

11 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг																																																																							
																			В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	В5, мг			В7, мкг	В11, мкг	В15, мкг	В17, 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	В79, мкг
КАША ПИСОВАЯ вязкая (С)	200/6	4,93	6,98	36,47	231,87	0,05	0,29	9,56	0,08	0,10	96,05	27,27	114,33	0,46	162,00	43,67	0,03	0,00	TK № 178/22	2022																																																																					
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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 № 214/22	2022																																																																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	45	3,60	0,45	22,10	107,10	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	10,35	15,30	40,05	0,90	61,20	1,62	0,00	0,00	TK № 10/22	2022																																																																					
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблочки, бананы, груша, яблок, мандарины)	7	0,06	5,00	0,09	45,62	0,00	0,00	0,03	0,09	0,01	1,66	0,00	2,06	0,01	2,04	0,00	0,00	TK № 210/22	2022																																																																						
Итого за прием пищи:	140	1,19	0,31	11,30	52,74	0,06	53,76	0,01	0,00	0,04	46,91	17,89	31,65	0,41	267,83	2,76	0,03	0,00	TK № 4/22	2022																																																																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ (С)	598	13,34	15,93	89,05	552,57	0,21	54,38	20,71	0,17	0,28	264,77	87,50	282,06	2,68	694,25	56,92	0,08	0,00	TK № 4/22	2022																																																																					
КОТЛЕТА "ДОРОВЕ" (С)	200/10	6,74	6,53	15,37	147,75	0,14	2,36	0,11	0,00	0,06	30,90	30,75	96,39	1,69	300,60	4,43	0,03	0,00	TK № 187/22	2022																																																																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	90	14,55	18,23	8,64	258,41	0,06	0,32	1,55	0,16	0,12	32,10	26,41	157,13	2,36	298,49	43,44	0,05	0,00	TK № 305/22	2022																																																																					
СОКИ в ассортименте	150	3,25	4,98	9,07	94,65	0,05	20,22	0,08	0,00	0,06	80,65	28,24	56,09	1,07	538,05	45,04	0,02	0,00	TK № 60/22	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 № 297/22	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:	740	32,33	31,04	95,84	796,31	0,40	37,70	1,76	0,16	0,33	199,70	124,85	442,36	7,98	1784,68	96,33	0,12	0,00	TK № 9/22	2022																																																																					
		45,67	46,97	184,89	1358,88	0,61	92,08	22,47	0,33	0,61	464,47	212,35	724,42	10,66	2478,93	153,25	0,20	0,00																																																																							

Примен 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	Ев, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	Са, мг	Ма, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	Са, мг			
Завтрак																										
КАША ПШЕННАЯ вязкая (С)	150/5	7,47	7,30	37,05	248,18	0,16	0,29	9,73	0,07	0,11	105,51	44,27	158,03	1,22	220,69	45,30	0,03	0,00	176d22	TK №	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 №	TK №	2022						
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,20	0,15	7,37	35,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,45	5,10	13,35	0,30	20,40	0,54	0,00	TK №	TK №	2022						
БУЛОЧКА ЗАВИТУШКА (С)	50	3,01	5,63	34,48	200,63	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	8,00	5,00	29,00	0,40	0,00	0,00	0,00	TK №	TK №	2022						
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	115	0,48	0,39	11,79	52,56	0,02	3,68	0,00	0,00	0,03	21,54	13,57	18,09	2,60	173,10	1,14	0,01	TK №	TK №	2022						
Итого за прием пищи:	535	12,35	13,52	105,28	596,63	0,26	4,00	9,74	0,07	0,16	151,26	72,63	226,77	5,29	439,32	46,98	0,04	TK №	TK №	2022						
Обед																										
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 №	TK №	2022						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	200/106	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 №	TK №	2022						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ с соусом томатным (б/р) (горбуша) (С)	60/30	8,72	8,34	8,50	144,55	0,06	0,36	0,02	0,02	0,05	13,56	13,46	79,90	0,42	155,51	22,80	0,14	TK №	TK №	2022						
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ с овощами (С)	150	3,10	6,26	23,19	180,56	0,12	7,53	0,21	0,00	0,09	23,86	35,59	87,05	1,33	792,84	7,74	0,05	TK №	TK №	2022						
НАПИТОК брусничный (С)	200	0,18	0,11	25,18	102,37	0,00	0,94	0,00	0,00	0,00	14,09	3,34	3,47	0,15	22,74	0,00	0,00	TK №	TK №	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 №	TK №	2022						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,63	0,66	21,78	107,58	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,01	TK №	TK №	2022						
Итого за прием пищи:	821	24,71	29,08	116,03	827,11	0,38	17,34	0,47	0,02	0,28	139,01	115,68	367,60	6,12	1 667,18	40,39	0,24	TK №	TK №	2022						
Всего за день:		37,06	42,60	221,31	1 423,74	0,64	21,34	10,21	0,09	0,44	290,27	189,31	594,37	11,41	2 106,50	87,37	0,28			0,01						

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	Е2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
ОМЛЕТ с сыром (С)	150/5	17,83	24,79	2,23	305,69	0,06	0,16	31,66	2,45	0,44	244,17	20,56	278,81	2,43	206,59	66,19	0,05	0,03	TK № 196ш/22	2022			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или Цикорий) (С)	200	2,25	1,93	21,84	116,27	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	62,13	22,09	58,57	0,87	130,62	4,44	0,01	0,00	TK № 124с/22	2022			
БУТЕРБРОД с маслом сливочным	30	1,69	7,35	9,95	112,77	0,03	0,00	0,04	0,13	0,02	6,97	6,80	20,75	0,42	30,11	0,72	0,00	0,00	TK № 209ш/22	2022			
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	TK № 28ш/22	2022				
Итого за прием пищи:	500	25,68	36,95	40,35	601,55	0,39	1,14	62,54	2,58	0,75	437,47	67,85	466,23	3,84	515,67	71,35	0,06	0,03					
Обед																							
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ 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	TK № 39ш/22	2022				
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАПУРОМ И ПИЩЕМ (F)	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			
ПЛОДЫ из плиты (С)	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 № 141ш/22	2022			
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	21,64	87,01	0,26	9,20	110,40	1,93	0,33	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	TK № 37ш/22	2022				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИС	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	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	TK № 9/22	2022				
Итого за прием пищи:	765	35,06	26,92	111,90	811,31	0,59	15,72	157,13	1,96	0,61	95,91	108,44	425,05	5,51	980,27	108,51	0,28	0,02					
Всего за день:		60,74	63,87	152,25	1412,86	0,98	16,86	219,67	4,54	1,36	533,38	176,29	892,18	9,35	1495,94	179,86	0,34	0,05					

14 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	l, мкг	Na, мг	Ca, мг								
Завтрак																										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком сгущенным (С)	136/15	25,01	16,98	35,90	386,54	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	TK № 215w/22	2022						
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,25	0,06	14,79	60,66	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,84	6,35	8,66	0,80	36,18	0,01	0,00	0,00	TK № 94w/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 № 102w/22	2022						
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблочки, бананы, груша, яблоки, мансардины)	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:	537	28,29	18,02	79,97	595,40	0,16	10,55	0,07	0,27	0,36	269,24	64,11	331,23	5,66	576,98	17,38	0,06	0,03								
Обед																										
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)	70	1,31	5,40	6,89	82,03	0,04	2,71	0,14	0,00	0,03	15,32	15,58	34,46	0,60	228,04	2,75	0,01	0,00	TK № 77w/22	2022						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курцай (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 № 24w/22	2022						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (И)	90	13,13	6,50	9,60	144,91	0,14	5,73	4,79	0,16	0,98	32,61	16,94	194,87	3,80	245,92	7,92	0,13	0,02	TK № 63w/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 № 113w/22	2022						
СОКИ в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,00	0,04	0,04	36,00	22,00	26,00	0,60	356,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292w/22	2022						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	TK № 8/22	2022						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,01	0,00	TK № 9/22	2022						
Итого за прием пищи:	800	29,27	22,73	115,16	784,21	0,55	98,32	13,30	0,32	1,26	167,33	127,99	491,53	8,96	2 080,51	102,71	0,24	0,02								
Всего за день:		57,56	40,75	195,13	1 379,61	0,71	108,87	13,37	0,59	1,62	436,57	192,10	822,76	14,62	2 657,49	120,09	0,30	0,05								

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	I, мг	F, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг			
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА С КАРПОДЕЛЕМ с маслом	150/5	6,28	12,42	36,02	285,37	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	1,01	0,00	1,18	0,01	1,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	1,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 47ш/22	2022
ЧАЙ с молоком (С)	200	1,31	1,36	16,61	86,42	0,01	0,17	5,54	0,00	0,05	54,58	6,40	35,39	0,08	71,64	4,44	0,01	0,00	0,00	0,00	0,08	71,64	4,44	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 80с/22	2022
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С)	50	5,74	8,69	14,36	158,77	0,04	0,03	19,67	0,22	0,05	118,00	13,31	84,43	0,67	55,37	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,67	55,37	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 207с/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	150	1,28	0,33	11,12	52,59	0,09	0,09	36,48	0,01	0,00	51,75	16,22	25,07	0,15	225,78	0,44	0,23	0,00	0,00	0,00	0,15	225,78	0,44	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 4/22	2022	
Итого за прием пищи:	555	14,61	22,80	78,11	583,15	0,14	0,14	36,68	0,29	0,15	225,34	35,93	146,07	0,91	354,25	5,96	0,24	0,00	0,00	0,00	0,91	354,25	5,96	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 9/22	2022	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (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	0,00	0,00	0,35	156,09	1,64	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 316ш/22	2022	
СВЕКОЛЬНИК с маслом и сметаной (И)	200/10/6	4,27	5,95	10,59	113,51	0,05	3,19	0,11	0,00	0,06	35,88	23,79	67,19	1,31	391,42	42,38	0,03	0,00	0,00	0,00	1,31	391,42	42,38	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 50ш/22	2022
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДОМ СОУСЕ (С)	90	14,24	15,76	8,95	235,16	0,04	0,42	0,00	0,00	0,08	15,20	19,62	132,25	2,07	285,73	60,76	0,04	0,00	0,00	0,00	2,07	285,73	60,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 231ш/22	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные (С)	150	6,76	4,26	43,15	238,16	0,08	0,00	0,01	0,07	0,03	22,77	10,32	52,00	1,20	79,41	89,65	0,01	0,01	0,00	0,00	1,20	79,41	89,65	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 86с/22	2022
НАПИТОК из плодов шиповника (Р)	200	0,66	0,27	25,83	120,92	0,01	88,00	0,16	0,00	0,05	19,21	4,86	3,06	0,59	11,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,59	11,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 213ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	23	1,75	0,18	11,32	53,91	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	3,22	14,95	0,25	21,39	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	21,39	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	7,25	11,75	37,50	0,98	58,75	1,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,98	58,75	1,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	764	30,29	29,74	114,68	863,10	0,26	106,57	0,28	0,07	0,26	130,13	82,16	325,50	6,75	1 003,90	196,27	0,10	0,01	0,00	0,00	6,75	1 003,90	196,27	0,10	0,01	0,00	0,01	0,01	TK № 9/22	2022	
Всего за день:		44,90	52,54	192,79	1 446,25	0,40	143,25	25,51	0,36	0,41	355,47	118,09	471,57	7,66	1 358,15	202,23	0,34	0,01	0,00	0,00	7,66	1 358,15	202,23	0,34	0,01	0,00	0,01	0,01	TK № 9/22	2022	
						Обед																									

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	Е2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	ІІ, мг	Se, мг							
Завтрак																									
КАША "ДРУЖБА" (С)	200/5	5,21	6,63	29,63	203,68	0,08	0,31	10,36	0,07	0,11	102,87	28,51	119,19	0,61	179,63	36,76	0,03	0,00	TK № 108w/22	2022					
КАКАО с молоком (С)	200	3,56	3,29	19,09	125,24	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,80	27,04	93,97	0,90	201,18	8,87	0,02	0,00	TK № 214w/22	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,02	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	1,60	0,01	0,00	TK № 8/22	2022					
СЫР (порциями)	13	3,00	3,79	0,00	46,09	0,01	0,06	28,39	0,12	0,04	112,75	4,47	63,90	0,13	11,11	0,00	0,00	0,00	TK № 212w/22	2022					
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,91	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 282/22	2022					
Итого за прием пищи:	583	19,48	16,99	79,65	559,03	0,46	1,51	75,14	0,19	0,50	459,62	85,42	417,66	2,31	587,07	47,23	0,06	0,00							
Обед																									
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 № 39w/22	2022					
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (6М) (И)	200/6	1,93	3,60	13,21	93,39	0,06	3,44	0,12	0,00	0,05	22,60	20,03	53,64	0,69	383,39	4,01	0,02	0,00	TK № 125w/22	2022					
ПЛОВ на говядине (6л) (С)	200	18,87	23,65	40,07	448,58	0,08	0,59	0,30	0,20	0,13	21,18	44,82	209,02	2,45	376,62	7,95	0,07	0,00	TK № 228w/22	2022					
СОКИ в асортименте	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 № 292w/22	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	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:	756	28,70	28,42	114,42	828,03	0,30	9,95	0,42	0,20	0,26	93,43	108,56	387,56	8,55	1 229,77	17,38	0,11	0,00							
Всего за день:		48,18	45,41	194,07	1 387,06	0,76	11,46	75,56	0,39	0,76	553,05	193,98	805,22	10,86	1 816,84	64,61	0,17	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	І, мкг	Н, мг	Na, мг					
КАША РИСОВАЯ вязкая (С)	180/5	4,44	5,92	32,92	206,67	0,04	0,28	8,65	0,07	0,09	88,58	24,59	103,04	0,41	146,07	38,93	0,03	0,00	TK № 178в/22	2022			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или лимонный) (С)	200	2,25	1,93	21,84	116,27	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	62,13	22,09	86,57	0,87	130,62	4,44	0,01	0,00	TK № 12хв/22	2022			
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	48	3,84	0,48	23,57	114,24	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,04	16,32	42,72	0,96	65,28	1,73	0,00	0,00	TK № 10/22	2022			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	7	0,06	5,00	0,09	45,62	0,00	0,00	0,03	0,09	0,01	1,66	0,00	2,06	0,01	2,04	0,00	0,00	TK № 210ш/22	2022				
СЫР (порциями)	13	3,00	3,79	0,00	46,09	0,01	0,06	28,39	0,12	0,04	112,75	4,47	63,90	0,13	11,11	0,00	0,00	TK № 212ш/22	2022				
МОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,81	29,30	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:	568	17,50	20,00	84,75	595,71	0,43	1,30	67,91	0,28	0,46	398,36	85,87	378,39	2,50	503,47	45,10	0,04	0,00					
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ с сыром (С)	60	2,79	5,63	4,21	79,08	0,01	1,32	19,66	0,09	0,04	95,86	12,88	63,54	0,72	147,01	19,21	0,01	0,00	TK № 44ш/22	2022			
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (F)	200/15	7,33	3,60	14,78	119,99	0,11	3,54	0,12	0,03	0,08	26,47	29,35	100,71	0,92	467,44	64,24	0,12	0,01	TK № 355ш/22	2022			
ТЕФТЕЛИ из говядины (60/30, б/р) (С)	60/30	8,35	13,28	10,05	193,91	0,04	0,58	0,01	0,02	0,05	13,37	13,07	78,08	1,18	178,62	7,60	0,02	0,00	TK № 240ш/22	2022			
ОВОЩИ тушеные (F)	150	2,61	6,16	14,14	122,83	0,07	10,16	0,18	0,04	0,07	42,08	26,81	60,45	0,99	562,86	29,08	0,03	0,00	TK № 83ш/22	2022			
СОКИ в асортименте	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 № 292ш/22	2022				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,01	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:	810	28,80	29,53	110,52	829,09	0,41	23,60	20,51	0,18	0,37	241,28	131,91	443,03	6,66	2 005,28	123,77	0,20	0,01					
Всего за день:		46,30	49,53	195,27	1 424,80	0,84	24,90	88,42	0,46	0,83	639,64	217,78	821,42	9,16	2 508,75	158,87	0,24	0,01					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ 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 ИЗ ТВОРОГА, запаренный, с молоком сгущенным (С)	136/15	21,39	14,15	43,50	387,04	0,07	0,17	0,06	0,31	0,28	199,39	34,10	254,18	1,30	204,71	11,84	0,06	0,03	ТК № 218с/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,18	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	ТК № 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	ТК № 10г/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши, яблоки, бананы, яблоки, апельсины)	150	1,28	0,33	12,11	56,51	0,06	0,06	0,01	0,00	0,05	50,27	19,17	33,92	0,44	286,97	2,96	0,03	0,00	ТК № 10г/22	2022
Итого за прием пищи:	530	25,26	14,83	84,93	574,51	0,18	0,70	0,07	0,31	0,36	269,32	69,16	322,10	3,11	557,61	15,88	0,09	0,03		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С)	70	1,12	3,52	5,77	61,30	0,01	17,46	0,00	0,00	0,01	29,42	10,04	21,64	0,41	182,10	1,91	0,01	0,00	ТК № 316ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ И КЮРЦЕЙ (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	ТК № 24ш/22	2022
КОТЛЕТА РЫБНАЯ поваржски (горбуша, см) (Р)	90	17,46	11,94	5,60	194,60	0,18	0,47	0,02	0,15	0,14	21,53	26,34	186,09	1,41	271,69	34,29	0,26	0,03	ТК № 139ш/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	150	3,17	4,68	21,09	140,34	0,11	6,63	2,68	0,07	0,10	39,76	28,88	84,52	1,07	741,59	47,86	0,04	0,00	ТК № 113с/22	2022
НАПИТОК ягодный (Р)	200	0,12	0,05	12,48	52,99	0,01	0,61	0,04	0,00	0,01	11,46	5,07	2,38	0,16	29,53	0,00	0,00	0,00	ТК № 333ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,80	0,40	24,90	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	ТК № 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	ТК № 8/22	2022
Итого за прием пищи:	820	33,55	26,34	105,00	789,16	0,53	28,42	8,43	0,31	0,39	150,71	121,02	467,81	6,44	1764,67	129,00	0,37	0,03	ТК № 9/22	2022
Всего за день:		58,81	41,17	189,93	1363,67	0,71	86,22	8,50	0,62	0,75	420,03	190,18	789,91	9,55	2322,28	144,88	0,46	0,06		

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	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Са, мг	Na, мг							
КАША ПОТЁЗНАЯ (пшено-крупяная) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (Р)	180/5	3,75	5,53	21,16	152,33	0,06	0,19	6,40	0,07	0,07	66,64	18,26	77,02	0,62	123,36	21,39	0,01	0,00	TK № 56p/22	2022						
Чай с молоком (С)	200	1,31	1,36	16,61	86,42	0,01	0,17	5,54	0,00	0,05	54,56	6,40	36,39	0,08	71,64	4,44	0,01	0,00	TK № 80c/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						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (С)	55	4,00	8,76	32,46	225,54	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	3,91	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:	585	15,37	18,83	91,29	602,51	0,44	1,19	37,76	0,15	0,40	265,91	59,14	283,55	1,90	437,56	44,30	0,03	0,00								
Обед																										
САЛАТ "СТЕПНОЙ" из разных овощей (С)	60	1,05	6,07	5,93	83,34	0,04	2,32	0,18	0,00	0,03	11,26	13,54	29,39	0,45	200,72	2,07	0,01	0,00	TK № 111u/22	2022						
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	200/106	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 № 50u/22	2022						
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (С)	90	11,96	8,97	7,75	154,37	0,13	5,41	2,70	0,00	0,95	16,73	11,02	168,20	3,56	191,56	20,84	0,12	0,02	TK № 234u/22	2022						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая (С)	150	7,20	5,33	32,50	206,72	0,18	0,00	0,01	0,07	0,10	19,39	105,63	157,40	3,53	219,61	41,34	0,01	0,01	TK № 138u/22	2022						
КОМПЛОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ с витаминной смесью "Витогис" (Р)	200	0,18	0,05	20,95	85,04	0,06	5,38	24,00	0,42	0,08	15,41	4,42	4,48	0,10	43,17	0,43	0,00	0,00	TK № 87p/22	2022						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	TK № 8122	2022						
ХЛЕБ РУКОНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,01	0,00	TK № 9122	2022						
Итого за прием пищи:	796	30,34	27,17	113,24	814,98	0,57	16,30	27,00	0,49	1,26	118,27	182,80	512,66	10,95	1 177,68	110,10	0,19	0,03								
Всего за день:		45,71	46,00	204,53	1 417,49	1,01	17,49	64,76	0,64	1,66	384,18	241,94	796,21	12,85	1 615,24	154,40	0,22	0,03								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	1 004,71	968,15	3 843,64	28 202,76	14,31	1 026,63	1 149,06	22,60	19,00	8 972,25	3 823,96	15 004,77	225,59	41 315,58	2 947,08	5,81	0,54	
Среднее значение за период	50,24	48,41	192,18	1 410,14	0,72	51,33	57,45	1,13	0,95	448,61	191,20	750,24	11,28	2 065,78	147,35	0,29	0,03	
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период, в % от калорийности	14,2	30,9	54,9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7 - 11 лет	555	793

Список, используемой литературы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДелЛипринт, 2012. -584с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – СПб.: Речь, 2008. -800с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.: ДелЛипринт, 2011. -544с.
4. Технологические карты.
5. Химический состав Российских продуктов питания и блюд / под редакцией И. М. Скурихина и В. А. Тутельяна. –М.: ДелЛипринт, 2002. -236с.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 4 октября 2021 г.)