

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации 2-х разового питания учащихся
Муниципальных общеобразовательных учреждений Нижегородского района
в зимний период
(7 - 11 лет)

1 день

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Е, мг	Se, мг						
КАКАО с молоком (С)	200г	4,93	6,88	36,47	231,67	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				
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	200	3,56	3,29	19,09	126,24	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				
СЫР (порцини)	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 № 102/22	2022				
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины)	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				
Итого за прием пищи:	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 № 1/22	2022				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С)	586	16,06	16,73	83,62	558,82	0,17	4,87	64,35	0,27	0,32	410,57	86,73	353,76	5,10	616,75	54,91	0,06	0,00		2022				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (БМ) (С)	60	0,96	3,02	4,94	52,54	0,01	14,96	0,00	0,00	0,01	25,22	8,60	18,55	0,35	156,09	1,64	0,01	0,00	TK № 316ш/22	2022				
ГУЛЫШ из говядины (Р)	200	4,16	5,29	15,04	125,03	0,13	2,36	0,11	0,00	0,05	29,82	28,26	75,19	1,39	255,17	3,41	0,02	0,00	TK № 229с/22	2022				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные (С)	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	293,67	24,98	0,04	0,00	TK № 173с/22	2022				
СОКИ в асортименте	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 № 86с/22	2022				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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 № 8/22	2022				
Итого за прием пищи:	24	1,58	0,29	9,50	46,94	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	6,96	11,28	36,00	0,94	56,40	1,06	0,01	0,00	TK № 9/22	2022				
Всего за день:	749	29,96	30,17	115,29	862,85	0,40	97,63	0,12	0,07	0,23	137,24	98,84	335,96	6,40	1181,99	121,54	0,09	0,01		2022				
		46,02	46,90	198,91	1421,67	0,57	102,50	64,47	0,34	0,55	547,81	185,57	689,72	11,50	1798,74	176,45	0,15	0,01		2022				

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, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	TK №						
ОМЛЕТ с сыром (С)	150/5	17,83	24,79	2,23	305,69	0,06	0,16	31,66	2,45	0,44	244,50	20,58	278,87	2,43	205,60	70,13	0,05	0,03	TK № 196ш/22	2022					
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,19	0,05	14,59	59,56	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	12,76	5,69	7,30	0,77	25,13	0,00	0,00	TK № 68с/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	TK № 102/22	2022						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (Вафли, пранники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	35	0,98	1,16	27,06	123,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	5,60	3,50	12,60	0,53	48,00	0,00	0,00	TK № 16ш/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	TK № 16ш/22	2022						
Итого за прием пищи:	565	21,63	26,93	70,71	615,45	0,16	9,79	31,67	2,45	0,51	292,27	51,55	337,24	7,47	719,69	73,99	0,07	TK № 4/22	2022						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (консервированная)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	TK № 36ш/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	TK № 146с/22	2022						
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (горбуша)	100	10,22	5,62	7,45	121,90	0,08	0,49	1,42	0,14	0,09	28,96	16,48	103,41	0,55	197,86	22,95	0,16	TK № 160ш/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	TK № 113с/22	2022						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА (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	TK № 143с/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	TK № 143с/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	0,00	TK № 8/22	2022						
Итого за прием пищи:	826	26,43	22,88	114,45	784,63	0,40	103,63	4,50	0,21	0,38	174,03	111,16	380,67	6,23	1 634,99	80,44	0,01	TK № 9/22	2022						
Всего за день:	48,06	49,81	185,16	1 400,08	0,56	113,42	36,17	2,66	0,89	466,30	162,71	717,91	13,70	2 364,68	154,43	0,32	0,05								

Приним пища, 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							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком студённым (С)	135/15	25,01	16,98	35,90	396,54	0,06	0,21	0,06	0,27	0,30	223,84	34,28	279,65	1,02	95,04	13,33	0,04	0,03	215u/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	94p/22	2022					
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	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 № 10/22	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	267,89	2,76	0,03	0,00	TK № 1/22	2022					
Итого за прием пищи:	527	28,85	17,65	76,72	581,34	0,17	54,71	0,07	0,27	0,37	292,49	68,72	346,66	2,83	439,65	17,18	0,07	0,03							
ОУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями																									
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	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 № 39u/22	2022					
ПЛОВ на тлцы (С)	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 № 355u/22	2022					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	20,83	22,45	34,54	404,25	0,08	1,06	46,61	0,00	0,14	26,50	41,76	214,34	1,98	282,53	40,85	0,14	0,01	TK № 141u/22	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	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 № 37u/22	2022					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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 № 8/22	2022					
Итого за прием пищи:	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 № 9/22	2022					
Всего за день:	765	36,06	26,92	111,90	811,31	0,59	15,72	157,13	1,96	0,61	95,91	108,44	425,95	5,51	980,27	108,51	0,28	0,02							
		63,91	44,57	188,62	1 392,65	0,76	70,43	157,20	2,23	0,98	388,40	177,16	772,61	8,34	1 420,12	125,69	0,35	0,05							

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур																																																																											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Завтрак	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																																																																																	
																				Витамин Е, мг	В6, мг	В12, мкг	В9, мкг			В5, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В4, мкг	В7, мкг	В8, мкг	В10, мкг	В11, мкг	В13, мкг	В14, мкг	В15, мкг	В16, мкг	В17, мкг	В18, мкг	В19, мкг	В20, мкг	В21, мкг	В22, мкг	В23, мкг	В24, мкг	В25, мкг	В26, мкг	В27, мкг	В28, мкг	В29, мкг	В30, мкг	В31, мкг	В32, мкг	В33, мкг	В34, мкг	В35, мкг	В36, мкг	В37, мкг	В38, мкг	В39, мкг	В40, мкг	В41, мкг	В42, мкг	В43, мкг	В44, мкг	В45, мкг	В46, мкг	В47, мкг	В48, мкг	В49, мкг	В50, мкг	В51, мкг	В52, мкг	В53, мкг	В54, мкг	В55, мкг	В56, мкг	В57, мкг	В58, мкг	В59, мкг	В60, мкг	В61, мкг	В62, мкг	В63, мкг	В64, мкг	В65, мкг	В66, мкг	В67, мкг	В68, мкг	В69, мкг	В70, мкг	В71, мкг	В72, мкг	В73, мкг	В74, мкг	В75, мкг	В76, мкг	В77, мкг	В78, мкг
КАША ПШЕНИЧНАЯ 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 № 176/22	2022																																																																																
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С)	200	2,25	1,33	21,64	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 № 124/22	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 № 102/22	2022																																																																																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порошковое)	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	TK № 210/22	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 № 210/22	2022																																																																																
Итого за прием пищи:	523	16,98	18,43	84,86	580,57	0,53	1,29	41,23	0,17	0,43	308,71	99,55	369,49	3,01	563,85	55,58	0,04	0,00	TK № 28/22	2022																																																																																
ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ (ФТ) (И)	60	0,98	2,95	5,76	53,92	0,01	1,76	0,00	0,00	0,02	21,94	12,52	27,94	0,79	178,87	4,26	0,01	0,00	TK № 71/22	2022																																																																																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДАДЛОЙ ДОМАШНЕЙ и кружечек (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 № 24/22	2022																																																																																
КАРТОФЕЛЬ отварной (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 № 85/22	2022																																																																																
СОКИ в ассортименте	160	3,16	4,37	25,10	152,42	0,13	8,19	0,02	0,07	0,10	23,39	33,78	84,09	1,30	884,50	51,25	0,04	0,00	TK № 185/22	2022																																																																																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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 № 292/22	2022																																																																																
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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 № 8/22	2022																																																																																
Итого за прием пищи:	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 № 8/22	2022																																																																																
Всего за день:	830	30,63	25,15	118,82	815,86	0,53	23,86	8,85	0,16	1,38	131,87	119,48	499,80	12,47	2 096,27	109,03	0,25	0,02	TK № 9/22	2022																																																																																
		47,61	43,58	203,68	1 386,43	1,06	25,15	50,08	0,33	1,81	440,58	219,03	869,29	15,48	2 660,12	164,61	0,29	0,02																																																																																		

Прием пищи, наименование блюда

ВАРЕНИКИ ИЗ ПИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ С МАСЛОМ	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	Ф, мг	Se, мг							
Чай с молоком (С)	150г	6,28	12,42	36,00	286,19	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	1,18	0,01	1,46	0,00	0,00	0,00	ТК № 41ш/22	2022			
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (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	0,00	0,00	ТК № 80с/22	2022			
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши, мандарины, бананы, яблоки, апельсины)	50	3,99	7,40	28,22	195,87	0,05	0,00	0,00	0,03	0,02	9,27	6,41	34,55	0,49	63,48	12,64	0,01	0,00	0,00	0,00	ТК № 216с/22	2022			
Итого за прием пищи:	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	0,00	0,00	ТК № 1/22	2022			
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ (с/г.р)	545	12,77	21,49	91,20	616,56	0,14	34,22	5,56	0,10	0,11	113,16	27,94	94,81	0,72	347,31	17,49	0,23	0,00	0,00	0,00					
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (И)	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	0,00	0,00	ТК № 33ш/22	2022			
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ДОМАШНИЕ (С)	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	0,00	0,00	ТК № 50ш/22	2022			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	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	0,00	0,00	ТК № 82ш/22	2022			
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (Р)	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	0,00	0,00	ТК № 60ш/22	2022			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	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	0,00	0,00	ТК № 116ш/22	2022			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,00	ТК № 8/22	2022			
Итого за прием пищи:	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	1,88	0,01	0,00	0,00	0,00	ТК № 9/22	2022			
Всего за день:	816	31,45	29,18	109,03	822,63	0,41	27,23	3,74	0,00	0,35	229,53	139,78	446,49	8,19	1921,79	127,45	0,13	0,00	0,00	0,00					
		44,22	50,67	200,23	1439,19	0,55	61,45	9,30	0,10	0,46	342,69	167,72	541,30	8,91	2269,10	144,94	0,36	0,00	0,00	0,00					

Прием пищи, наименование блюда

6 День

КАША "АРТЕКОВСКАЯ" вязкая (С)	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	F, мг	Se, мг							
КАКАО с молоком (С)	180/5	7,28	8,02	38,24	261,14	0,11	0,45	15,09	0,07	0,15	149,20	39,43	167,91	0,85	256,97	72,41	0,04	0,00	TK № 179ш/22	2022					
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С)	200	3,56	3,29	19,09	125,24	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,60	27,04	93,97	0,90	201,18	8,87	0,02	0,00	TK № 214ш/22	2022					
ЙОГУРТ 2,5% жирности	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 № 207с/22	2022					
Итого за прием пищи:	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	TK № 28/22	2022						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ (С)	550	20,49	22,88	78,02	611,97	0,46	1,62	71,15	0,29	0,53	501,20	98,18	454,41	2,54	661,87	82,36	0,06	0,00	TK № 28/22	2022					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с зеленым горошком и маслом	60	0,96	3,02	4,94	52,54	0,01	14,96	0,00	0,00	0,01	25,22	8,60	18,55	0,35	156,09	1,64	0,01	0,00	TK № 316ш/22	2022					
ПЛОВ из говядины (б-г) (С)	200/10	4,09	5,20	9,04	99,31	0,05	4,51	0,12	0,05	0,06	23,92	19,33	59,06	0,87	353,02	4,13	0,03	0,00	TK № 159ш/22	2022					
СОКИ в асортименте	200	18,87	23,66	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					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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	TK № 292ш/22	2022						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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 № 8/22	2022					
Итого за прием пищи:	35	2,31	0,42	13,86	68,46	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	1,54	0,01	0,00	TK № 9/22	2022					
Всего за день:	740	30,29	32,97	107,93	852,93	0,28	34,86	0,44	0,25	0,28	121,47	106,10	397,88	6,03	1 500,53	16,38	0,13	0,00	TK № 9/22	2022					
		50,78	55,85	185,95	1 484,90	0,72	36,48	71,59	0,54	0,81	622,67	204,28	852,29	8,57	2 162,40	98,74	0,19	0,00							

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							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)		180/5	18,94	24,88	2,91	314,33	0,08	0,15	5,40	3,25	0,57	120,38	20,59	280,15	3,26	263,75	60,20	0,07	0,04	TK № 142ш/22	2022					
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоник (Р)		200/7	0,25	0,06	14,79	60,66	0,00	0,74	0,00	0,01	14,84	6,35	8,66	0,80	36,18	0,01	0,00	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	0,02	8,05	11,90	31,15	0,70	47,60	1,28	0,00	0,00	0,00	TK № 10/22	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 (яблоки, 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 № 4/22	2022					
Итого за прием пищи:		587	22,71	33,12	49,57	590,26	0,19	10,49	5,45	3,38	0,64	169,30	52,12	339,13	8,02	755,40	64,43	0,09	0,04							
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					
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 № 146с/22	2022					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с говядиной (С)		200	21,45	21,70	21,31	366,98	0,14	6,14	0,17	0,00	0,18	24,42	46,71	224,88	3,30	985,37	13,72	0,09	0,00	TK № 187ш/22	2022					
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)		200	0,44	0,00	29,34	119,16	0,00	0,01	0,02	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	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	0,00	TK № 8/22	2022					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		45	2,97	0,54	17,82	88,02	0,08	0,00	0,00	0,04	13,05	21,15	67,50	1,76	105,75	1,98	0,01	0,00	0,00	TK № 9/22	2022					
Итого за прием пищи:		766	32,93	28,64	99,75	789,65	0,32	12,38	0,32	0,00	0,29	151,08	107,70	399,74	7,12	1547,61	22,97	0,14	0,00							
Всего за день:			55,64	61,76	149,32	1379,91	0,51	22,87	5,77	3,38	0,93	320,38	159,82	738,87	15,14	2303,01	87,40	0,23	0,04							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал/100г	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Д	Вит. В2		
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ и джемом (С)	135/15	17,81	11,34	35,30	316,46	0,05	0,39	10,36	0,26	0,23	170,27	25,14	203,83	0,74	142,44	12,95	0,05	0,02	TK № 105w/22	2022						
КОФЕИННЫЙ 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 № 124c/22	2022						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	TK № 8722	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 № 28/22	2022						
Итого за прием пищи:	505	27,01	16,47	83,15	593,31	0,39	1,37	41,20	0,26	0,53	364,60	71,23	396,50	2,17	458,61	18,67	0,07	0,02								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (кв) (С)	70	0,97	4,21	5,74	65,31	0,01	1,74	0,00	0,00	0,02	29,90	13,67	27,46	0,90	190,09	87,48	0,01	0,00	TK № 42ш/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						
ФРИКАДЕЛЬНИ ИЗ ПТИЦЫ с томатным соусом (С)	80/20	12,49	13,08	8,77	191,16	0,04	0,39	30,82	0,06	0,10	32,16	13,99	110,78	1,03	159,04	8,42	0,07	0,01	TK № 387ш/23	2023						
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и мушкетер (Р)	150	3,89	5,37	36,28	209,22	0,05	0,82	0,12	0,05	0,03	20,06	28,63	81,25	0,66	90,93	68,34	0,03	0,00	TK № 55ш/22	2022						
КОМПОТ ИЗ АЛЪБИСНОВ с витаминной смесью "Виташка" (Р)	200	0,18	0,05	20,95	85,04	0,06	5,38	24,00	0,42	0,09	15,41	4,42	4,48	0,10	43,17	0,43	0,00	0,00	TK № 87a/22	2022						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	TK № 87a/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	1,99	0,01	0,00	TK № 8722	2022						
Итого за прием пищи:	820	30,87	27,07	124,02	852,50	0,39	11,87	55,06	0,56	0,36	145,05	116,81	418,18	5,81	1 093,62	232,17	0,25	0,00	TK № 9122	2022						
Всего за день:		57,88	43,54	207,17	1 445,81	0,78	13,24	96,26	0,82	0,89	509,65	188,04	814,68	7,98	1 552,23	290,64	0,32	0,04								

Приним 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
																			В6, мг	В12, мкг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг	В9, мкг		
МАКАРОНЫ с сыром (С)	200	10,80	11,03	40,23	303,98	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 № 199с/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 № 68с/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 № 10/22	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						
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши мансаринны, 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 № 18ш/22	2022						
Итого за прием пищи:	590	15,71	13,23	105,38	603,75	0,18	4,23	26,22	0,28	0,15	206,14	47,89	195,64	5,77	374,15	3,25	0,02	0,02	TK № 1/22	2022						
ИГРА МОРКОВНАЯ (О/1) (И)	70	1,01	3,44	5,54	57,65	0,04	1,22	0,88	0,00	0,04	19,78	23,91	39,58	0,51	152,58	3,67	0,03	0,00	TK № 66ш/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	0,07	0,22	22,55	18,71	70,24	1,01	321,27	24,44	0,03	0,00	TK № 158ш/22	2022						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (минтай)	100	12,77	4,87	6,32	120,70	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)	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 № 113с/22	2022						
СОСИС 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	TK № 282ш/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 № 8/22	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 № 9/22	2022						
Итого за прием пищи:	820	30,14	21,84	116,88	791,53	0,47	18,79	5,63	0,80	0,47	182,27	162,48	513,57	6,23	2215,67	182,86	0,55	0,02	TK № 9/22	2022						
Всего за день:		45,85	35,07	222,26	1395,28	0,65	23,02	31,85	0,88	0,62	398,41	210,37	709,21	12,00	2589,82	186,11	0,57	0,04								

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	Н, мг	Se, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	Se, мг				
КАША ПОПЕНЫЯ (пшенично-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (г)	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	28,80	0,02	0,00	TK № 56ш/22	2022									
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/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 № 80с/22	2022									
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (С)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,04	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										
КОГУРТ 2,5% жирности	50	3,64	7,99	29,52	205,26	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									
Итого за прием пищи:	545	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 № 28/22	2022									
САЛАТ "ЗИМНИЙ" овощной (мл)	60	0,89	6,04	4,65	77,27	0,03	2,24	0,08	0,00	0,02	9,61	9,91	24,50	0,36	148,52	1,45	0,01	0,00	TK № 165ш/22	2022									
СВЕКОЛЬНИК с маслом и сметаной (л)	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									
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 распыленная (С)	190	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									
НАПИТОК ягодный (г)	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 № 8/22	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 № 9/22	2022									
Итого за прием пищи:	821	32,50	28,30	110,77	825,45	0,55	12,06	3,24	0,07	1,29	118,31	186,45	542,63	11,76	1 161,34	110,22	0,20	0,01	TK № 9/22	2022									
Всего за день:	48,08	46,85	200,59	1 420,91	0,99	13,29	42,61	0,21	1,71	399,02	248,11	838,09	13,68	1 618,75	159,60	0,24	0,03												