

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации 2-х разового питания учащихся муниципальных
образовательных учреждений Нижневартовского района
(12 лет и старше)

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг							
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	289,24	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 ВС	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 № 102с/22	2022					
СЫР (порцими)	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	18,90	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	28,22	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							
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 БОЕВЫМИ (б/м) (С)	250	5,2	6,7	18,8	156,7	0,16	2,94	0,14	0,00	0,06	37,27	36,33	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 № 179ш/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 № 88с/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	TK № 292ш/22	2022						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	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	1450,90	145,98	0,13	0,02							
Всего за день:		55,2	51,2	231,9	1629,5	0,79	104,67	75,19	0,37	0,69	635,79	231,62	838,98	14,11	2198,60	234,47	0,20	0,02							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
																			В3, мг	В5, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	В15, мг		
ОМЛЕТ с сыром (С)	180/5	21,3	28,9	2,6	388,4	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	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	196ш/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	69с/22	2022							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пренини, 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	0,80	56,00	0,00	0,00	10/22	2022							
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблони, 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	16,38	3,67	458,95	3,35	0,02	16ш/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	TK № 4/22	2022						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	100	0,7	9,9	2,3	102,7	0,03	9,10	9,10	0,00	0,04	20,99	12,74	38,42	0,55	128,31	2,73	0,02	TK № 32ш/22	2022							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с маслом 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	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	TK № 180ш/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	TK № 113с/22	2022							
НАЛИТОК 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	3,08	0,59	11,20	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	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	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	453,38	7,12	1 843,63	98,70	0,32	TK № 9/22	2022							
Всего за день:	55,9	61,6	205,9	1 622,5	0,54	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								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком стученным (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 № 215u/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 № 94p/22	2022					
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВИС	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 № 39u/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 № 355u/22	2022					
ПЛОВ на тке (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 № 141u/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 № 37u/22	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИС	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							

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Мг, мг	К, мг	Л, мкг	Е, мг	Са, мг								
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	1,28	159,93	4,44	0,01	0,00	TK № 124с/22	2022								
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	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 № 102/22	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	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	TK № 282/22	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										
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	182,4	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	28,20	38,00	94,58	1,47	995,07	96,18	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	TK № 292ш/22	2022									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	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 № 8/22	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	TK № 9/22	2022								
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											

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
КАУЛО с молоком (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 № 1784/22	2022				
КАУЛО 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 № 2144/22	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 № 2076/22	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 № 3254/22	2022				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с зелеными 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 № 1594/22	2022				
ПЛОВ из говядины (б/л) (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	0,08	0,00	TK № 2284/22	2022				
СОКИ в асортименте	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 № 2924/22	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						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг							
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 № 1420/22	2022					
ЧАЙ С САХАРОМ и лимонж (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 № 940/22	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 (порцины)	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 № 2100/22	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 № 2100/22	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	TK № 4/22	2022					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	100	0,7	9,9	2,3	102,7	0,03	9,10	9,10	0,00	0,04	20,99	12,74	38,42	0,55	128,31	2,73	0,02	0,00	TK № 3240/22	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	88,32	1,28	396,27	6,82	0,03	0,00	TK № 1460/22	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	1231,89	17,15	0,11	0,00	TK № 1970/22	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	54,05	3,84	3,98	0,11	1,14	0,00	0,00	TK № 890/22	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	1888,81	29,74	0,18	0,00	TK № 9/22	2022					
Всего за день:	63,9	75,6	165,1	1602,4	0,57	33,88	15,58	3,75	1,07	358,36	184,86	860,77	17,13	2742,89	102,71	0,28	0,04								

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Se, мг					
КАЦА "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 № 1086/22	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	1,25	159,93	4,44	0,01	0,00	TK № 1244/22	2022			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	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	TK № 2120/22	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	TK № 28/22	2022				
Итого за прием пищи:	646	21,9	19,7	89,7	632,2	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 № 77/22	2022			
УХА с ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	250/15	7,8	4,0	18,2	138,7	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 № 355/22	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 № 387/23	2023			
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ с ОВОЩАМИ и куркумой (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 № 55/22	2022			
КОМПЛОТ ИЗ АЛЕСЬСИНОВ с витаминной смесью "Виташка" (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	TK № 87/22	2022				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	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 № 8/22	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	1370,83	174,39	0,28	0,03	TK № 9/22	2022			
Всего за день:		57,2	50,4	236,4	1628,9	0,98	16,66	142,17	0,76	0,97	678,61	238,52	998,48	9,27	2051,57	221,66	0,34	0,03					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Е, мг	Se, мг						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С КИСЛОМ 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 № 105W/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 № 69C/22	2022				
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,2	0,4	19,6	92,2	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 № 18W/22	2022				
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ГРУША МАЦВАРИНЫ, БЛАНШИР. 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						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕЧЕНЕМ (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 № 327W/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 № 155W/22	2022				
КОГТЕЦЫ 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 № 123W/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 № 113C/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	TK № 282W/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	96,73	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						

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Е, мг	Se, мг							
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенино-крупяная) МОЛОЧНАЯ жидкая (2)	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 № 56u/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	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 № 218a/22	2022					
ПОГУРТ 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	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		2022					
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 № 324u/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 № 50u/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 № 234u/22	2022					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая (С)	180	8,6	6,4	38,0	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 № 138u/22	2022					
НАПИТОК ягодный (2)	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	TK № 333u/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		2022					
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							