

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
для организации питания учащихся при  
общеобразовательных учреждениях Нижегородского района (2-х разовое питание)  
на зимний период  
(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, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Г, мкг	Ф, мг	Se, мг	ТК №							
КАША РИСОВАЯ вязкая (С)	250/6	6,12	7,54	45,29	278,88	0,06	0,36	11,90	0,08	0,13	118,97	33,89	141,73	0,56	200,86	53,54	0,04	0,00	ТК № 178с/22	2022						
КАКЕО 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	ТК № 214а/22	2022						
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,60	0,45	22,10	107,10	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	10,35	15,30	40,05	0,90	61,20	1,62	0,00	0,00	ТК № 10/22	2022						
Сыр (попечивый)	22	5,08	6,41	0,00	77,99	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	ТК № 212а/22	2022						
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (груши, мандарины, бананы, яблоки, апельсины)	140	0,59	0,48	14,35	63,98	0,03	4,48	0,00	0,00	0,04	26,22	16,52	22,02	3,16	210,73	1,39	0,01	0,00	ТК № 1/22	2022						
Итого за прием пищи:	663	18,95	18,17	100,83	653,19	0,20	5,27	71,04	0,29	0,36	456,15	100,32	405,91	5,74	692,77	65,42	0,07	0,00								
<b>Обед</b>																										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С)	100	1,60	5,03	8,24	87,57	0,02	24,94	0,00	0,00	0,02	42,04	14,34	30,91	0,58	260,14	2,73	0,01	0,00	ТК № 316а/22	2022						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (6мл) (С)	250	5,20	6,66	18,80	156,72	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	ТК № 229с/22	2022						
ГУЛЯШ из говядины (Р)	100	14,67	18,82	4,44	246,71	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	ТК № 173а/22	2022						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные (С)	180	8,12	5,11	51,78	285,79	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	ТК № 86с/22	2022						
СОСИС в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,00	0,00	0,04	36,00	22,00	26,00	0,60	358,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 282а/22	2022						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,64	0,00	0,00	ТК № 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	ТК № 9/22	2022						
Итого за прием пищи:	875	34,16	36,28	129,40	992,57	0,46	108,23	0,15	0,08	0,26	166,78	115,17	388,30	7,37	1 391,97	145,82	0,11	0,02								
Всего за день:		53,11	54,45	230,23	1 645,76	0,66	113,50	71,19	0,37	0,62	622,93	215,49	794,21	13,11	2 084,74	211,24	0,18	0,02								

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	F, мг	Se, мг							
<b>Завтрак</b>																									
ОМЛЕТ с сыром (С)	180/5	21,26	28,89	2,65	358,42	0,07	0,19	37,73	2,91	0,52	291,14	24,54	392,39	2,90	246,21	82,43	0,06	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	0,00	TK № 68с/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					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	40	1,12	1,32	30,92	141,60	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 (яблочки, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,71	0,77	16,49	75,70	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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>25,68</b>	<b>31,33</b>	<b>79,38</b>	<b>706,68</b>	<b>0,18</b>	<b>11,10</b>	<b>37,74</b>	<b>2,91</b>	<b>0,60</b>	<b>344,01</b>	<b>59,48</b>	<b>399,17</b>	<b>8,54</b>	<b>827,09</b>	<b>86,96</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>							
<b>Обед</b>																									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (консервированная)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	TK № 36ш/22	2022					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с маслом и сметаной (С)	250/10/6	4,46	6,60	9,93	117,56	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	12,26	6,73	8,95	146,19	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					
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	180	3,80	5,61	25,31	168,41	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	0,66	0,27	28,73	132,54	0,01	88,00	0,16	0,00	0,05	19,26	4,86	3,06	0,59	11,20	0,00	0,00	0,00	TK № 143с/22	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	11,00	7,70	35,75	0,61	51,15	1,76	0,01	0,00	TK № 8/22	2022					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,96	0,72	23,76	117,36	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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>961</b>	<b>31,22</b>	<b>29,27</b>	<b>131,44</b>	<b>929,98</b>	<b>0,45</b>	<b>108,86</b>	<b>5,42</b>	<b>0,25</b>	<b>0,46</b>	<b>215,38</b>	<b>135,96</b>	<b>459,66</b>	<b>7,46</b>	<b>2 042,07</b>	<b>96,19</b>	<b>0,30</b>	<b>0,02</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>56,90</b>	<b>60,60</b>	<b>210,82</b>	<b>1 636,66</b>	<b>0,63</b>	<b>119,96</b>	<b>43,16</b>	<b>3,16</b>	<b>1,06</b>	<b>589,39</b>	<b>195,44</b>	<b>658,83</b>	<b>16,00</b>	<b>2 869,16</b>	<b>183,05</b>	<b>0,38</b>	<b>0,05</b>							

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	Ca, мг	Se, мг					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком стученным (С)	150/20	27,76	18,93	41,33	446,87	0,07	0,23	0,07	0,30	0,35	255,75	38,73	314,33	1,13	116,82	14,90	0,04	0,03	TK № 215ш/22	2022			
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,25	0,06	19,63	80,02	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	3,20	0,40	19,64	95,20	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	1,36	0,35	12,91	60,27	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	32,57	19,74	93,51	682,36	0,19	62,41	0,08	0,30	0,43	333,50	79,13	394,77	3,21	513,65	19,50	0,07	0,03					
<b>Обед</b>																							
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	100	0,85	0,11	1,64	10,94	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, КАРТОВЕЛЕМ и лушом (Р)	250/15	7,82	3,96	18,20	138,75	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 пшцы (С)	220	22,91	24,74	37,98	445,05	0,09	1,16	51,27	0,00	0,15	29,16	45,91	235,74	2,18	310,65	46,52	0,16	0,01	TK № 141ш/22	2022			
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	21,64	87,01	0,26	9,20	110,40	1,93	0,33	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	TK № 37ш/22	2022			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	11,00	7,70	35,75	0,61	51,15	1,76	0,01	0,00	TK № 8/22	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	0,00	TK № 9/22	2022			
Итого за прием пищи:	895	39,39	29,91	128,30	919,25	0,65	17,90	161,82	1,97	0,65	117,67	129,38	490,83	6,63	1184,47	126,48	0,31	0,02					
Всего за день:		71,96	49,65	221,81	1601,61	0,84	80,31	161,90	2,27	1,08	451,17	208,51	885,60	9,84	1698,12	145,98	0,39	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг					
КАША ПШЕННАЯ вязкая (С)	200/6	9,87	9,23	48,93	324,15	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 № 176w/22	2022			
КОФЕИНЫЙ 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 № 124d/22	2022			
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,60	0,45	22,10	107,10	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	10,35	15,30	40,05	0,90	61,20	1,62	0,00	0,00	TK № 10/22	2022			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (попучим)	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	TK № 210w/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:	576	19,72	21,64	99,33	679,51	0,58	1,36	43,75	0,21	0,47	338,54	114,35	419,88	3,52	634,83	66,36	0,05	0,00					
КИРА СВЕКОЛЬНАЯ (гр) (И)	100	1,63	4,92	9,60	89,83	0,02	2,94	0,00	0,00	0,04	36,55	20,85	46,53	1,31	297,89	7,09	0,02	0,00	TK № 71w/22	2022			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДАЛПШОЙ ДОМАШНЕЙ и крутичей (Р)	250/15	6,41	7,01	19,38	162,38	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 № 24w/22	2022			
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (С)	100	13,81	11,48	7,70	183,59	0,15	6,66	3,14	0,00	1,11	24,00	14,49	200,59	4,19	253,14	6,58	0,14	0,02	TK № 85w/22	2022			
КАРТОФЕЛЬ отварной (С)	180	3,56	4,94	28,24	171,71	0,15	9,22	0,02	0,08	0,11	26,20	38,00	94,58	1,47	985,07	56,18	0,05	0,00	TK № 185w/22	2022			
СОКИ в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	TK № 292w/22	2022			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	11,00	7,70	35,75	0,61	51,15	1,76	0,01	0,00	TK № 8/22	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	0,00	TK № 9/22	2022			
Итого за прием пищи:	955	34,22	29,65	133,96	930,01	0,58	26,86	12,20	0,19	1,43	158,20	140,54	561,29	13,69	2 439,33	129,04	0,28	0,02					
Всего за день:		53,94	51,29	233,29	1 609,52	1,16	28,22	55,95	0,40	1,90	496,74	254,89	981,17	17,21	3 074,16	195,40	0,33	0,02					

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	Ф, мг	Se, мг							
<b>Завтрак</b>																									
ВАРЕНИКИ ИЗ ПЛЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ С МАСЛОМ	200/6	8,30	16,00	47,63	373,50	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	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	TK № 80с/22	2022				
БЛЮЧКА ВЕСНУША (С)	50	3,99	7,40	28,22	195,87	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	0,00	TK № 216с/22	2022				
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши, яблоки, бананы, яблоки, авокадо)	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	TK № 1/22	2022				
Итого за прием пищи:	596	14,79	25,07	102,83	704,87	0,14	34,22	5,56	0,11	0,12	113,36	27,94	95,05	0,72	347,60	17,49	0,23	0,00	0,00						
<b>Обед</b>																									
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ (О/ГР)	100	1,81	5,18	9,35	91,88	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	0,00	TK № 33ш/22	2022				
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	250/10/6	4,63	6,57	12,92	129,92	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	0,00	TK № 50ш/22	2022				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ домашние (С)	100	15,31	14,17	16,22	250,29	0,12	0,25	2,22	0,00	0,11	35,90	24,42	167,61	2,42	271,25	34,48	0,04	0,00	0,00	TK № 82ш/22	2022				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	180	3,90	5,98	10,89	113,61	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	0,00	TK № 60ш/22	2022				
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (Р)	200	1,14	0,07	27,58	115,55	0,02	0,23	0,09	0,00	0,04	40,58	22,86	29,28	0,69	379,10	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 115ш/22	2022				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	11,00	7,70	35,75	0,61	51,15	1,76	0,01	0,00	0,00	TK № 8/22	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	0,00	0,00	TK № 9/22	2022				
Итого за прием пищи:	956	34,60	33,07	125,80	937,75	0,45	34,25	4,61	0,00	0,42	267,23	165,08	508,93	9,42	2270,74	147,77	0,14	0,00	0,00						
Всего за день:		49,39	58,14	228,63	1642,62	0,59	68,47	10,17	0,11	0,54	380,59	193,02	603,98	10,14	2518,34	165,26	0,37	0,00	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	Е, мг	Se, мг					
КАША "АРТЕКОВСКАЯ" вязкая (С)	250/6	10,03	10,44	52,80	354,75	0,15	0,62	20,79	0,08	0,21	205,54	54,41	231,39	1,17	354,04	101,09	0,05	0,00	TK № 179ш/22	2022			
КАКАО с молоком (С)	200	3,56	3,29	19,09	125,24	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,80	27,04	93,97	0,90	201,18	8,87	0,02	0,00	TK № 214ш/22	2022			
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ с СЫРОМ (С)	50	5,74	8,69	14,36	158,77	0,04	0,03	19,67	0,22	0,05	118,00	13,31	84,43	0,67	55,37	1,08	0,00	0,00	TK № 207с/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:	621	23,24	25,30	92,58	705,58	0,50	1,79	76,85	0,30	0,59	557,54	113,16	517,89	2,86	758,94	111,04	0,07	0,00					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ (С)	100	1,60	5,03	8,24	87,57	0,02	24,94	0,00	0,00	0,02	42,04	14,34	30,91	0,58	260,14	2,73	0,01	0,00	TK № 316ш/22	2022			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с зеленым горошком и мясом	250/10	4,45	5,95	11,10	115,72	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/л) (С)	220	20,76	26,01	44,07	493,44	0,08	0,65	0,38	0,21	0,14	23,30	49,30	229,93	2,69	414,28	8,75	0,08	0,00	TK № 228ш/22	2022			
СОСИС в ассортименте	200	1,40	0,40	22,80	102,00	0,02	14,80	0,02	0,00	0,04	34,00	12,00	36,00	0,60	500,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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 № 8/22	2022			
Итого за прием пищи:	850	33,18	38,09	117,29	949,23	0,29	45,97	0,50	0,28	0,31	145,85	120,32	440,12	6,63	1715,36	19,01	0,14	0,00					
Всего за день:		56,42	63,39	209,87	1654,81	0,79	47,76	77,35	0,58	0,90	703,39	233,48	958,01	9,49	2474,30	130,05	0,21	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	Н, мг	Se, мг							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)	200г	20,99	27,90	3,23	351,28	0,09	0,17	5,98	3,60	0,63	133,55	22,82	310,50	3,62	292,34	67,66	0,08	0,04	TK № 142ш/22	2022					
ЧАЙ С САХАРОМ и лимонем (Р)	200г/7	0,25	0,06	19,63	80,02	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 № 94ш/22	2022					
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	17,00	44,50	1,00	66,00	1,80	0,00	0,00	TK № 10/22	2022					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (процентами)	12	0,10	8,58	0,16	78,21	0,00	0,00	0,05	0,16	0,01	2,84	0,00	3,54	0,02	3,50	0,00	0,00	0,00	TK № 210ш/22	2022					
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,71	0,77	16,49	75,70	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:	645	26,05	37,81	64,06	704,21	0,22	11,79	6,04	3,76	0,71	189,63	61,22	385,58	9,13	859,12	72,82	0,10	0,04							
ОТУРЫ СОЛЕННЫЕ порциями					<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	100	0,85	0,11	1,64	10,94	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					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с говядиной (С)	250/10/6	4,46	6,60	9,83	117,56	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					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СХОФРУКТОВ (И)	250	26,81	27,09	26,64	458,47	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 № 197ш/22	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	200	0,44	0,00	29,34	119,16	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	54,06	3,84	3,98	0,11	1,14	0,00	0,00	0,00	TK № 89ш/22	2022					
ХЛЕБ 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	41,65	1,44	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							
Всего за день:	911	39,28	34,76	109,49	909,41	0,38	16,19	0,39	0,00	0,35	174,99	131,56	481,22	8,56	1925,58	27,61	0,16	0,00	TK № 9/22	2022					
		65,33	72,57	173,55	1613,62	0,60	27,98	6,43	3,76	1,06	364,62	192,78	866,80	17,69	2784,70	100,43	0,26	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ca, мг	Na, мг							
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ и джемом (С)	180/25	23,18	14,77	49,61	426,69	0,06	0,55	15,67	0,34	0,30	221,92	33,10	265,89	0,98	193,02	17,03	0,06	0,03	TK № 105ш/22	2022					
КОФЕЛЬНЫЙ 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	0,67	130,62	4,44	0,01	0,00	TK № 124ш/22	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИС	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					
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 № 28/22	2022						
Итого за прием пищи:	560	32,38	19,90	97,46	703,54	0,40	1,53	46,51	0,34	0,60	416,25	79,19	458,56	2,41	509,19	22,75	0,08	0,03							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (ш/р) (С)	100	1,39	6,01	8,20	93,29	0,01	2,48	0,00	0,00	0,03	42,72	19,53	39,23	1,29	271,55	124,97	0,02	0,00	TK № 42ш/22	2022					
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	250/15	7,82	3,96	18,20	139,75	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 № 365ш/22	2022					
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ с томатным соусом (С)	100/30	15,03	15,92	10,77	232,63	0,05	0,47	37,00	0,08	0,11	38,92	16,94	133,35	1,25	192,41	9,32	0,09	0,01	TK № 387ш/23	2023					
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и круудзой (Р)	180	4,67	6,41	43,53	250,72	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					
КОМПЛОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ с витаминной смесью "Витоща" (Р)	200	0,18	0,05	20,95	85,04	0,06	5,38	24,00	0,42	0,08	15,41	4,42	4,48	0,10	43,17	0,43	0,00	0,00	TK № 87ш/22	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИС	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					
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:	950	34,39	33,11	134,71	961,71	0,42	13,65	61,30	0,60	0,39	171,21	133,49	470,54	6,49	1298,86	295,01	0,29	0,03							
Всего за день:	66,77	53,01	232,17	1666,25	0,82	15,18	107,81	0,94	0,99	587,46	212,68	929,10	8,90	1808,05	317,76	0,37	0,06								



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	Е2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг																									
<b>Завтрак</b>																																											
МАКАРОНЫ с сыром (С)	230	12,42	12,69	46,26	349,07	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	1996/22	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	686/22	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	10/22	2022																								
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, ВАФЛИ, ЗАФИР, КОНФЕТЫ, ШОКОЛАД, ПЕЧЕНЬЕ)	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	3,85	3,15	17,50	0,28	24,85	0,00	0,00	18ш/22	2022																								
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (Груши, мандарины, Бананы, яблоки, апельсины)	140	0,59	0,48	14,35	63,98	0,03	4,48	0,00	0,00	0,04	26,22	16,52	22,02	3,16	210,73	1,39	0,01	18ш/22	2022																								
Итого за прием пищи:	635	17,67	15,17	116,18	672,11	0,20	4,55	30,16	0,32	0,16	232,38	51,61	218,63	6,22	406,43	3,48	0,02	TK № 1/22	2022																								
<b>Обед</b>																																											
ИКРА МОРКОВНАЯ (БР) (И)	100	1,44	4,92	7,91	82,32	0,05	1,74	1,26	0,00	0,06	28,23	34,12	56,49	0,73	217,77	5,24	0,05	0,00	66ш/22	2022																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И МЯСОМ (С)	250/10	6,57	9,33	22,90	202,15	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	156ш/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	186,49	0,98	362,63	103,47	0,43	0,02	123ш/22	2022																							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	180	3,80	5,61	25,31	168,41	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 № 1136/22	2022																							
СОКИ в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,54	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	490,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022																								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	60	4,56	0,48	29,52	140,64	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																							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,96	0,72	23,76	117,36	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:	960	34,10	25,93	141,12	941,58	0,55	21,19	6,57	0,64	0,54	221,06	191,48	591,28	7,57	2 543,90	199,98	0,58	0,02	TK № 9/22	2022																							
Всего за день:	51,77	41,10	257,30	1 613,69	0,75	25,74	36,73	0,98	0,70	453,44	243,09	809,91	13,79	2 950,33	203,46	0,60	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	І, мг	Ca, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																							
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенино-ячмуручаная) МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	200/6	6,24	7,60	33,25	231,21	0,10	0,32	10,66	0,08	0,12	110,67	30,48	127,93	1,03	204,98	36,96	0,02	0,00	TK № 56ш/22	2022			
ЧАЙ с молоком (С)	200	1,31	1,36	16,61	86,42	0,01	0,17	5,54	0,00	0,05	54,56	6,40	35,39	0,08	71,64	4,44	0,01	0,00	TK № 80с/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	11,80	31,15	0,70	47,60	1,26	0,00	0,00	TK № 10/22	2022			
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (С)	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			
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:	606	17,90	20,18	102,90	673,01	0,49	1,31	41,97	0,15	0,45	309,99	72,52	335,51	2,37	520,92	59,90	0,04	0,00					
<b>Обед</b>																							
САЛАТ "ЗИМНИЙ" овощной (М/Р)	100	1,48	10,07	7,75	128,79	0,05	3,73	0,14	0,00	0,04	16,01	16,52	40,83	0,61	247,53	2,42	0,02	0,00	TK № 165ш/22	2022			
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	250/10/6	4,63	6,57	12,92	129,92	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	13,30	9,97	8,61	171,68	0,14	6,02	3,00	0,00	1,05	18,47	12,25	186,91	3,95	212,91	21,41	0,13	0,02	TK № 234ш/22	2022			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая (С)	180	8,64	6,39	39,00	248,07	0,21	0,00	0,01	0,08	0,12	23,27	126,76	188,89	4,24	263,53	48,61	0,01	0,01	TK № 138ш/22	2022			
НАПИТОК ягодный (Р)	200	0,12	0,05	12,48	52,99	0,01	0,61	0,04	0,00	0,01	11,46	5,07	2,38	0,16	29,53	0,00	0,00	0,00	TK № 333ш/22	2022			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	57	4,33	0,46	28,04	133,61	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	3,96	0,72	23,76	117,36	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	36,46	34,23	132,56	982,42	0,62	14,29	3,32	0,08	1,36	140,91	225,42	623,23	13,46	1417,64	129,41	0,21	0,03					
Всего за день:		54,36	54,41	235,46	1655,43	1,11	15,60	45,29	0,23	1,81	450,90	297,94	958,74	15,83	1938,56	189,31	0,25	0,03					