



«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор ОУ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации питания воспитанников интернатов при общеобразовательных учреждениях Нижневартовского района (5-ти разовое питание)

(7 - 11 лет)

ВАРИАНТ II

«РАЗРАБОТАНО»:

Директор муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спектр»


Н.И. Горокина


«СОГЛАСОВАНО»:

Исполняющий обязанности начальника управления образования и молодежной политики администрации Нижневартовского района


О. В. Бардина


ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации питания воспитанников интернатов при общеобразовательных
учреждениях Нижневартовского района (5-ти разовое питание)
(7 - 11 лет)
ВАРИАНТ 2

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																								
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.6	7.9	36.9	242.1	0.05	0.50	0.04	0.33	0.10	0.12	0.00	107.05	30.63	127.93	0.50	1.00	54.29	183.34	9.19	0.02	0.01	184	2008
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	50	3.3	6.8	29.1	191.0	0.04	0.01	0.04	0.18	0.12	0.02	0.00	8.18	5.21	28.23	0.35	0.24	2.00	48.54	0.49	0.01	0.01	425	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	17.0	85.4	0.01	0.28	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	59.74	8.97	39.71	0.41	0.20	26.95	86.31	4.50	0.00	0.00	378	2011
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(ЯБЛОКО,ГРУШИ,АПЕЛЬСИНЫ,МАНДАРИНЫ)	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	0.00	7.20	37.80	25.20	0.54	0.00	31.00	348.00	0.00	0.00	0.00	TK № 3/22	2022
Итого за прием пищи:	550	11.9	16.4	103.5	611.7	0.14	4.78	0.11	0.51	0.22	0.25	0.00	182.16	82.61	221.07	1.80	1.43	114.24	666.19	14.18	0.03	0.01		
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	1.1	0.1	2.4	16.0	0.03	7.20	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	20.85	19.58	28.59	0.92	0.00	668.38	258.83	0.00	0.00	0.00	70	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	6.0	5.4	18.1	147.8	0.11	4.52	0.20	1.31	0.03	0.08	0.39	26.40	47.72	103.38	1.95	1.13	18.65	431.83	5.29	0.03	0.00	93	2008
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	200	12.9	27.3	34.6	436.0	0.27	1.26	0.23	2.43	0.00	0.10	0.00	18.17	40.08	162.56	1.60	2.20	48.42	309.94	6.25	0.07	0.01	265	2011
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	0.02	5.92	0.02	0.00	0.00	0.03	0.00	30.60	10.80	32.40	0.54	0.00	20.00	500.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.15	101.20	25.80	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.24	105.40	27.20	1.12	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	715	24.3	33.4	95.8	786.8	0.50	18.90	0.45	4.57	0.03	0.27	0.39	104.23	128.58	361.14	6.22	3.72	962.05	#####	12.65	0.10	0.01		
Полдник																								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	204.00	22.40	144.00	0.16	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	385	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	100	5.9	4.7	75.0	366.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	11.00	9.00	50.00	0.80	0.00	2.00	71.00	0.00	0.00	0.00	TK № 18/22	2022
Итого за прием пищи:	300	11.5	9.6	84.3	470.8	0.13	1.04	0.03	0.00	0.00	0.23	0.00	215.00	31.40	194.00	0.96	0.80	102.00	363.00	18.00	0.00	0.00		
Ужин																								
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	9.6	7.6	11.1	154.8	0.06	0.27	0.02	2.78	0.00	0.06	0.75	45.47	22.23	130.60	0.84	0.63	110.45	220.85	65.30	0.00	0.00	234	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.6	23.8	148.3	0.14	12.00	0.03	0.26	0.08	0.09	0.00	14.01	31.05	79.06	1.36	0.55	7.85	852.75	7.50	0.04	0.00	333	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.2	0.1	20.5	86.3	0.00	1.96	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	12.70	6.24	3.24	0.18	0.00	2.35	40.12	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	500	17.0	12.7	83.1	521.7	0.30	14.24	0.04	4.29	0.08	0.20	0.75	84.48	75.12	264.20	4.17	1.76	430.56	#####	74.48	0.05	0.00		
Ужин 2																								
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.00	0.26	0.66	248.00	28.00	184.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.00	0.26	0.66	248.00	28.00	184.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00		
Всего за день:		70.5	77.1	375.1	2,498.9	1.10	40.56	0.68	9.37	0.32	1.20	1.80	833.87	345.71	#####	13.35	8.51	#####	#####	137.32	0.18	0.02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком сгущеным	150/15	24.9	16.6	36.4	399.5	0.07	0.39	0.07	2.05	0.10	0.32	0.10	238.73	36.60	289.57	1.08	0.79	116.63	254.08	3.39	0.04	0.03	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.35	0.00	0.00	0.00	1.50	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	8.05	11.90	31.15	0.70	0.19	149.45	47.60	1.26	0.00	0.00	TK № 10/22	2022	
ЙОГУРТ 2.5% жирности	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00	0.00	50.00	146.00	0.00	0.02	0.00	TK № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	500	30.5	19.5	72.6	597.4	0.15	1.09	0.09	2.05	0.10	0.51	0.10	373.13	63.85	415.72	1.78	0.98	317.58	448.58	4.65	0.06	0.03			
Обед																									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	3.9	74.1	0.02	7.34	0.16	2.67	0.00	0.03	0.00	22.28	10.76	20.44	0.48	0.17	190.62	172.49	1.83	0.02	0.00	51	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4.3	6.4	7.8	108.7	0.04	6.36	0.19	0.34	0.06	0.06	0.39	37.05	21.21	60.66	1.23	0.89	33.30	319.69	5.92	0.03	0.00	76	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	18.2	20.2	14.6	313.1	0.08	0.74	0.08	0.67	0.05	0.15	0.47	43.29	26.73	183.50	2.06	1.96	190.36	246.34	7.27	0.10	0.02	314	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.12	10.38	0.03	0.24	0.08	0.10	0.00	44.86	30.31	85.82	1.22	0.56	20.02	764.25	8.55	0.03	0.00	312	2011	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	17.0	70.1	0.01	1.06	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	11.65	3.59	2.61	0.52	0.04	8.70	74.40	0.53	0.00	0.00	438	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.15	101.20	25.80	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	3.60	8.80	17.40	0.80	0.24	105.40	27.20	1.12	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	725	29.4	38.4	83.2	800.5	0.34	25.88	0.46	4.92	0.19	0.37	0.87	167.33	102.99	387.24	6.71	4.02	649.60	#####	25.22	0.18	0.02			
Полдник																									
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	12.3	5.9	40.4	264.9	0.08	0.07	0.04	0.14	0.13	0.11	0.03	65.31	15.10	114.02	0.72	0.56	23.64	112.70	1.75	0.02	0.03	458	2012	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.2	0.1	18.6	78.5	0.00	1.96	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	12.67	6.24	3.24	0.18	0.00	2.33	40.06	0.00	0.00	0.00	437	2008	
Итого за прием пищи:	300	12.5	5.9	59.0	343.4	0.08	2.03	0.04	0.14	0.13	0.11	0.03	77.98	21.34	117.26	0.90	0.56	25.98	152.76	1.75	0.02	0.03			
Ужин																									
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	12.6	15.2	3.1	200.0	0.04	1.30	0.01	2.55	0.00	0.08	1.73	12.43	15.73	110.88	1.68	2.31	44.94	281.16	5.58	0.04	0.00	260	2011	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	3.1	12.2	23.6	217.5	0.13	12.00	0.31	5.34	0.00	0.09	0.00	27.42	36.30	88.56	1.56	0.76	11.34	822.59	8.12	0.05	0.00	133	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0.1	0.0	18.7	76.6	0.01	4.01	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	13.23	3.69	3.46	0.05	0.03	4.08	34.02	0.33	0.00	0.00	436	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.06	0.00	0.00	0.69	0.00	0.02	0.00	8.05	11.55	29.40	0.70	0.26	177.10	45.15	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	0.00	6.30	6.65	30.45	1.40	0.42	184.45	47.60	1.96	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	500	20.9	28.0	77.8	648.4	0.30	17.31	0.33	9.38	0.00	0.22	1.73	67.43	73.92	262.75	5.38	3.79	421.91	#####	15.99	0.09	0.00			
Ужин 2																									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.0	0.05	1.09	0.03	0.00	0.00	0.22	0.00	214.20	23.52	151.20	0.17	0.84	105.00	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008	
Итого за прием пищи:	200	5.9	5.1	9.8	110.0	0.05	1.09	0.03	0.00	0.00	0.22	0.00	214.20	23.52	151.20	0.17	0.84	105.00	306.60	18.90	0.00	0.00			
Всего за день:		99.2	96.9	302.4	2,499.6	0.93	47.40	0.95	16.49	0.42	1.44	2.72	900.07	285.62	#####	14.94	10.18	#####	#####	66.50	0.36	0.08			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур																
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг																			
Завтрак																																									
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	200	8.4	8.5	45.5	293.1	0.13	0.78	0.05	0.83	0.08	0.18	0.00	168.34	44.79	189.70	1.02	1.32	81.50	293.10	14.94	0.02	0.00																			
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	0.21	19.92	4.35	69.55	0.91	0.45	53.94	56.35	8.05	0.02	0.01																			
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	9.20	13.60	35.60	0.80	0.21	170.80	54.40	1.44	0.00	0.00																			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.1	0.0	14.7	60.4	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	2.11	1.39	0.06	0.01	2.27	12.31	0.00	0.00	0.00																			
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ШОКОЛАД, конфеты, пряники, вафли, зефир, печенье)	20	2.0	6.9	10.1	110.8	0.02	0.00	0.01	0.16	0.00	0.09	0.00	70.40	13.60	61.80	0.30	0.00	27.20	92.40	1.10	0.00	0.00																			
Итого за прием пищи:	507	18.6	20.3	90.2	620.7	0.23	1.90	0.16	1.79	0.96	0.44	0.21	276.73	78.44	358.04	3.09	1.98	335.71	508.56	25.53	0.04	0.01																			
Обед																																									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1.3	0.1	3.7	22.9	0.05	12.24	0.08	0.24	0.00	0.04	0.00	16.26	23.22	30.19	1.16	0.12	1.87	354.84	1.25	0.00	0.00																			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4.7	6.6	13.3	134.0	0.07	5.37	0.18	0.44	0.06	0.07	0.39	25.42	22.97	77.44	1.13	0.83	151.83	443.63	5.06	0.03	0.00																			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	15.6	8.6	5.9	163.2	0.12	0.94	0.42	0.39	0.26	0.15	0.05	37.69	28.00	160.51	0.87	0.78	98.87	306.32	37.28	0.27	0.03																			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	4.4	10.4	97.6	0.05	31.89	0.10	0.29	0.08	0.07	0.00	82.28	28.65	57.65	1.75	0.81	24.60	369.10	5.84	0.02	0.00																			
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0.2	0.0	16.1	66.4	0.01	4.82	0.00	0.04	0.00	0.01	0.00	14.22	4.09	4.16	0.05	0.04	4.50	40.62	0.40	0.00	0.00																			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00																			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	0.00																			
Итого за прием пищи:	745	29.5	20.2	77.3	616.4	0.40	55.25	0.79	2.65	0.40	0.37	0.44	188.17	122.54	381.25	6.77	3.18	591.58	#####	51.51	0.33	0.03																			
Полдник																																									
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	85/15	4.6	7.1	33.9	216.5	0.05	2.50	0.04	1.22	0.20	0.06	0.03	36.28	9.80	51.96	0.52	0.37	23.30	96.71	3.54	0.01	0.01																			
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.6	0.0	33.0	136.0	0.04	12.00	0.12	0.00	0.00	0.08	0.00	10.00	24.00	30.00	0.40	0.00	12.00	304.00	0.00	0.00	0.00																			
Итого за прием пищи:	300	5.2	7.1	66.9	352.5	0.09	14.50	0.16	1.22	0.20	0.14	0.03	46.28	33.80	81.96	0.92	0.37	35.30	400.71	3.54	0.01	0.01																			
Ужин																																									
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15.1	21.7	5.5	295.6	0.18	10.80	5.16	5.70	0.17	1.27	49.08	9.55	14.02	217.66	5.07	4.27	154.91	246.13	5.89	0.15	0.03																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	0.00	9.23	7.34	40.69	0.93	0.37	1.88	63.48	0.77	0.01	0.01																			
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	18.6	79.8	0.02	0.32	0.12	0.00	0.00	0.03	0.00	37.06	20.70	26.28	0.58	0.00	5.29	344.27	0.00	0.01	0.00																			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00																			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	0.00																			
Итого за прием пищи:	500	25.8	26.9	86.8	711.1	0.36	11.12	5.30	8.13	0.25	1.36	49.08	68.15	57.66	335.94	8.37	5.22	471.98	733.38	8.33	0.18	0.04																			
Ужин 2																																									
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(АПЕЛЬСИНЫ,МАНДАРИНЫ,ГРУШИ,ЯБЛОКО)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	0.30	52.00	556.00	4.00	0.02	0.00																			
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	0.30	52.00	556.00	4.00	0.02	0.00																			
Всего за день:		79.9	75.3	340.7	2,394.7	1.14	102.78	6.42	15.06	1.81	2.36	49.77	611.32	308.45	#####	23.55	11.05	#####	#####	92.91	0.57	0.10																			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150/0/5	14.7	23.8	2.7	284.3	0.07	0.21	0.31	5.16	2.49	0.46	0.57	101.26	16.73	221.15	2.55	1.39	168.58	214.42	25.66	0.05	0.03	214	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.35	0.00	0.00	0.00	1.50	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00	0.27	213.50	68.00	1.80	0.00	0.00	TK № 10/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(АПЕЛЬСИНЫ.ЯБЛОКО.ГРУШИ.МАНДАРИНЫ)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	0.20	13.00	197.00	2.00	0.02	0.00	TK № 2/22	2022	
Итого за прием пищи:	505	19.6	24.5	49.9	504.4	0.19	60.21	0.32	5.38	2.49	0.52	0.57	153.10	48.08	288.65	3.85	1.86	396.58	480.32	29.46	0.07	0.03			
Обед																									
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ порциями	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	13.80	8.40	14.40	0.36	0.00	666.60	84.60	0.00	0.00	0.00	TK № 39/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	8.2	2.7	14.9	117.4	0.10	7.71	0.18	1.43	0.04	0.10	0.63	38.03	34.65	133.61	1.26	0.89	32.74	651.62	57.85	0.03	0.00	106	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15.3	16.7	18.6	286.5	0.13	9.66	0.01	2.80	0.00	0.15	1.87	19.40	37.87	172.96	2.70	2.86	52.97	894.21	11.21	0.07	0.00	258	2008	
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.6	0.0	33.0	136.0	0.04	12.00	0.12	0.00	0.00	0.08	0.00	10.00	24.00	30.00	0.40	0.00	12.00	304.00	0.00	0.00	0.00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	0.37	253.00	64.50	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	0.61	263.50	68.00	2.80	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	760	31.8	20.3	113.8	768.1	0.46	32.37	0.31	6.30	0.04	0.40	2.50	101.74	130.92	436.47	7.71	4.72	#####	#####	71.86	0.10	0.00			
Полдник																									
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ	100	5.1	2.5	30.0	163.0	0.07	4.00	0.01	1.00	0.00	0.00	0.00	14.00	10.00	46.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.2	0.1	22.4	93.4	0.00	1.76	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	14.75	5.72	9.15	0.16	0.00	2.66	37.34	0.00	0.00	0.00	350	2011	
Итого за прием пищи:	300	5.3	2.6	52.4	256.4	0.07	5.76	0.01	1.00	0.00	0.01	0.00	28.75	15.72	55.15	1.16	0.00	2.66	37.34	0.00	0.00	0.00			
Ужин																									
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ порциями	60	0.7	0.0	1.4	8.4	0.02	6.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.00	0.00	174.00	0.00	0.00	0.00	TK № 40/22	2022	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	12.2	14.1	17.7	247.4	0.15	7.40	0.07	1.78	0.18	0.13	0.04	55.34	52.12	198.37	1.49	1.13	61.32	780.62	94.60	0.40	0.01	235	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.8	0.3	26.2	126.9	0.01	110.00	0.20	0.00	0.00	0.06	0.00	21.87	5.63	3.83	0.68	0.00	4.70	13.55	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.02	0.00	10.35	14.85	37.80	0.90	0.33	227.70	58.05	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	0.00	8.10	8.55	39.15	1.80	0.54	237.15	61.20	2.52	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	550	20.1	15.2	87.0	581.0	0.34	123.40	0.27	3.65	0.18	0.27	0.04	104.06	93.14	294.75	5.46	2.01	530.87	#####	97.12	0.41	0.01			
Ужин 2																									
ЙОГУРТ 2.5% жирности	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00	TK № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00			
Всего за день:		82.4	67.5	312.1	2,222.9	1.11	223.14	0.97	16.34	2.71	1.53	3.10	627.64	315.86	#####	18.18	8.59	#####	#####	198.43	0.63	0.05			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С ТВОРОГОМ	150	16.4	13.4	39.3	349.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK № 48/22	2022
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	21.3	120.4	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	110.48	17.68	84.71	0.33	0.40	52.51	164.93	9.00	0.00	0.00	379	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	9.20	13.60	35.60	0.80	0.21	170.80	54.40	1.44	0.00	0.00	TK № 10/22	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.02	0.70	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЙОГУРТ 2.5% жирности	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00	0.00	50.00	146.00	0.00	0.02	0.00	TK № 28/22	2022
Итого за прием пищи:	500	25.6	26.9	84.8	696.4	0.13	1.22	0.11	0.22	0.15	0.31	0.00	240.88	45.28	217.21	1.15	0.63	274.01	366.83	10.44	0.02	0.00		
Обед																								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЁНЫЕ	60	1.3	0.1	3.7	22.9	0.06	21.09	0.10	0.24	0.00	0.04	0.00	16.86	24.09	31.32	1.20	0.12	1.81	349.33	1.21	0.00	0.00	TK № 40/22	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4.3	6.4	7.0	105.8	0.04	9.61	0.18	0.29	0.06	0.06	0.39	37.05	18.91	57.68	1.06	0.86	21.74	296.37	4.58	0.02	0.00	84	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	11.4	24.4	10.9	309.4	0.11	0.18	0.05	2.08	0.17	0.10	0.92	35.08	18.26	119.21	1.56	1.75	132.12	231.87	5.84	0.03	0.00	271	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	3.1	10.2	23.6	200.0	0.13	12.00	0.31	4.50	0.00	0.09	0.00	27.42	36.30	88.52	1.56	0.76	11.34	822.59	8.12	0.05	0.00	133	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1.0	0.4	26.3	131.4	0.02	132.00	0.24	0.00	0.00	0.08	0.00	23.72	6.21	4.59	0.81	0.00	5.05	15.92	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.15	101.20	25.80	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.24	105.40	27.20	1.12	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	725	24.0	42.0	90.1	857.8	0.43	174.88	0.89	7.94	0.23	0.39	1.32	148.32	114.17	335.52	7.39	3.87	378.66	#####	20.86	0.11	0.00		
Полдник																								
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	100	5.0	12.4	42.2	300.7	0.06	0.05	0.07	0.78	0.28	0.05	0.02	20.35	7.33	47.16	0.48	0.38	12.70	71.56	2.32	0.01	0.01	483	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	204.00	22.40	144.00	0.16	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	300	10.7	17.3	51.6	405.4	0.11	1.09	0.10	0.78	0.28	0.26	0.02	224.35	29.73	191.16	0.64	1.18	112.70	363.56	20.32	0.01	0.01		
Ужин																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ с маслом растительным	70	0.9	7.1	5.4	88.6	0.01	2.52	0.00	3.03	0.00	0.02	0.00	28.71	12.94	26.10	0.85	0.26	29.79	181.63	4.41	0.01	0.00	TK № 42/22	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.0	22.0	16.8	333.0	0.14	8.71	0.30	3.28	0.00	0.17	0.46	29.76	38.30	184.17	2.27	2.24	66.10	715.96	10.52	0.13	0.02	309	2008
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	0.02	5.92	0.02	0.00	0.00	0.03	0.00	30.60	10.80	32.40	0.54	0.00	20.00	500.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.15	101.20	25.80	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.24	105.40	27.20	1.12	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	510	22.1	29.7	62.8	608.7	0.23	17.15	0.32	7.14	0.00	0.25	0.46	97.27	72.43	276.87	4.87	2.89	322.49	#####	16.05	0.14	0.02		
Ужин 2																								
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(ЯБЛОКО,МАНДАРИНЫ,АПЕЛЬСИНЫ,ГРУШИ)	200	1.6	0.4	15.0	76.0	0.12	76.00	0.02	0.40	0.00	0.06	0.00	70.00	22.00	34.00	0.20	0.00	24.00	310.00	0.00	0.30	0.00	TK № 5/22	2022
Итого за прием пищи:	200	1.6	0.4	15.0	76.0	0.12	76.00	0.02	0.40	0.00	0.06	0.00	70.00	22.00	34.00	0.20	0.00	24.00	310.00	0.00	0.30	0.00		
Всего за день:		84.0	116.2	304.2	2,644.3	1.01	270.34	1.45	16.48	0.66	1.27	1.80	780.82	283.61	#####	14.25	8.58	#####	#####	67.67	0.58	0.03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
КАША "ДРУЖБА"	200	6.0	8.8	25.9	207.9	0.08	0.78	0.05	0.44	0.09	0.17	0.00	159.48	29.09	143.72	0.50	0.92	78.08	251.27	14.09	0.01	0.00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.1	0.0	14.7	60.4	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	2.11	1.39	0.06	0.01	2.27	12.31	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	0.16	128.10	40.80	1.08	0.00	0.00	TK № 10/22	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(ЯБЛОКО,ГРУШИ,АПЕЛЬСИНЫ,МАНДАРИНЫ)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	0.19	14.00	155.00	1.00	0.01	0.00	TK № 4/22	2022
Итого за прием пищи:	557	13.5	15.3	65.6	459.5	0.15	7.04	0.12	0.86	0.09	0.28	0.30	370.25	60.39	287.81	3.37	1.98	384.45	476.98	16.17	0.02	0.01		
Обед																								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	0.00	24.60	9.00	22.20	0.42	0.00	420.00	189.00	0.00	0.00	0.00	TK № 36/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ с курицей и сметаной	200/20/5	8.3	8.9	18.3	188.6	0.10	6.52	0.21	1.22	0.00	0.10	0.18	31.63	27.22	103.91	1.45	1.10	32.14	520.32	6.82	0.07	0.01	103	2011
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	90	17.0	12.5	13.0	232.7	0.14	0.86	0.02	3.05	0.00	0.13	0.00	38.46	26.01	165.27	0.70	0.81	115.11	315.60	38.96	0.29	0.03	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.12	10.38	0.03	0.24	0.08	0.10	0.00	43.20	30.21	85.48	1.21	0.56	19.83	764.21	8.55	0.03	0.00	312	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	21.6	87.0	0.26	9.20	110.40	2.69	1.93	0.33	0.58	7.29	1.62	0.00	0.00	0.00	1.62	0.54	0.00	0.00	0.00	TK № 37/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.06	0.00	0.00	0.69	0.00	0.02	0.00	8.05	11.55	29.40	0.70	0.26	177.10	45.15	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	0.00	6.30	6.65	30.45	1.40	0.42	184.45	47.60	1.96	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	795	34.6	32.5	111.4	880.3	0.75	31.16	110.78	8.66	2.01	0.74	0.75	159.53	112.26	436.72	5.88	3.16	950.25	#####	56.28	0.40	0.04		
Полдник																								
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	100	10.9	6.1	33.7	234.2	0.07	0.14	0.05	0.27	0.28	0.13	0.06	69.44	14.32	113.59	0.75	0.59	36.49	124.94	4.44	0.02	0.02	440	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	1.80	0.00	0.00	0.00	1.95	1.05	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	300	10.9	6.1	48.2	292.2	0.07	0.14	0.05	0.27	0.28	0.13	0.06	77.81	16.12	113.59	0.75	0.59	38.44	125.99	4.44	0.02	0.02		
Ужин																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.7	5.1	2.9	66.4	0.02	28.38	0.04	2.20	0.00	0.03	0.00	50.61	15.34	28.93	0.61	0.37	787.78	279.70	2.54	0.02	0.00	40	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12.0	17.9	25.0	309.1	0.16	11.57	0.02	3.54	0.05	0.14	1.25	21.14	41.93	162.67	2.65	2.15	58.43	978.46	10.74	0.06	0.00	299	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАНДАРИНОВ	200	0.4	0.1	23.3	98.3	0.02	12.00	0.00	0.11	0.00	0.01	0.00	20.72	6.98	10.35	0.14	0.10	7.83	99.48	1.00	0.01	0.00	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	510	18.4	23.5	79.0	606.0	0.29	51.95	0.07	7.10	0.05	0.22	1.25	104.77	79.84	253.25	5.19	3.21	#####	#####	15.96	0.10	0.00		
Ужин 2																								
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	0.80	240.00	28.00	190.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.04	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	0.80	240.00	28.00	190.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.04	0.00		
Всего за день:		83.2	82.5	312.1	2,344.0	1.35	91.69	111.07	17.02	2.43	1.71	3.16	952.35	296.61	#####	15.39	9.74	#####	#####	110.84	0.58	0.07		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
МАКАРОННИК	150	6.1	8.7	39.4	260.1	0.07	0.00	0.06	1.29	0.26	0.05	0.03	18.63	11.67	58.52	1.23	0.40	29.89	78.24	1.82	0.01	0.01	212	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	17.6	113.9	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	111.30	27.49	95.58	0.87	0.68	51.64	207.08	9.00	0.00	0.00	433	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	9.20	13.60	35.60	0.80	0.21	170.80	54.40	1.44	0.00	0.00	TK № 10/22	2022	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.02	0.70	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00	0.00	50.00	146.00	0.00	0.02	0.00	TK № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	500	15.9	22.8	81.3	600.5	0.19	1.22	0.17	1.51	0.41	0.36	0.03	260.33	66.76	286.60	2.92	1.32	303.03	487.22	12.26	0.03	0.01			
Обед																									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1.3	0.1	3.8	23.4	0.06	21.59	0.10	0.24	0.00	0.04	0.00	17.13	24.47	31.81	1.22	0.12	1.87	354.84	1.25	0.00	0.00	70	2011	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/15/5	5.7	7.1	11.5	135.4	0.07	4.72	0.17	1.92	0.00	0.07	0.39	46.48	27.80	94.22	1.60	0.84	34.77	406.10	5.55	0.03	0.00	84	2011	
АЗУ	200	16.7	20.5	18.5	325.3	0.13	9.38	0.01	3.96	0.00	0.15	2.05	21.72	39.45	183.55	2.86	3.07	190.70	900.54	11.42	0.07	0.00	260	2008	
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.15	101.20	25.80	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.24	105.40	27.20	1.12	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	720	27.6	28.2	72.5	658.2	0.35	39.69	0.29	6.96	0.00	0.31	2.45	107.54	110.12	357.78	9.68	4.50	445.94	#####	21.33	0.10	0.00			
Полдник																									
ОЛАДЫ	85	4.2	9.2	26.3	205.0	0.05	0.00	0.03	1.97	0.13	0.02	0.01	11.27	6.32	36.12	0.41	0.30	5.46	52.97	1.06	0.01	0.01	444	2008	
ДЖЕМ	15	0.1	0.0	10.9	42.6	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.10	2.40	0.08	0.00	2.70	21.00	0.00	0.00	0.00	TK № 11/22	2022	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.1	0.0	22.2	92.0	0.00	1.47	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.13	5.06	8.66	0.13	0.00	2.61	31.51	0.00	0.00	0.00	350	2011	
Итого за прием пищи:	300	4.4	9.3	59.5	339.6	0.06	7.47	0.04	1.97	0.13	0.03	0.01	28.70	13.48	47.18	0.62	0.30	10.77	105.48	1.06	0.01	0.01			
Ужин																									
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	70	2.0	4.3	4.1	63.0	0.05	2.60	0.00	2.55	0.00	0.03	0.00	11.72	12.30	36.41	0.41	0.42	234.36	64.45	0.00	0.00	0.00	12	2012	
БЕФСТРОГАНОВ	100	15.1	21.6	5.9	287.1	0.05	1.52	0.03	3.45	0.00	0.10	1.97	29.97	19.70	141.77	2.00	2.78	58.10	342.60	8.32	0.05	0.00	375	1996	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7.9	6.1	35.7	228.5	0.21	0.00	0.02	4.39	0.08	0.11	0.00	21.72	117.16	174.36	4.10	1.33	3.90	245.76	2.12	0.01	0.00	323	2008	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1.3	0.1	21.1	91.1	0.02	0.40	0.15	0.00	0.00	0.04	0.00	44.26	25.43	32.85	0.72	0.00	6.14	430.12	0.00	0.01	0.00	440	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.15	101.20	25.80	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.24	105.40	27.20	1.12	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	560	29.1	32.3	85.2	757.9	0.40	4.53	0.20	11.22	0.08	0.31	1.97	115.87	184.99	419.59	8.43	4.92	509.09	#####	11.56	0.07	0.01			
Ужин 2																									
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(ГРУШИ.ЯБЛОКО.АПЕЛЬСИНЫ.МАНДАРИНЫ)	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20	0.00	62.00	696.00	0.00	0.00	0.00	TK № 4/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20	0.00	62.00	696.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		80.0	93.6	340.5	2,548.3	1.08	72.91	0.74	21.66	0.62	1.11	4.46	628.43	459.35	#####	22.85	11.03	#####	#####	46.22	0.22	0.03			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
КАША "ДРУЖБА"	200	6.0	8.0	25.9	200.6	0.08	0.78	0.05	0.42	0.08	0.17	0.00	159.38	29.09	143.57	0.50	0.92	78.01	251.12	14.09	0.01	0.00	190	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.35	0.00	0.00	0.00	1.50	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00	0.27	213.50	68.00	1.80	0.00	0.00	TK № 10/22	2022	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00	0.05	0.23	132.00	5.25	75.00	0.15	0.53	121.50	13.20	0.00	0.01	0.00	14	2008	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины,бананы)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	0.20	13.00	197.00	2.00	0.02	0.00	TK № 2/22	2022	
Итого за прием пищи:	565	14.4	13.1	73.0	475.3	0.20	60.89	0.10	0.68	0.08	0.27	0.23	343.22	65.69	286.07	1.95	1.91	427.51	530.22	17.89	0.03	0.00			
Обед																									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	70	1.5	0.1	4.3	26.6	0.07	24.50	0.12	0.27	0.00	0.05	0.00	19.60	28.00	36.40	1.40	0.14	2.10	406.00	1.40	0.00	0.00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7.7	6.1	18.4	159.5	0.17	5.36	0.24	1.78	0.06	0.08	0.39	33.13	33.97	97.27	2.06	1.34	21.47	545.51	5.72	0.04	0.00	99	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13.3	16.6	4.6	221.6	0.04	1.40	0.01	2.99	0.00	0.08	1.80	13.67	16.79	117.61	1.77	2.43	46.75	296.39	5.87	0.04	0.00	260	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.5	34.8	201.4	0.06	0.00	0.02	1.17	0.07	0.02	0.00	9.18	7.32	40.51	0.92	0.37	1.86	63.20	0.76	0.01	0.01	209	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	21.6	87.0	0.26	9.20	110.40	2.69	1.93	0.33	0.58	7.29	1.62	0.00	0.00	0.00	1.62	0.54	0.00	0.00	0.00	TK № 37/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	0.00	8.10	8.55	39.15	1.80	0.54	237.15	61.20	2.52	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	805	34.1	28.0	122.9	882.6	0.75	40.47	110.80	10.68	2.06	0.62	2.77	100.16	109.45	364.54	8.76	5.12	513.35	#####	16.28	0.09	0.02			
Полдник																									
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ	100	5.1	2.5	30.0	163.0	0.07	4.00	0.01	1.00	0.00	0.00	0.00	14.00	10.00	46.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	0.80	240.00	28.00	190.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.04	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	300	10.9	7.5	38.0	269.0	0.15	5.40	0.06	1.14	0.00	0.34	0.80	254.00	38.00	236.00	1.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.04	0.00			
Ужин																									
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ	210	8.5	20.1	48.7	415.4	0.00	0.00	0.04	0.22	0.15	0.01	0.00	1.02	0.00	1.52	0.02	0.02	0.70	1.50	0.00	0.00	0.00	TK № 47/22	2022	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.0	20.2	84.1	0.00	1.47	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.67	5.13	2.43	0.13	0.00	2.27	30.36	0.00	0.00	0.00	437	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.02	0.00	10.35	14.85	37.80	0.90	0.33	227.70	58.05	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	0.00	8.10	8.55	39.15	1.80	0.54	237.15	61.20	2.52	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	500	15.0	20.8	110.6	697.8	0.16	1.47	0.04	2.09	0.15	0.07	0.00	31.14	28.53	80.90	2.85	0.89	467.82	151.11	2.52	0.01	0.00			
Ужин 2																									
ЙОГУРТ 2,5% жирности	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00	TK № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00			
Всего за день:		80.0	74.4	353.6	2,437.7	1.32	109.62	111.06	14.59	2.29	1.65	3.79	968.52	269.66	#####	14.75	8.72	#####	#####	54.69	0.21	0.02			

9 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
ЛУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150/15	24.5	15.0	38.3	391.3	0.06	2.74	0.09	0.47	0.21	0.29	0.04	204.07	33.29	267.80	1.08	0.71	98.69	227.76	3.51	0.04	0.03	225	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.1	0.0	14.7	60.4	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	2.11	1.39	0.06	0.01	2.27	12.31	0.00	0.00	0.00	431	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	0.16	128.10	40.80	1.08	0.00	0.00	TK № 10/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины,бананы)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	0.19	14.00	155.00	1.00	0.01	0.00	TK № 4/22	2022	
Итого за прием пищи:	502	27.4	15.6	78.0	570.1	0.13	8.86	0.09	0.83	0.21	0.34	0.04	238.83	57.59	311.89	3.75	1.06	243.06	435.87	5.59	0.05	0.03			
Обед																									
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ СВЕЖИЙ	70	1.1	0.1	2.9	18.6	0.03	4.29	0.01	0.07	0.00	0.04	0.00	29.45	17.92	42.43	1.03	0.16	783.48	200.58	2.17	0.01	0.00	71	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	4.5	6.5	13.3	132.2	0.07	5.37	0.18	0.44	0.06	0.07	0.37	25.36	22.83	76.18	1.11	0.80	151.29	440.89	5.00	0.03	0.00	91	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	13.7	9.5	3.8	171.7	0.17	10.31	4.68	1.21	0.09	1.14	44.40	18.83	14.01	199.66	4.29	3.74	77.83	232.13	4.93	0.14	0.02	256	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.1	38.8	225.2	0.03	0.00	0.03	0.40	0.11	0.02	0.00	9.57	24.60	74.98	0.54	0.78	7.55	55.19	0.76	0.02	0.01	325	2008	
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.06	0.00	0.00	0.69	0.00	0.02	0.00	8.05	11.55	29.40	0.70	0.26	177.10	45.15	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	0.00	6.30	6.65	30.45	1.40	0.42	184.45	47.60	1.96	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	795	29.0	22.9	110.9	785.5	0.43	21.56	4.90	3.57	0.26	1.33	44.77	110.16	104.75	465.70	11.58	6.24	#####	#####	16.82	0.21	0.03			
Полдник																									
ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	100	4.2	10.7	31.5	239.2	0.07	0.00	0.04	2.29	0.14	0.04	0.01	19.90	10.68	49.03	0.74	0.28	20.10	154.11	1.02	0.01	0.01	445	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	23.4	96.0	0.01	1.20	0.00	0.19	0.00	0.01	0.00	15.45	4.01	8.51	0.59	0.05	10.20	85.64	0.60	0.00	0.00	352	2011	
Итого за прием пищи:	300	4.3	10.8	55.0	335.2	0.08	1.20	0.04	2.48	0.14	0.05	0.01	35.35	14.68	57.54	1.33	0.32	30.30	239.75	1.62	0.01	0.01			
Ужин																									
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0.9	6.1	4.7	77.9	0.04	4.05	0.33	2.72	0.00	0.03	0.00	14.91	12.36	27.67	0.48	0.24	141.01	150.37	1.72	0.01	0.00	30	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	16.9	9.0	5.9	172.3	0.13	0.96	0.42	0.39	0.26	0.16	0.05	38.90	29.81	172.57	0.91	0.83	103.56	328.76	40.63	0.30	0.03	241	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.1	21.3	143.9	0.12	10.36	0.03	0.24	0.08	0.10	0.00	35.49	29.07	84.14	1.18	0.56	18.25	761.37	8.47	0.03	0.00	335	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1.0	0.4	26.3	131.4	0.02	132.00	0.24	0.00	0.00	0.08	0.00	23.72	6.21	4.59	0.81	0.00	5.05	15.92	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	0.00	5.75	8.25	21.00	0.50	0.19	126.50	32.25	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.05	0.00	0.00	0.55	0.00	0.02	0.00	4.50	4.75	21.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	530	25.5	21.0	81.3	635.7	0.39	147.37	1.03	4.39	0.33	0.40	0.05	123.27	90.46	331.71	4.88	2.12	526.12	#####	52.21	0.35	0.03			
Ужин 2																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТЫ	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.00	0.26	0.66	248.00	28.00	184.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.00	0.26	0.66	248.00	28.00	184.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00			
Всего за день:		92.0	75.3	333.6	2,434.6	1.08	180.60	6.12	11.27	0.95	2.38	45.53	755.61	295.48	#####	21.73	10.55	#####	#####	94.24	0.62	0.11			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6.4	7.4	29.3	210.8	0.12	0.57	0.04	0.88	0.08	0.13	0.00	124.16	35.16	142.58	0.91	0.95	59.11	224.37	11.24	0.01	0.00	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	20.3	116.5	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	110.46	17.68	84.71	0.33	0.40	52.50	164.90	9.00	0.00	0.00	379	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.4	10.4	9.3	136.9	0.02	0.00	0.09	0.26	0.18	0.02	0.00	4.86	2.34	13.98	0.20	0.11	77.70	18.36	0.00	0.00	0.00	1	2008	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00	0.00	50.00	146.00	0.00	0.02	0.00	TK № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	530	13.9	22.8	63.5	520.7	0.21	1.79	0.17	1.15	0.26	0.43	0.00	359.48	69.18	336.27	1.45	1.46	239.31	553.63	20.24	0.03	0.00			
Обед																									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	70	1.5	0.1	4.3	26.6	0.05	10.15	0.10	0.29	0.00	0.04	0.00	18.11	25.88	33.64	1.29	0.15	2.20	416.88	1.47	0.00	0.00	71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4.6	7.2	9.2	123.0	0.04	8.32	0.22	0.38	0.08	0.07	0.39	43.30	24.53	67.29	1.41	0.97	37.36	369.79	6.76	0.03	0.00	76	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20.6	28.2	34.1	472.7	0.09	1.88	0.29	5.01	0.00	0.15	0.54	25.66	42.17	217.54	2.06	2.80	76.58	299.69	7.59	0.14	0.03	311	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1.0	0.4	26.3	131.4	0.02	132.00	0.24	0.00	0.00	0.08	0.00	23.72	6.21	4.59	0.81	0.00	5.05	15.92	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	715	32.0	36.4	101.6	886.0	0.31	152.35	0.85	6.93	0.08	0.38	0.93	123.08	114.38	374.36	7.37	4.51	431.08	#####	17.49	0.18	0.03			
Полдник																									
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	100	10.9	6.1	33.7	234.2	0.07	0.14	0.05	0.27	0.28	0.13	0.06	69.11	14.30	113.53	0.75	0.59	36.45	124.94	4.44	0.02	0.02	440	2011	
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011	
Итого за прием пищи:	300	11.8	6.3	53.2	317.6	0.09	1.74	0.05	0.27	0.28	0.15	0.06	81.71	21.50	126.13	3.27	0.67	48.45	364.94	6.44	0.02	0.02			
Ужин																									
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ порциями	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	13.80	8.40	14.40	0.36	0.00	666.60	84.60	0.00	0.00	0.00	TK № 39/22	2022	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15.1	21.7	5.5	295.6	0.18	10.80	5.16	5.70	0.17	1.27	49.08	9.55	14.02	217.66	5.07	4.27	154.91	246.13	5.89	0.15	0.03	282	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.8	23.8	150.1	0.14	12.00	0.03	0.27	0.08	0.09	0.00	23.26	32.29	80.11	1.40	0.55	9.39	853.24	7.50	0.04	0.00	310	2011	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	21.6	87.0	0.26	9.20	110.40	2.69	1.93	0.33	0.58	7.29	1.62	0.00	0.00	0.00	1.62	0.54	0.00	0.00	0.00	TK № 37/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.15	101.20	25.80	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.24	105.40	27.20	1.12	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	540	21.4	26.9	70.4	628.7	0.65	35.00	115.59	9.49	2.18	1.73	49.66	62.10	66.73	346.37	8.03	5.20	#####	#####	14.51	0.19	0.03			
Ужин 2																									
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ ЯБЛОКО.МАНДАРИНЫ.АПЕЛЬСИНЫ.ГРУШИ)	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20	0.00	62.00	696.00	0.00	0.00	0.00	TK № 3/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20	0.00	62.00	696.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		82.0	93.5	330.8	2,544.9	1.33	210.88	116.71	17.84	2.79	2.78	50.64	642.37	355.79	#####	21.32	11.84	#####	#####	58.67	0.42	0.08			

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150/0/5	14.7	23.8	2.7	284.2	0.07	0.21	0.31	5.16	2.49	0.46	0.57	101.22	16.72	221.01	2.55	1.39	168.47	214.31	25.64	0.05	0.03	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	17.6	113.9	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	111.30	27.49	95.58	0.87	0.68	51.64	207.08	9.00	0.00	0.00	382	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.6	7.0	27.2	185.8	0.05	0.00	0.04	0.40	0.14	0.03	0.01	8.42	5.31	31.15	0.36	0.26	3.57	46.92	0.76	0.01	0.01	467	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины, бананы)	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	12.00	155.00	0.00	0.15	0.00	TK № 5/22	2022
Итого за прием пищи:	505	22.9	34.0	55.0	621.9	0.20	38.73	0.38	5.76	2.63	0.62	0.58	255.93	60.51	364.74	3.88	2.33	235.68	623.31	35.40	0.21	0.04		
Обед																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1.1	4.8	1.9	56.7	0.01	19.11	0.03	2.04	0.00	0.02	0.00	34.22	10.33	19.49	0.41	0.25	528.01	188.23	1.70	0.01	0.00	40	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	5.3	5.2	15.7	133.6	0.10	5.50	0.24	0.81	0.03	0.08	0.39	29.24	36.72	90.16	1.60	1.03	19.65	469.83	5.72	0.03	0.00	93	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	90	18.9	7.8	8.5	179.6	0.16	3.22	0.07	1.01	0.08	0.15	0.02	41.51	38.54	207.86	1.54	0.80	127.20	389.55	43.43	0.34	0.03	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.1	22.0	146.9	0.12	10.68	0.03	0.24	0.08	0.11	0.00	35.85	29.90	86.22	1.21	0.57	18.45	784.09	8.67	0.04	0.00	335	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1.5	0.1	23.6	102.3	0.02	0.48	0.17	0.00	0.00	0.05	0.00	50.65	29.97	39.42	0.86	0.00	6.81	515.91	0.00	0.01	0.00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	760	34.4	23.4	99.5	751.4	0.52	38.99	0.54	5.36	0.18	0.44	0.41	203.77	161.06	494.45	7.43	3.24	#####	#####	61.21	0.44	0.04		
Полдник																								
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	5.0	5.3	32.7	198.8	0.06	0.08	0.03	0.16	0.13	0.05	0.01	25.45	8.17	49.95	0.47	0.38	12.72	79.78	2.47	0.01	0.01	421	2011
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.6	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	0.00	13.09	4.43	3.96	0.79	0.06	12.15	112.32	0.80	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	300	5.2	5.5	55.9	294.5	0.07	1.68	0.03	0.41	0.13	0.05	0.01	38.53	12.60	53.91	1.26	0.44	24.87	192.10	3.27	0.01	0.01		
Ужин																								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	180/15	29.7	20.0	34.5	442.7	0.07	0.36	0.08	2.26	0.10	0.35	0.10	259.84	35.68	316.57	0.80	0.92	87.86	253.54	2.18	0.05	0.04	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.35	0.00	0.00	0.00	1.50	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00	0.27	213.50	68.00	1.80	0.00	0.00	TK № 10/22	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	0.00	6.30	6.65	30.45	1.40	0.42	184.45	47.60	1.96	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	500	40.7	26.7	88.4	763.9	0.22	0.50	0.14	3.09	0.10	0.47	0.40	459.99	67.68	491.52	3.40	2.31	649.31	387.64	5.94	0.06	0.05		
Ужин 2																								
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00		
Всего за день:		108.7	94.5	307.8	2,544.7	1.07	81.30	1.15	14.62	3.04	1.93	1.40	#####	329.86	#####	15.96	8.33	#####	#####	105.80	0.76	0.14		

12 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150/0/6	8.5	9.3	34.9	258.9	0.07	0.04	0.05	1.24	0.09	0.05	0.20	111.36	11.16	95.41	1.04	0.85	112.43	75.63	0.77	0.01	0.01	210	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.35	0.00	0.00	0.00	1.50	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00	0.27	213.50	68.00	1.80	0.00	0.00	TK № 10/22	2022	
ЙОГУРТ 2.5% жирности	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00	0.00	50.00	146.00	0.00	0.02	0.00	TK № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	506	15.3	12.3	78.5	492.5	0.18	0.74	0.08	1.24	0.09	0.25	0.20	249.21	43.51	234.91	2.04	1.11	377.43	290.53	2.57	0.03	0.01			
Обед																									
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.7	3.7	3.7	54.9	0.05	2.32	0.00	2.21	0.00	0.02	0.00	10.46	10.98	32.49	0.37	0.38	209.16	57.52	0.00	0.00	0.00	12	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	6.9	5.2	17.7	145.6	0.11	9.77	0.22	0.83	0.04	0.11	0.62	30.81	33.13	103.22	1.75	1.32	27.43	713.55	8.05	0.04	0.00	104	2011	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90	10.4	12.9	9.1	193.5	0.04	0.96	0.00	2.46	0.00	0.06	1.32	12.11	15.01	99.66	1.40	1.95	34.74	218.72	4.52	0.03	0.00	284	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	4.2	10.6	97.5	0.05	34.13	0.16	0.31	0.08	0.08	0.00	88.55	31.27	61.85	1.88	0.87	26.73	396.46	6.34	0.02	0.00	346	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	14.7	60.8	0.01	1.06	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	11.61	3.59	2.61	0.52	0.04	8.67	74.33	0.53	0.00	0.00	438	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	780	28.4	26.7	92.8	728.6	0.39	48.23	0.38	7.63	0.12	0.33	1.94	169.94	114.78	368.23	8.32	5.33	719.93	#####	21.68	0.11	0.01			
Полдник																									
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	4.7	14.4	34.5	285.9	0.06	0.05	0.08	0.37	0.26	0.04	0.00	21.63	7.62	43.96	0.43	0.36	8.10	71.02	1.53	0.01	0.01	425	2011	
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	0.02	5.92	0.02	0.00	0.00	0.03	0.00	30.60	10.80	32.40	0.54	0.00	20.00	500.00	0.00	0.00	0.00	389	2011	
Итого за прием пищи:	300	6.0	14.8	56.6	384.8	0.07	5.97	0.09	0.37	0.26	0.07	0.00	52.23	18.42	76.36	0.97	0.36	28.10	571.02	1.53	0.01	0.01			
Ужин																									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	3.9	74.1	0.02	7.34	0.16	2.67	0.00	0.03	0.00	22.28	10.76	20.44	0.48	0.17	190.62	172.49	1.83	0.02	0.00	51	2008	
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	17.0	26.2	39.6	462.8	0.08	1.32	0.80	7.21	0.00	0.12	1.87	31.08	50.44	202.25	2.48	3.30	61.55	386.62	8.26	0.08	0.01	266	2008	
НАПИТОК КЛОКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	20.3	84.4	0.00	1.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.84	5.32	2.56	0.14	0.00	2.29	31.99	0.00	0.00	0.00	437	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	520	22.2	32.8	91.5	753.5	0.21	10.21	0.95	11.13	0.00	0.19	1.87	77.49	82.13	276.55	4.90	4.06	564.36	670.60	11.77	0.10	0.01			
Ужин 2																									
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(ЯБЛОКО.МАНДАРИНЫ.ГРУШИ.АПЕЛЬСИНЫ)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	0.30	52.00	556.00	4.00	0.02	0.00	TK № 1/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	0.30	52.00	556.00	4.00	0.02	0.00			
Всего за день:		72.8	87.4	339.0	2,453.4	0.91	85.15	1.51	21.64	0.46	0.88	4.01	580.86	274.84	978.05	20.62	11.16	#####	#####	41.54	0.27	0.04			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.5	3.9	16.8	121.1	0.05	0.52	0.02	0.37	0.02	0.11	0.00	112.30	14.50	85.58	0.40	0.52	51.82	166.32	9.24	0.00	0.00	120	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00	0.27	213.50	68.00	1.80	0.00	0.00	TK № 10/22	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.02	0.70	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.1	0.0	14.7	60.4	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	2.11	1.39	0.06	0.01	2.27	12.31	0.00	0.00	0.00	431	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(ЯБЛОКО,АПЕЛЬСИНЫ,МАНДАРИНЫ)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	0.20	13.00	197.00	2.00	0.02	0.00	TK № 2/22	2022
Итого за прием пищи:	587	14.2	18.8	64.2	491.1	0.18	61.78	0.17	0.87	0.17	0.24	0.30	343.86	53.60	256.37	1.98	1.70	443.29	462.73	13.04	0.03	0.01		
Обед																								
ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ порциями	60	0.7	0.0	1.4	8.4	0.02	6.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.00	0.00	174.00	0.00	0.00	0.00	TK № 40/22	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4.3	6.4	7.0	105.8	0.04	9.81	0.18	0.29	0.06	0.06	0.39	37.05	18.91	57.68	1.06	0.86	21.74	296.37	4.58	0.02	0.00	84	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15.4	14.0	7.2	234.4	0.17	10.93	5.19	4.50	0.05	1.28	49.66	9.16	13.60	217.03	4.77	4.22	147.82	243.06	5.21	0.15	0.03	290	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.6	23.8	148.3	0.14	12.00	0.03	0.26	0.08	0.09	0.00	14.01	31.05	79.06	1.36	0.55	7.85	852.75	7.50	0.04	0.00	333	2008
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	0.02	5.92	0.02	0.00	0.00	0.03	0.00	30.60	10.80	32.40	0.54	0.00	20.00	500.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	0.37	253.00	64.50	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	0.61	263.50	68.00	2.80	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	805	31.8	26.2	107.8	816.3	0.56	44.45	5.42	7.13	0.19	1.54	50.06	119.72	112.36	487.27	11.33	6.60	713.91	#####	20.10	0.22	0.03		
Полдник																								
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	5.5	6.3	33.7	213.5	0.07	0.15	0.04	0.18	0.14	0.06	0.01	41.35	10.98	63.61	0.58	0.44	23.47	128.70	3.64	0.01	0.01	429	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	204.00	22.40	144.00	0.16	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	300	11.1	11.1	43.0	318.3	0.12	1.19	0.07	0.18	0.14	0.27	0.01	245.35	33.38	207.61	0.74	1.24	123.47	420.70	21.64	0.01	0.01		
Ужин																								
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ порциями	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	13.80	8.40	14.40	0.36	0.00	666.60	84.60	0.00	0.00	0.00	TK № 39/22	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.1	22.0	17.3	335.6	0.14	8.71	0.30	3.28	0.00	0.17	0.46	29.89	38.41	184.79	2.28	2.24	66.12	716.94	10.53	0.13	0.02	309	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.4	0.1	23.3	98.3	0.02	12.00	0.00	0.11	0.00	0.01	0.00	22.22	7.31	10.35	0.14	0.10	8.16	99.59	1.00	0.01	0.00	399	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	540	23.7	22.7	78.7	618.0	0.30	23.71	0.30	5.06	0.00	0.25	0.46	82.31	74.92	277.94	5.17	3.12	#####	#####	13.77	0.15	0.02		
Ужин 2																								
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.00	0.26	0.66	248.00	28.00	184.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.00	0.26	0.66	248.00	28.00	184.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00		
Всего за день:		86.6	83.8	302.1	2,351.6	1.20	132.73	6.02	13.24	0.51	2.57	51.49	#####	302.27	#####	19.43	13.47	#####	#####	86.55	0.41	0.07		

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ	150/0/5	6.0	12.6	34.7	281.2	0.00	0.00	0.02	0.11	0.08	0.00	0.00	0.51	0.00	0.76	0.01	0.01	0.35	0.75	0.00	0.00	0.00	TK № 47/22	2022	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	17.6	113.9	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	111.30	27.49	95.58	0.87	0.68	51.64	207.08	9.00	0.00	0.00	382	2011	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	8.1	12.4	15.5	207.0	0.04	0.18	0.12	0.19	0.08	0.09	0.38	226.30	12.65	145.45	0.56	1.04	330.95	50.35	0.00	0.01	0.01	11	2008	
ЙОГУРТ 2.5% жирности	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00	0.00	50.00	146.00	0.00	0.02	0.00	TK № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	515	20.7	30.5	72.3	658.6	0.10	1.40	0.18	0.30	0.15	0.37	0.38	458.11	54.14	336.79	1.44	1.73	432.94	404.18	9.00	0.03	0.01			
Обед																									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1.3	0.1	3.7	22.8	0.05	8.70	0.08	0.24	0.00	0.04	0.00	15.52	22.18	28.83	1.11	0.13	1.88	357.28	1.26	0.00	0.00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/0/20	5.1	2.5	14.5	101.5	0.10	7.48	0.17	1.22	0.03	0.08	0.32	31.35	28.75	93.29	1.11	0.65	20.74	577.33	31.37	0.03	0.00	106	2011	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	18.3	20.9	1.8	268.7	0.05	0.59	0.03	3.00	0.20	0.15	2.43	31.44	20.54	172.26	2.32	3.25	80.58	357.64	10.28	0.05	0.00	289	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-И ВАРИАНТ)	150	2.8	9.5	13.7	150.7	0.07	8.22	0.71	0.64	0.09	0.05	0.00	39.63	28.35	66.15	1.21	0.62	54.33	317.52	4.20	0.03	0.00	349	2008	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.1	15.6	66.0	0.00	1.76	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	12.20	5.80	2.91	0.16	0.00	2.27	36.05	0.00	0.00	0.00	437	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	780	31.9	33.5	77.1	742.0	0.38	26.75	0.98	6.35	0.32	0.36	2.75	142.44	121.21	414.74	7.70	5.23	469.70	#####	48.79	0.12	0.00			
Полдник																									
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ	100	4.9	11.0	29.6	236.9	0.06	0.45	0.04	2.35	0.14	0.06	0.01	24.40	8.72	48.24	0.69	0.38	13.30	101.05	2.22	0.01	0.01	446	2008	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	16.3	69.5	0.01	0.25	0.09	0.00	0.00	0.03	0.00	30.44	16.35	20.24	0.44	0.00	4.51	265.29	0.00	0.01	0.00	440	2008	
Итого за прием пищи:	300	5.7	11.0	45.9	306.4	0.07	0.70	0.13	2.35	0.14	0.08	0.01	54.84	25.07	68.47	1.13	0.38	17.81	366.33	2.22	0.02	0.01			
Ужин																									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	0.00	41.00	15.00	37.00	0.70	0.00	700.00	315.00	0.00	0.00	0.00	TK № 36/22	2022	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12.0	17.9	25.0	309.1	0.16	11.57	0.02	3.54	0.05	0.14	1.25	21.14	41.93	162.67	2.65	2.15	58.43	978.46	10.74	0.06	0.00	299	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1.0	0.4	28.6	140.7	0.02	132.00	0.24	0.00	0.00	0.08	0.00	24.57	6.39	4.59	0.81	0.00	5.25	16.05	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	0.00	5.75	8.25	21.00	0.50	0.19	126.50	32.25	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.05	0.00	0.00	0.55	0.00	0.02	0.00	4.50	4.75	21.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	500	18.4	27.6	84.5	679.0	0.28	150.57	0.46	4.58	0.05	0.30	1.25	96.96	76.32	247.01	5.66	2.64	#####	#####	12.14	0.07	0.00			
Ужин 2																									
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(ЯБЛОКО,МАНДАРИНЫ,АПЕЛЬСИНЫ,ГРУШИ)	200	0.8	0.6	20.6	94.0	0.04	10.00	0.00	0.72	0.00	0.06	0.00	38.00	24.00	32.00	4.00	0.38	28.00	310.00	2.00	0.02	0.00	TK № 4/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.6	20.6	94.0	0.04	10.00	0.00	0.72	0.00	0.06	0.00	38.00	24.00	32.00	4.00	0.38	28.00	310.00	2.00	0.02	0.00			
Всего за день:		77.6	103.2	300.4	2,480.0	0.87	189.41	1.75	14.29	0.67	1.18	4.39	790.34	300.74	#####	19.93	10.37	#####	#####	74.15	0.25	0.02			

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	1,178.9	1,221.3	4,554.4	34,399.6	15.51	1,838.50	366.60	219.92	19.69	24.00	228.07	11,209.69	4,423.85	17,338.36	256.27	142.10	26,094.82	54,862.18	1,235.53	6.06	0.86	
Среднее значение за период	84.2	87.2	325.3	2,457.1	1.11	131.32	26.19	15.71	1.41	1.71	16.29	800.69	315.99	1,238.45	18.31	10.15	1,863.92	3,918.73	88.25	0.43	0.06	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	32.0	54.3																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
Интернат 7 - 11 лет	524	759	300	519	200