

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											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 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	TK № 178d/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				
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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	68,00	1,80	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 № 210w/22	2022				
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	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	366,10	3,15	0,03	0,00	TK № 4/22	2022				
Итого за прием пищи:	676	15,13	18,83	101,97	648,56	0,23	62,13	23,04	0,21	0,32	296,26	98,38	319,33	2,94	779,05	67,36	0,09	0,00						
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с БОБОВЫМИ и мясом (С)	250/10	7,73	7,61	18,94	175,81	0,17	2,91	0,13	0,00	0,07	37,99	37,46	114,24	2,02	361,21	5,24	0,03	0,00	TK № 187c/22	2022				
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (С)	100	16,17	20,26	9,60	287,12	0,07	0,35	1,73	0,18	0,13	35,66	29,35	174,59	2,63	331,58	48,27	0,05	0,00	TK № 305w/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	TK № 60u/22	2022				
СОКИ 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 № 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:	850	37,01	35,35	111,07	915,04	0,46	42,33	1,98	0,18	0,38	231,39	146,26	510,41	9,29	2 019,11	111,74	0,12	0,00						
Всего за день:		52,14	54,18	213,04	1 563,60	0,69	104,46	25,02	0,39	0,70	527,65	244,64	829,74	12,23	2 798,16	179,10	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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Е, мг	Se, мг								
Завтрак																										
КАША ПШЕННАЯ вязкая (С)	180/6	9,75	9,17	48,32	320,56	0,21	0,38	12,69	0,08	0,14	137,67	57,86	207,63	1,99	288,05	60,13	0,03	0,00	TK № 176d/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 № 68c/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 № 10/22	2022							
БЛЮЧКА ЗАВИТУШКА (С)	50	3,02	5,65	34,62	201,45	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	8,03	5,02	29,12	0,40	0,00	0,00	0,00	TK № 323ш/22	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	0,00	TK № 4/22	2022						
Итого за прием пищи:	576	15,44	15,51	121,60	693,63	0,33	4,09	12,70	0,08	0,20	185,75	90,64	284,39	5,86	520,28	62,17	0,04	0,00								
Обед																										
ИГРА 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	TK № 39d/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 № 146c/22	2022						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ с соусом томатным (б/р) (горбуша) (С)	80/30	10,61	9,94	10,18	173,33	0,08	0,42	0,02	0,02	0,06	16,08	16,24	97,17	0,50	188,11	26,96	0,18	0,02	TK № 315ш/22	2022						
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый с овощами (С)	180	3,72	9,92	27,83	216,67	0,15	9,04	0,25	0,00	0,11	28,63	42,70	104,46	1,59	951,40	9,28	0,06	0,00	TK № 206c/22	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 № 202ш/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:	966	28,68	36,57	129,66	965,43	0,44	22,71	0,62	0,02	0,34	170,99	136,59	428,67	6,98	2 053,92	47,24	0,29	0,02								
Всего за день:		44,12	52,08	251,25	1 659,06	0,77	26,80	13,32	0,10	0,54	366,74	227,23	713,06	12,84	2 574,20	109,41	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Se, мг					
ОМЛЕТ с сыром (С)	180/5	21,27	29,58	2,66	364,74	0,07	0,19	37,73	2,92	0,52	281,02	24,53	332,56	2,89	246,49	78,49	0,06	0,03	TK № 196ш/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 № 124с/22	2022			
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10/22	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	66,62	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:	580	30,72	41,94	50,60	708,20	0,43	1,17	68,61	3,05	0,84	488,92	78,62	537,76	4,70	582,77	84,37	0,07	0,03					
ОРУЦЫ 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, КАРПОВЕЛЕМ и пшеном (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)	250	26,04	28,09	43,20	505,62	0,10	1,32	58,26	0,00	0,17	33,05	52,21	267,96	2,47	353,23	50,07	0,18	0,02	TK № 141ш/22	2022			
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТГОШКА"	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	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 № В/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 № В/22	2022			
Итого за прием пищи:	905	41,10	33,06	124,64	936,82	0,64	18,06	168,81	1,97	0,66	116,66	129,58	501,55	6,42	1194,25	130,47	0,33	0,03	TK № 9/22	2022			
Всего за день:		71,82	75,00	175,24	1645,02	1,07	19,23	237,42	5,02	1,50	605,58	208,20	#####	11,12	1777,02	214,84	0,40	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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Ca, мг	Se, мг								
ВАРЕНИКИ ИЗ ПИЩ. ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ С МАСЛОМ	200/6	8,31	16,02	47,68	373,86	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	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	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	207с/22	2022						
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, бананы, груши, яблоки, мансарини)	150	1,28	0,33	11,12	52,59	0,09	36,48	0,01	0,00	0,05	51,75	16,22	25,07	0,15	225,78	0,44	0,23	0,00	TK № 4/22	2022						
Итого за прием пищи:	606	16,64	26,40	89,77	671,64	0,14	36,68	25,23	0,30	0,16	225,54	35,93	146,31	0,91	354,54	5,96	0,24	0,00								
Обед																										
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	280,14	2,73	0,01	0,00	TK № 316ш/22	2022						
СВЕКОЛЬНИК с маслом и сметаной (И)	250/106	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	50ш/22	2022						
ГОВЯДИНА в кисло-сладком соусе (С)	100	15,82	17,51	9,94	261,27	0,05	0,47	0,00	0,00	0,09	17,03	21,80	146,96	2,31	317,34	69,27	0,04	0,00	TK № 231ш/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	TK № 86с/22	2022						
НАПИТОК из плодов шиповника (Р)	200	0,56	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	TK № 213ш/22	2022						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,55	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	TK № 9/22	2022						
Итого за прием пищи:	896	34,38	34,99	130,91	992,97	0,30	117,34	0,30	0,08	0,29	160,75	97,27	374,25	7,71	1 236,02	232,99	0,11	0,02								
Всего за день:		51,02	61,39	220,68	1 664,61	0,44	154,02	25,53	0,38	0,45	386,29	133,20	520,56	8,62	1 590,56	238,95	0,35	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Е, мг	Se, мг							
Завтрак																									
КАША "ДРУЖБА" (С)	250/6	7,15	9,73	31,87	253,10	0,09	0,62	20,68	0,06	0,20	196,07	35,52	175,84	0,60	303,85	44,85	0,04	0,00	TK № 108с/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					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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					
СЫР (порцизм)	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					
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	148,95	0,00	0,00	0,00	TK № 28/22	2022					
Итого за прием пищи:	651	23,80	22,20	86,81	656,70	0,48	1,85	100,75	0,27	0,61	615,54	96,24	515,22	2,48	726,27	55,64	0,07	0,00							
Обед																									
СУПЦЫ СОЛЕННЫЕ порцизм	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					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (б/м) (И)	250/6	2,36	4,25	16,39	113,82	0,08	4,27	0,14	0,00	0,06	27,03	24,80	68,05	0,86	475,06	4,85	0,03	0,00	TK № 125ш/22	2022					
ПЛОВ из говядины (б/п) (С)	220	20,76	26,01	44,07	493,44	0,08	0,65	0,33	0,21	0,14	23,30	49,30	229,93	2,69	414,28	8,75	0,08	0,00	TK № 220ш/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 № 292ш/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:	886	32,78	31,67	131,14	940,70	0,35	12,12	0,47	0,21	0,30	113,95	129,41	451,82	9,70	1446,67	19,78	0,13	0,00							
Всего за день:		56,58	53,87	217,95	1597,40	0,83	13,97	101,22	0,48	0,91	729,49	225,65	967,04	12,18	2172,94	75,42	0,20	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Е, мг	Са, мг	ТК №							
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	ТК № 142ш/22	2022						
ЧАЙ С САХАРОМ и лимонном (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	ТК № 94р/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	ТК № 10/22	2022						
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (50) (С)	50	5,74	8,68	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	ТК № 207ш/22	2022						
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,71	0,58	17,43	77,69	0,03	5,44	0,00	0,00	0,05	31,84	20,06	26,74	3,84	255,88	1,68	0,02	0,00	ТК № 4/22	2022						
Итого за прием пищи:	642	28,04	34,51	69,06	702,21	0,20	6,36	25,07	3,47	0,70	292,05	70,51	426,68	9,19	652,13	64,05	0,09	0,04								
Обед																										
ИГРА 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	ТК № 36ш/22	2022						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом 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	ТК № 146б/22	2022						
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ с томатным соусом (С)	100/40	15,10	16,33	11,14	238,06	0,05	0,49	37,00	0,08	0,11	39,55	17,22	134,04	1,26	195,12	9,33	0,09	0,01	ТК № 387ш/23	2023						
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	995,07	56,18	0,05	0,00	ТК № 188ш/22	2022						
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	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	ТК № 89ш/22	2022						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	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	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 № 9/22	2022						
Итого за прием пищи:	986	32,56	37,77	130,75	980,49	0,41	22,03	37,39	0,16	0,39	229,55	130,32	445,42	7,32	2 066,60	76,13	0,19	0,01								
Всего за день:		60,60	72,28	199,81	1 682,70	0,61	28,39	62,46	3,63	1,09	521,60	200,83	872,10	16,51	2 718,73	140,18	0,28	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, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Е, мг	Se, мг					
Завтрак																							
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	TK № 178u/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 № 124k/22	2022			
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	53	4,24	0,53	26,02	126,14	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	12,19	18,02	47,17	1,06	72,08	1,91	0,00	0,00	TK № 10/22	2022			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порошки)	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 № 210u/22	2022				
СЫР (порошки)	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 № 212u/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 № 282/22	2022				
Итого за прием пищи:	644	19,58	21,57	99,57	679,82	0,45	1,40	71,16	0,29	0,50	431,90	96,87	421,53	2,75	565,06	59,89	0,05	0,00		2022			
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ с сыром (С)	100	4,66	9,38	7,02	131,80	0,02	2,19	32,76	0,14	0,07	158,52	21,45	105,85	1,19	245,01	29,38	0,01	0,00	TK № 44u/22	2022			
УХА С ГОРЬХИЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (P)	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 № 355u/22	2022			
ТЕФТЕЛИ из говядины (90/30, б/р) (С)	90/30	12,42	19,35	14,54	283,22	0,06	0,84	0,01	0,02	0,07	18,95	19,16	116,08	1,75	263,59	9,42	0,04	0,00	TK № 241u/22	2022			
ОВОЩИ тушеные (P)	180	3,13	7,39	16,97	147,42	0,09	12,20	0,21	0,05	0,08	50,44	32,18	72,96	1,18	675,54	34,10	0,03	0,00	TK № 83u/22	2022			
СОКИ в ассортименте	200	1,00	0,00	29,40	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 № 292u/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 № 822	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:	940	34,33	40,84	115,19	972,47	0,45	27,57	33,67	0,25	0,43	319,11	151,03	526,49	7,57	2 356,64	192,76	0,23	0,01		2022			
Всего за день:		53,91	62,51	214,76	1 652,29	0,90	28,97	104,83	0,54	0,93	751,01	247,90	948,02	10,32	2 921,70	212,65	0,28	0,01					

19 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, мкг	F, мг	Se, мг							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА запаренный, с яблоком сушеным (С)	150/20	23,87	15,98	49,90	438,99	0,08	0,20	0,06	0,35	0,32	229,58	38,75	287,61	1,44	288,60	13,32	0,07	0,03	TK № 219с/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	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(груша мандаринь, бананы, яблоки, апельсины)	170	1,45	0,37	13,72	64,04	0,07	65,28	0,01	0,00	0,05	56,97	21,73	38,44	0,49	325,23	3,35	0,03	0,00	TK № 1/22	2022					
Итого за прием пищи:	580	28,71	16,80	97,85	657,79	0,21	65,51	0,07	0,35	0,40	308,51	79,77	368,95	3,50	643,36	18,11	0,10	0,03							
Обед																									
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	TK № 316ш/22	2022					
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ И КУРИЦЕЙ (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 № 24ш/22	2022					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ по-волжски (горбуша, см) (Р)	100	19,40	13,24	6,25	216,04	0,20	0,52	0,03	0,17	0,15	23,91	29,29	206,81	1,57	301,85	38,08	0,29	0,03	TK № 139ш/22	2022					
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ (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 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 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	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	39,14	32,04	120,50	923,89	0,60	38,07	12,32	0,36	0,45	182,57	142,56	547,11	7,51	2 134,66	155,44	0,42	0,03							
Всего за день:		67,85	48,84	218,35	1 581,68	0,81	103,58	12,39	0,71	0,85	491,08	222,33	916,06	11,01	2 778,02	173,55	0,52	0,06							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Ф, мг	Na, мг						
Завтрак																								
КАША ПОЛЕНАЯ (пшенино-кукурузная) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (Р)	200/6	4,16	6,44	23,43	171,59	0,07	0,21	7,07	0,08	0,08	73,91	20,28	85,50	0,70	136,71	25,92	0,01	0,00	TK № 56p/22	2022				
ЧАЙ с молоком (С)	200	1,31	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 № 80c/22	2022				
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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	68,00	1,80	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 № 218w/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:	626	17,38	19,94	103,38	669,37	0,48	1,21	38,43	0,16	0,42	277,78	67,96	309,83	2,38	478,11	49,55	0,03	0,00						
Обед																								
САЛАТ "СТЕПНОЙ" из разных овощей (С)	100	1,75	10,12	9,87	138,84	0,06	3,86	0,30	0,00	0,05	18,74	22,54	48,91	0,74	394,21	3,44	0,02	0,00	TK № 111ш/22	2022				
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	250/10/6	4,83	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	13,29	9,96	8,54	171,26	0,14	6,02	3,00	0,00	1,05	18,46	12,23	186,84	3,95	212,79	21,40	0,13	0,02	TK № 234ш/22	2022				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая (С)	180	8,64	6,39	39,00	248,07	0,21	0,00	0,01	0,08	0,12	23,27	126,76	188,89	4,24	283,53	49,61	0,01	0,01	TK № 138ш/22	2022				
КОМПОТ из АПЕЛЬСИНОВ с витаминной смесью "Витолка" (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	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:	936	34,88	33,99	131,24	966,63	0,65	19,19	27,44	0,50	1,42	140,83	222,04	603,04	12,82	1471,43	129,81	0,21	0,03						
Всего за день:		52,26	53,93	234,62	1636,00	1,13	20,40	65,87	0,66	1,84	418,61	290,00	912,87	15,20	1949,54	179,36	0,24	0,03						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Итого за весь период	1 186,63	1 141,40	4 407,48	32 640,61	16,02	1 156,62	1 281,89	28,36	21,32	10 359,73	4 471,85	17 319,32	296,83	48 714,69	3 511,59	6,48	0,62					
Среднее значение за период	57,83	57,07	220,37	1 632,03	0,80	57,83	64,09	1,27	1,07	517,99	223,59	865,97	12,94	2 435,73	175,58	0,32	0,03					
Содержание белка, жира, углеводов в Меню за период в % от калорийности	14,2	31,5	54,3																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 - и старше	612	928

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.: ДеЛипринт, 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.: ДеЛипринт, 2011. -544с.
4. Технологические карты.
5. Химический состав Российских продуктов питания и блюд / под редакцией И. М. Скурихина и В. А. Тутельяна. –М.: ДеЛипринт, 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.)