0,88	0,28	0,35	125,05	130,12	449,77	6,97	1 732,23	19,36	0,16	0,00			
Всего за день:		52,1	66,6	204,7	1 640,0	0,74	35,49	68,84	0,60	0,86	596,40	222,67	878,09	9,24	2 338,38	82,84	0,22	0,00			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)	200	21,2	22,7	3,2	304,4	0,09	0,17	6,04	3,62	0,63	134,55	23,02	312,93	3,65	294,69	67,99	0,08	0,04	TK № 142с/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,3	0,1	19,6	80,0	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,93	6,35	8,66	0,82	36,33	0,01	0,00	0,00	TK № 94р/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,6	0,5	22,1	107,1	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 № 10/22	2022	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,1	0,1	65,2	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)	170	0,7	0,8	16,5	75,7	0,05	10,88	0,01	0,00	0,03	26,81	15,05	18,38	3,67	458,95	3,35	0,02	0,00	TK № 4/22	2022	
Итого за прием пищи:	632	25,9	31,2	61,5	632,4	0,21	11,79	6,09	3,75	0,71	189,01	59,72	382,97	9,06	854,08	72,97	0,10	0,04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	100	0,7	9,9	2,3	102,7	0,03	9,10	9,10	0,00	0,04	20,93	12,74	38,42	0,55	128,31	2,73	0,02	0,00	TK № 324ш/22	2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	250/10/6	4,5	6,6	9,9	117,6	0,04	5,31	0,16	0,00	0,06	44,24	25,76	68,32	1,28	396,27	6,82	0,03	0,00	TK № 146с/22	2022	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с говядиной (С)	250	26,8	27,1	26,6	458,5	0,18	7,67	0,21	0,00	0,22	30,52	58,40	281,08	4,13	1 231,89	17,15	0,11	0,00	TK № 197ш/22	2022	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	200	0,4	0,0	29,3	119,2	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	3,0	0,3	19,7	93,8	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,5	15,8	78,2	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 № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	896	38,0	44,4	103,6	970,0	0,36	22,09	9,49	0,00	0,36	169,35	125,14	477,80	8,07	1 888,81	29,74	0,18	0,00			
Всего за день:		63,9	75,6	165,1	1 602,4	0,57	33,88	15,58	3,75	1,07	358,36	184,86	860,77	17,13	2 742,89	102,71	0,28	0,04			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" (С)	250/6	7,2	9,7	31,9	253,1	0,09	0,62	20,68	0,08	0,20	195,74	35,50	175,78	0,60	303,84	40,91	0,04	0,00	TK № 108с/22	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С)	200	2,7	2,2	22,0	121,5	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	64,40	29,61	70,16	1,26	159,93	4,44	0,01	0,00	TK № 124с/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	1,92	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
СЫР (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,2	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	3,9	2,9	6,3	66,8	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 № 28/22	2022
Итого за прием пищи:	646	21,9	19,7	89,7	635,2	0,47	1,67	84,28	0,22	0,55	526,44	97,07	466,77	2,79	680,74	47,27	0,06	0,00		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)	100	1,9	7,6	9,8	116,5	0,06	3,87	0,20	0,00	0,05	21,87	22,24	49,19	0,86	325,28	3,92	0,02	0,00	TK № 77ш/22	2022
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	250/15	7,8	4,0	18,2	139,7	0,13	4,34	0,15	0,04	0,09	31,60	34,54	113,25	1,10	555,95	76,98	0,13	0,01	TK № 355ш/22	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ с томатным соусом (С)	100/30	13,6	11,7	9,9	186,8	0,05	0,42	33,39	0,02	0,10	34,83	15,39	119,81	1,12	173,20	8,83	0,08	0,01	TK № 387ш/23	2023
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и кукурузой (Р)	180	4,7	6,4	43,5	250,7	0,06	0,98	0,15	0,06	0,04	23,96	34,36	97,48	0,80	109,23	80,43	0,03	0,01	TK № 55ш/22	2022
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ с витаминной смесью "Витошка" (Р)	200	0,2	0,0	20,9	85,0	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 № 87р/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	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 № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	975	35,3	30,7	146,7	993,7	0,51	14,99	57,89	0,54	0,42	152,17	141,45	491,71	6,48	1 370,83	174,39	0,28	0,03		
Всего за день:		57,2	50,4	236,4	1 628,9	0,98	16,66	142,17	0,76	0,97	678,61	238,52	958,48	9,27	2 051,57	221,66	0,34	0,03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ и джемом (С)	180/25	22,5	14,3	41,7	388,1	0,06	0,54	15,51	0,33	0,29	215,04	32,11	257,67	0,93	187,44	16,52	0,06	0,03	TK № 105ш/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,2	0,0	14,6	59,6	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 № 68с/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	TK № 10/22	2022	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	TK № 18ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины)	150	0,6	0,5	15,4	68,6	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 № 1/22	2022	
Итого за прием пищи:	635	28,9	17,1	121,3	757,9	0,18	5,37	15,51	0,33	0,38	269,50	72,70	344,17	6,21	521,15	19,45	0,08	0,03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (С)	100	1,0	10,0	3,6	110,1	0,05	37,28	0,14	0,00	0,06	19,85	15,14	21,49	0,73	228,60	1,94	0,02	0,00	TK № 327ш/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ и мясом (С)	250/10	6,6	9,3	22,9	202,2	0,08	2,91	0,15	0,15	0,08	27,59	22,57	81,89	1,18	386,79	29,27	0,03	0,00	TK № 158ш/22	2022	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (минтай)	100	12,8	4,9	6,3	120,7	0,08	0,58	1,41	0,41	0,13	48,13	43,53	186,48	0,98	362,63	103,47	0,43	0,02	TK № 123ш/22	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	180	3,8	5,6	25,3	168,4	0,13	7,96	3,21	0,08	0,12	47,71	34,66	101,42	1,28	889,91	57,44	0,05	0,00	TK № 113с/22	2022	
СОКИ в ассортименте	200	1,0	0,0	25,4	110,0	0,04	8,00	0,54	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	490,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	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 № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	940	32,3	30,8	127,9	926,4	0,53	56,73	5,45	0,64	0,53	207,78	166,40	534,78	7,07	2 521,93	195,92	0,55	0,02			
Всего за день:		61,2	47,9	249,2	1 684,3	0,71	62,10	20,96	0,97	0,91	477,28	239,10	878,95	13,28	3 043,08	215,37	0,63	0,05			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенно-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (P)	180/6	5,6	7,3	30,0	212,1	0,09	0,29	9,63	0,08	0,11	99,95	27,48	115,53	0,93	185,15	32,11	0,02	0,00	TK № 56ш/22	2022	
ЧАЙ с молоком (С)	200	1,3	1,4	16,6	86,4	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 № 80с/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,8	0,4	17,2	83,3	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 № 10/22	2022	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (С)	50	3,6	8,0	29,5	205,3	0,04	0,01	0,47	0,07	0,03	12,49	5,34	32,94	0,44	48,35	17,24	0,01	0,00	TK № 218с/22	2022	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,9	2,9	6,3	66,8	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 № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	586	17,2	20,0	99,6	653,9	0,48	1,28	40,94	0,15	0,44	299,27	69,52	323,11	2,27	501,09	55,05	0,04	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	100	0,7	9,9	2,3	102,7	0,03	9,10	9,10	0,00	0,04	20,93	12,74	38,42	0,55	128,31	2,73	0,02	0,00	TK № 324ш/22	2022	
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	250/10/6	4,6	6,6	12,9	129,9	0,05	3,93	0,13	0,00	0,07	42,90	28,64	77,17	1,53	470,13	51,51	0,03	0,00	TK № 50ш/22	2022	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (С)	100	13,3	10,0	8,6	171,7	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)	180	8,6	6,4	39,0	248,1	0,21	0,00	0,01	0,08	0,12	23,27	126,76	188,89	4,24	263,53	49,61	0,01	0,01	TK № 138ш/22	2022	
НАПИТОК ягодный (P)	200	0,1	0,0	12,5	53,0	0,01	0,61	0,04	0,00	0,01	11,46	5,07	2,38	0,16	29,53	0,00	0,00	0,00	TK № 333ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	57	4,3	0,5	28,0	133,6	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	11,40	7,98	37,05	0,63	53,01	1,82	0,01	0,00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,7	23,8	117,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	17,40	28,20	90,00	2,34	141,00	2,64	0,01	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	963	35,6	34,1	127,1	956,4	0,60	19,66	12,28	0,08	1,36	145,83	221,64	620,82	13,40	1 298,42	129,72	0,21	0,03			
Всего за день:		52,8	54,1	226,7	1 610,3	1,08	20,94	53,22	0,23	1,80	445,10	291,16	943,93	15,67	1 799,51	184,77	0,25	0,03			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
МАКАРОНЫ с сыром (С)	230	12,4	12,7	46,3	349,1	0,09	0,04	30,16	0,32	0,08	182,65	16,05	145,11	1,41	104,92	1,01	0,01	0,02	TK № 199с/22	2022	
КАКАО с молоком (С)	200	3,6	3,3	23,9	144,6	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,89	27,04	93,97	0,91	201,33	8,87	0,02	0,00	TK № 214с/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,8	0,4	17,2	83,3	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 № 10/22	2022	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,1	0,1	65,2	0,00	0,00	0,04	0,13	0,01	2,37	0,00	2,95	0,02	2,91	0,00	0,00	0,00	TK № 210ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	160	1,4	0,4	12,9	60,3	0,06	61,44	0,01	0,00	0,05	53,62	20,45	36,18	0,46	306,10	3,15	0,03	0,00	TK № 4/22	2022	
Итого за прием пищи:	635	20,3	23,9	100,4	702,5	0,24	61,81	41,30	0,45	0,26	356,58	75,44	309,36	3,50	662,86	14,29	0,06	0,02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)	100	0,9	10,0	3,5	108,8	0,04	11,50	3,55	0,00	0,04	17,45	15,32	32,36	0,69	195,89	2,25	0,02	0,00	TK № 326ш/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и мясом (С)	250/10	7,7	7,6	18,9	175,8	0,17	2,91	0,13	0,00	0,07	37,99	37,46	114,24	2,02	361,21	5,24	0,03	0,00	TK № 187с/22	2022	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (С)	100	16,2	20,3	9,6	287,1	0,07	0,35	1,73	0,18	0,13	35,66	29,35	174,59	2,63	331,58	48,27	0,05	0,00	TK № 305ш/22	2022	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	180	3,9	6,0	10,9	113,6	0,05	24,27	0,10	0,00	0,08	96,79	33,90	67,33	1,28	645,92	54,05	0,02	0,00	TK № 60ш/22	2022	
СОКИ в ассортименте	200	1,4	0,4	22,8	102,0	0,02	14,80	0,02	0,00	0,04	34,00	12,00	36,00	0,60	500,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,4	0,4	22,1	105,5	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,0	0,5	17,8	88,0	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 № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	930	36,5	45,2	105,6	980,8	0,48	53,83	5,53	0,18	0,41	243,94	155,48	521,27	9,48	2 182,20	113,23	0,14	0,00			
Всего за день:		56,8	69,1	206,0	1 683,3	0,72	115,64	46,83	0,63	0,67	600,52	230,92	830,63	12,98	2 845,06	127,52	0,20	0,02			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ с сыром (С)	150/5	17,8	24,8	2,2	305,7	0,06	0,16	31,66	2,45	0,44	244,17	20,56	278,81	2,43	206,59	66,19	0,05	0,03	TK № 196ш/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,2	0,0	14,6	59,6	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 № 68с/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	2,0	0,3	12,3	59,5	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 № 10/22	2022	
БУЛОЧКА ЗАВИТУШКА (С)	60	3,6	6,8	41,4	241,0	0,07	0,00	0,01	0,00	0,00	9,61	6,01	34,84	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 323ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	150	0,6	0,5	15,4	68,6	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 № 4/22	2022	
Итого за прием пищи:	590	24,2	32,4	85,9	734,4	0,20	4,99	31,67	2,45	0,52	300,39	58,46	366,80	7,57	491,50	68,58	0,07	0,03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	100	0,7	9,9	2,3	102,7	0,03	9,10	9,10	0,00	0,04	20,93	12,74	38,42	0,55	128,31	2,73	0,02	0,00	TK № 324ш/22	2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	250/10/6	4,5	6,6	9,9	117,6	0,04	5,31	0,16	0,00	0,06	44,24	25,76	68,32	1,28	396,27	6,82	0,03	0,00	TK № 146с/22	2022	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ с соусом томатным (б/р) (горбуша) (С)	80/30	10,6	9,9	10,2	173,3	0,08	0,42	0,02	0,02	0,06	16,08	16,24	97,17	0,50	188,11	26,96	0,18	0,02	TK № 315ш/22	2022	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ с овощами (С)	180	3,7	9,9	27,8	216,7	0,15	9,04	0,25	0,00	0,11	28,63	42,70	104,46	1,59	951,40	9,28	0,06	0,00	TK № 206с/22	2022	
НАПИТОК брусничный (С)	200	0,2	0,1	25,2	102,4	0,00	0,94	0,00	0,00	0,00	14,09	3,34	3,47	0,15	22,74	0,00	0,00	0,00	TK № 202ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,7	21,8	107,6	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,01	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	961	27,1	37,5	121,8	937,5	0,45	24,81	9,53	0,02	0,33	149,92	133,63	426,84	6,77	1 862,58	49,81	0,31	0,02			
Всего за день:		51,3	69,9	207,7	1 671,9	0,65	29,80	41,20	2,47	0,85	450,31	192,09	793,64	14,34	2 354,08	118,39	0,38	0,05			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ вязкая (С)	200/6	10,8	9,7	53,5	350,8	0,23	0,42	14,05	0,08	0,15	152,26	64,08	229,81	1,76	318,85	65,45	0,04	0,00	TK № 176с/22	2022	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С)	200	2,7	2,2	22,0	121,5	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	64,40	29,61	70,16	1,26	159,93	4,44	0,01	0,00	TK № 124с/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,4	0,3	14,7	71,4	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 № 10/22	2022	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,1	0,1	65,2	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	3,9	2,9	6,3	66,8	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 № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	561	19,9	22,2	96,6	675,7	0,58	1,40	44,93	0,21	0,47	350,13	122,29	437,72	3,76	670,84	70,97	0,05	0,00			
Обед																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	100	0,9	0,1	1,6	10,9	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	22,67	13,76	23,59	0,59	136,93	0,00	0,00	0,00	TK № 39ш/22	2022	
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	250/15	7,8	4,0	18,2	139,7	0,13	4,34	0,15	0,04	0,09	31,60	34,54	113,25	1,10	555,95	76,98	0,13	0,01	TK № 355ш/22	2022	
ПЛОВ из птицы (С)	250	26,0	28,1	43,2	505,6	0,10	1,32	58,26	0,00	0,17	33,05	52,21	267,96	2,47	353,23	50,07	0,18	0,02	TK № 141ш/22	2022	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	21,6	87,0	0,26	9,20	110,40	1,93	0,33	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	TK № 37ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	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 № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	915	41,8	33,2	129,0	958,2	0,66	18,06	168,81	1,97	0,67	119,11	132,63	512,30	6,66	1 210,65	130,85	0,33	0,03			
Всего за день:		61,7	55,4	225,6	1 633,9	1,24	19,46	213,74	2,18	1,14	469,24	254,92	950,02	10,42	1 881,49	201,82	0,38	0,03			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком сгущенным (С)	150/20	28,1	19,2	38,0	436,9	0,07	0,24	0,07	0,30	0,35	258,31	39,17	317,91	1,13	117,30	15,07	0,04	0,03	TK № 215ш/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,3	0,1	19,6	80,0	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,93	6,35	8,66	0,82	36,33	0,01	0,00	0,00	TK № 94п/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	TK № 10/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,7	0,8	16,5	75,7	0,05	10,88	0,01	0,00	0,03	26,81	15,05	18,38	3,67	458,95	3,35	0,02	0,00	TK № 4/22	2022	
Итого за прием пищи:	587	32,3	20,5	93,7	687,8	0,18	11,86	0,08	0,30	0,41	309,25	74,17	380,55	6,42	666,98	19,87	0,06	0,03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (С)	100	1,0	10,0	4,4	113,3	0,05	12,65	0,08	0,00	0,05	15,94	16,72	29,81	0,78	234,11	1,99	0,02	0,00	TK № 325ш/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р)	250/15	6,4	7,0	19,4	162,4	0,09	4,04	9,04	0,11	0,09	30,50	25,65	87,34	1,16	472,83	53,01	0,05	0,00	TK № 24ш/22	2022	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (И)	100	14,6	7,2	10,7	160,7	0,15	6,36	5,32	0,18	1,09	36,23	18,82	216,52	4,22	273,24	8,80	0,14	0,03	TK № 63ш/22	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	180	3,8	5,6	25,3	168,4	0,13	7,96	3,21	0,08	0,12	47,71	34,66	101,42	1,28	889,91	57,44	0,05	0,00	TK № 113с/22	2022	
СОКИ в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120,0	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	3,4	0,4	22,1	105,5	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,0	0,5	17,8	88,0	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 № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	935	33,6	30,9	126,1	918,3	0,63	111,01	17,65	0,37	1,44	188,43	145,30	557,84	10,30	2 375,69	124,66	0,28	0,03			
Всего за день:		65,9	51,4	219,8	1 606,1	0,81	122,87	17,73	0,67	1,85	497,68	219,47	938,39	16,72	3 042,67	144,53	0,34	0,06			

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом	250/6	7,6	14,9	43,4	343,6	0,00	0,00	0,01	0,08	0,01	1,21	0,00	1,42	0,01	1,75	0,00	0,00	0,00	TK № 47/22	2022	
ЧАЙ с молоком (С)	200	1,3	1,4	16,6	86,4	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 № 80с/22	2022	
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С)	50	5,7	8,7	14,4	158,8	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 № 207с/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	1,4	0,4	12,6	59,6	0,10	41,34	0,01	0,00	0,05	58,65	18,38	28,41	0,17	255,88	0,49	0,26	0,00	TK № 4/22	2022	
Итого за прием пищи:	676	16,0	25,4	87,0	648,4	0,15	41,54	25,23	0,30	0,16	232,44	38,09	149,65	0,93	384,64	6,01	0,27	0,00			
Обед																					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ нарезка	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10,00	10,00	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	0,60	141,00	3,00	0,02	0,00	TK № 35ш/22	2022	
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	250/10/6	4,6	6,6	12,9	129,9	0,05	3,93	0,13	0,00	0,07	42,90	28,64	77,17	1,53	470,13	51,51	0,03	0,00	TK № 50ш/22	2022	
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ (С)	120	19,0	21,0	11,9	313,6	0,06	0,57	0,01	0,00	0,11	20,38	26,19	176,38	2,77	381,19	82,33	0,05	0,00	TK № 231ш/22	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные (С)	180	8,1	5,1	51,8	285,8	0,10	0,00	0,01	0,08	0,03	27,32	12,38	62,40	1,44	95,30	107,58	0,02	0,02	TK № 86с/22	2022	
НАПИТОК из плодов шиповника (Р)	200	0,7	0,3	25,8	120,9	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	40	3,0	0,3	19,7	93,8	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,5	15,8	78,2	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 № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	946	38,8	33,9	140,4	1 036,3	0,36	102,50	10,31	0,08	0,34	152,41	110,47	447,01	8,93	1 229,93	247,46	0,14	0,02			
Всего за день:		54,8	59,3	227,4	1 684,7	0,51	144,04	35,54	0,38	0,50	384,85	148,56	596,66	9,86	1 614,57	253,47	0,41	0,02			

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" (С)	200/6	5,8	8,6	25,7	211,1	0,07	0,50	16,65	0,08	0,16	158,14	28,61	141,88	0,49	244,92	37,54	0,03	0,00	TK № 108с/22	2022	
КАКАО с молоком (С)	200	3,6	3,3	23,9	144,6	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,89	27,04	93,97	0,91	201,33	8,87	0,02	0,00	TK № 214с/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	1,92	0,01	0,00	TK № 8/22	2022	
СЫР (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,2	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	3,9	2,9	6,3	66,8	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 № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	596	21,4	19,7	85,4	616,3	0,46	1,71	85,80	0,22	0,55	534,33	87,61	456,68	2,33	663,22	48,33	0,06	0,00			
Обед																					
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ нарезка	100	1,1	0,2	3,8	21,5	0,06	16,00	0,11	0,00	0,06	13,80	19,66	25,56	0,88	281,62	1,97	0,02	0,00	TK № 38ш/22	2022	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (б/м) (И)	250/6	2,4	4,3	16,4	113,8	0,08	4,27	0,14	0,00	0,06	27,03	24,80	66,05	0,86	475,06	4,85	0,03	0,00	TK № 125ш/22	2022	
ПЛОВ из говядины (б/т) (С)	220	21,0	26,0	45,5	500,6	0,09	0,93	0,63	0,21	0,15	28,57	56,70	240,63	2,83	457,01	9,83	0,09	0,00	TK № 228ш/22	2022	
СОКИ в ассортименте	200	1,0	0,2	20,2	86,0	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	3,8	0,4	24,6	117,2	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	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 № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	876	32,6	31,7	130,3	936,9	0,40	25,20	0,88	0,21	0,35	107,90	139,66	453,74	9,87	1 617,69	22,45	0,16	0,00			
Всего за день:		54,0	51,4	215,7	1 553,2	0,86	26,91	86,68	0,43	0,90	642,23	227,27	910,42	12,20	2 280,91	70,78	0,22	0,00			

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)	180	19,0	20,4	2,9	273,9	0,08	0,15	5,43	3,26	0,57	121,00	20,71	281,55	3,28	265,14	60,39	0,07	0,04	TK № 142с/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,3	0,1	19,6	80,0	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,93	6,35	8,66	0,82	36,33	0,01	0,00	0,00	TK № 94р/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,4	0,3	14,7	71,4	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 № 10/22	2022	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (50) (С)	50	5,7	8,7	14,4	158,8	0,04	0,03	19,67	0,22	0,05	118,00	13,31	84,43	0,67	55,37	1,08	0,00	0,00	TK № 207ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,7	0,6	17,4	77,7	0,03	5,44	0,00	0,00	0,05	31,84	20,06	26,74	3,84	255,88	1,68	0,02	0,00	TK № 4/22	2022	
Итого за прием пищи:	637	28,1	30,1	69,0	661,8	0,20	6,36	25,10	3,48	0,70	292,67	70,63	428,08	9,21	653,52	64,24	0,09	0,04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	100	0,7	9,9	2,3	102,7	0,03	9,10	9,10	0,00	0,04	20,93	12,74	38,42	0,55	128,31	2,73	0,02	0,00	TK № 324ш/22	2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	250/10/6	4,5	6,6	9,9	117,6	0,04	5,31	0,16	0,00	0,06	44,24	25,76	68,32	1,28	396,27	6,82	0,03	0,00	TK № 146с/22	2022	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ с томатным соусом (С)	100/40	13,2	10,4	8,7	168,8	0,05	0,36	32,87	0,00	0,10	32,14	14,30	115,95	1,07	162,58	4,79	0,08	0,01	TK № 387ш/23	2023	
КАРТОФЕЛЬ отварной (С)	180	3,6	4,9	28,2	171,7	0,15	9,22	0,02	0,08	0,11	26,20	38,00	94,58	1,47	995,07	56,18	0,05	0,00	TK № 185ш/22	2022	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	200	0,4	0,0	29,3	119,2	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	55	4,2	0,4	27,1	128,9	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,7	23,8	117,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	17,40	28,20	90,00	2,34	141,00	2,64	0,01	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	1001	30,6	32,9	129,3	926,3	0,43	24,00	42,17	0,08	0,38	205,97	130,54	447,00	7,43	1 875,52	74,92	0,20	0,01			
Всего за день:		58,7	63,0	198,3	1 588,1	0,63	30,36	67,27	3,56	1,08	498,64	201,17	875,08	16,64	2 529,04	139,16	0,29	0,05			

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ вязкая (С)	200/6	4,9	6,9	36,5	231,9	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 № 178с/22	2022	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С)	200	2,7	2,2	22,0	121,5	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	64,40	29,61	70,16	1,26	159,93	4,44	0,01	0,00	TK № 124с/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,4	0,3	14,7	71,4	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 № 10/22	2022	
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С)	50	5,7	8,7	14,4	158,8	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 № 207с/22	2022	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,9	2,9	6,3	66,8	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 № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	601	19,6	21,0	93,9	650,4	0,44	1,30	60,09	0,30	0,46	409,55	98,79	403,72	3,11	566,45	50,27	0,04	0,00			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)	100	1,9	7,7	9,9	117,5	0,06	3,88	0,20	0,00	0,05	21,91	22,28	49,28	0,86	326,11	3,94	0,02	0,00	TK № 77ш/22	2022	
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	250/15	7,8	4,0	18,2	139,7	0,13	4,34	0,15	0,04	0,09	31,60	34,54	113,25	1,10	555,95	76,98	0,13	0,01	TK № 355ш/22	2022	
ТЕФТЕЛИ из говядины (90/30, б/р) (С)	90/30	12,4	19,4	14,5	283,2	0,06	0,84	0,01	0,02	0,07	18,95	19,16	116,08	1,75	263,59	9,42	0,04	0,00	TK № 241ш/22	2022	
ОВОЩИ тушеные (Р)	180	3,1	7,4	17,0	147,4	0,09	12,20	0,21	0,05	0,08	50,44	32,18	72,56	1,18	675,54	34,10	0,03	0,00	TK № 83ш/22	2022	
СОКИ в ассортименте	200	1,0	0,0	25,4	110,0	0,04	8,00	0,54	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	490,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,7	21,8	107,6	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,01	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	970	33,6	39,6	131,4	1 022,6	0,53	29,26	1,11	0,11	0,43	188,85	161,01	502,17	7,99	2 486,94	128,46	0,24	0,01			
Всего за день:		53,2	60,6	225,3	1 673,0	0,97	30,56	61,20	0,41	0,89	598,40	259,80	905,89	11,10	3 053,39	178,73	0,28	0,01			

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА запеченный с молоком сгущенным (С)	150/20	17,3	11,8	37,3	324,2	0,06	0,16	0,05	0,24	0,24	180,53	29,30	214,76	1,04	188,85	37,35	0,05	0,02	TK № 219с/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,2	0,0	14,6	59,6	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 № 68с/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,8	0,4	17,2	83,3	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 № 10/22	2022	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	TK № 18/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины)	150	1,3	0,3	12,1	56,5	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 № 1/22	2022	
Итого за прием пищи:	595	24,0	14,4	111,2	670,0	0,21	57,79	0,06	0,24	0,33	256,01	69,66	307,13	3,27	576,95	41,57	0,08	0,02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)	100	0,9	10,0	3,5	108,8	0,04	11,50	3,55	0,00	0,04	17,45	15,32	32,36	0,69	195,89	2,25	0,02	0,00	TK № 326ш/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р)	250/15	6,4	7,0	19,4	162,4	0,09	4,04	9,04	0,11	0,09	30,50	25,65	87,34	1,16	472,83	53,01	0,05	0,00	TK № 24ш/22	2022	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ по-волжски (горбуша, с/м) (Р)	100	19,4	13,2	6,2	216,0	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)	180	3,8	5,6	25,3	168,4	0,13	7,96	3,21	0,08	0,12	47,71	34,66	101,42	1,28	889,91	57,44	0,05	0,00	TK № 113с/22	2022	
НАПИТОК яблочный (С)	200	0,1	0,1	25,6	103,7	0,01	0,64	0,00	0,00	0,00	12,40	3,86	2,43	0,55	68,84	0,49	0,00	0,00	TK № 242ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	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 № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	945	37,7	36,9	124,4	974,3	0,62	24,66	15,83	0,36	0,46	156,47	139,28	537,86	7,75	2 093,32	155,07	0,43	0,03			
Всего за день:		61,7	51,3	235,6	1 644,3	0,83	82,45	15,89	0,60	0,79	412,48	208,94	844,99	11,02	2 670,27	196,64	0,51	0,05			

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенно-кукурузная) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (Р)	200/6	4,2	6,4	23,4	171,6	0,07	0,21	7,07	0,08	0,08	73,91	20,28	85,50	0,70	136,71	25,92	0,01	0,00	TK № 56p/22	2022	
ЧАЙ с молоком (С)	200	1,3	1,4	16,6	86,4	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 № 80c/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4,0	0,5	24,6	119,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	17,00	44,50	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00	TK № 10/22	2022	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (С)	55	4,0	8,8	32,5	225,5	0,04	0,02	0,52	0,08	0,03	13,59	5,88	36,34	0,48	53,41	17,39	0,01	0,00	TK № 218c/22	2022	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,9	2,9	6,3	66,8	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 № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	626	17,4	20,0	103,4	669,3	0,48	1,21	38,43	0,16	0,42	277,78	67,96	309,83	2,38	478,11	49,55	0,03	0,00			
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" из разных овощей (С)	100	1,8	10,1	9,9	138,8	0,06	3,86	0,30	0,00	0,05	18,74	22,54	48,91	0,74	334,21	3,44	0,02	0,00	TK № 111ш/22	2022	
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	250/10/6	4,6	6,6	12,9	129,9	0,05	3,93	0,13	0,00	0,07	42,90	28,64	77,17	1,53	470,13	51,51	0,03	0,00	TK № 50ш/22	2022	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (С)	100	13,3	10,0	8,5	171,3	0,14	6,02	3,00	0,00	1,05	18,46	12,23	186,84	3,95	212,79	21,40	0,13	0,02	TK № 234ш/22	2022	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая (С)	180	8,6	6,4	39,0	248,1	0,21	0,00	0,01	0,08	0,12	23,27	126,76	188,89	4,24	263,53	49,61	0,01	0,01	TK № 138ш/22	2022	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ с витаминной смесью "Витошка" (Р)	200	0,2	0,0	20,9	85,0	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 № 87p/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,4	0,4	22,1	105,5	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,0	0,5	17,8	88,0	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 № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	936	34,9	34,0	131,1	966,6	0,65	19,19	27,44	0,50	1,42	140,83	222,04	603,04	12,82	1 471,43	129,81	0,21	0,03			
Всего за день:		52,3	54,0	234,5	1 635,9	1,13	20,40	65,87	0,66	1,84	418,61	290,00	912,87	15,20	1 949,54	179,36	0,24	0,03			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1 143,8	1 156,3	4 389,2	32 640,4	16,55	1 208,72	1 311,56	24,63	21,40	10 029,65	4 502,77	17 267,71	262,30	48 448,21	3 340,70	6,68	0,61
Среднее значение за период	57,2	57,8	219,5	1 632,0	0,83	60,44	65,58	1,23	1,07	501,48	225,14	863,39	13,12	2 422,41	167,04	0,33	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	31,9	54,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 - и старше	613	935