

Утверждаю

Директор ООО «Кондитерское»



Базасова В.А

«03 » ноября 2023г.



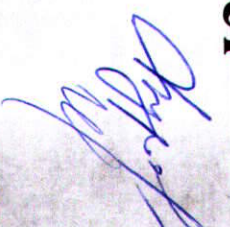
Согласовано

Директор

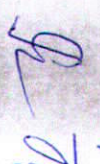


«03 » ноября 2023г.

**Примерное 12-ти дневное меню
завтраков, обедов и полдников
для муниципальных общеобразовательных учреждений
городского округа Самара
с 7 до 11 лет**



Чернышова О.Е.



Журавская Д.А.

Примечание
Меню разработано в соответствии со сборником
рецептур блюд и кулинарных изделий для
питания школьников под ред. М.П.Мотильного 2007г.
и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(12-ти дневное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **с 7 до 11 лет**

День 1

№ п/п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20						
	Второй завтрак																							
243	Сосиска отварная	55	5,38	9,72	0,4	111		0,01			110	12,1	7,1775	66,5115	0,8613									
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	20	0,07			76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574									
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395									
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61										
	Всего в Второй завтрак	505	16,39	16,67	78,4	531	20	0,08	0,04		211,8 3	50,57	59,74	259,2 4	5,07									
	Обед																							
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	8,64	15,41	169		0,07	6,64		451,95	66,6776	37,671	114,378 9	0,9935									
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,96	7,85	9,17	217		0,35	0,2		183,338	9,8648	18,3674	111,600 1	1,1968									
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	4,71	26,18	164	10	0,08			1,2075	0,8316	0,0183	82,9327	1,3827									
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49		0,1	9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03						
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,06			121,5	18,925	33,5	114,837 5	2,175									
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7									
	Всего в Обед	791	30	22,93	102,8	810	10	0,66	16,74	0,03	922,4 1	113,9 3	111,1 8	493,9 1	7,75		0,03	0,03						
	Полдник																							
ТТК	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	39,97	352	36	0,04			56,424	14,976	5,016	53,556	0,78									
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395									
	Всего в Полдник	300	4,8	21,64	49,09	390	36	0,04	0,04		81,52	19,51	8,84	60,72	1,52									
	Всего в день		51,18	61,24	230,2	1 731	66	0,78	16,82	0,03	1 215, 7	184,0	179,7	813,8	14,34		0,03	0,03						

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Второй завтрак																		
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12	1,72	140,337 6	10,2585	18,626	101,754 8	1,1646	0,0003	1,72	1,72	
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12		7,17	115,113 9	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	7,17	7,17	
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01	
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Второй завтрак	515	19,37	15,58	72,14	509	10	0,18	0,92	8,9	288,3	46,23	126,1	342,4 6	6,63		8,9	8,9	
	Обед																		
70	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6		0,01	1,2		84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132				
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803				
265	Плов	210	10,51	21,47	43,56	410	140	0,09	1,57	4,33	230,565 7	16,1638	43,9072	156,565 2	1,4498	0,0041	4,33	4,33	
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177				
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 5	2,175				
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7				
	Всего в Обед	831	21,68	30,28	116,1 9	800	150	0,33	31,86	4,33	952,5 2	107,1	126,3 5	400,1 2	6,84		4,33	4,33	
	Полдник																		
ТТК	Пирожок с яблоком	90	4,22	1,79	48,98	259		0,05	17,47		160,841 4	15,7111	9,558	38,6364	1,2918				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
	Всего в Полдник	300	4,41	1,83	58,1	297		0,05	17,51		185,9 4	20,24	13,39	45,81	2,03				
	Всего в день		45,46	47,68	246,4 9	1 606	160	0,56	50,29	13,23	1 426, 76	173,5	265,8 9	788,3	15,5	0,01	13,23	13,23	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
Второй завтрак																					
1009	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305						
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	6,1	12,1	35	273	40	0,09	0,52		202,57	112,789	32,0247	137,346	0,6447						
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469						
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105						15,136	26,796	91,872	1,74						
Всего в Второй завтрак		500	19,78	21,71	78,96	590	80	0,19	3,76		348,57	429,68	91,1	470,38	5,34						
Обед																					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,67	2,58	18,99	110		0,09	7		479,15	17,4504	21,5325	56,0541	0,8709						
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	7,76	3,85	4,93	85		0,04	0,15	0,1	117,957	7,9492	14,9376	80,4472	0,8717	0,0003	0,1	0,1			
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561	71,4692	64,9951	200,976	4,134						
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175						
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7						
Всего в Обед		791	31,19	13,35	120,29	722	10	0,7	17,05	0,13	1486,53	133,48	156,59	522,48	10,06		0,13	0,13			
Полдник																					
ТТК	Трубочка Сызранская	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24	3,48	104,814	19,716	10,3536	72,4831	1,1051	0,0039	3,483	3,483			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
Всего в Полдник		300	6,54	11,67	53,83	347	27	0,06	0,28	3,48	129,91	24,25	14,18	79,65	1,84		3,48	3,48			
Всего в День			57,5	46,73	253,09	1659	117	0,96	21,09	3,61	1965,9	587,4	261,87	1072,9	17,25		3,61	3,61			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Второй завтрак																			
1040	Горошек зелёный (консервированный)	30	0,87	0,05	1,77	11		0,02	1,2		29,7	5,28	5,481	16,182	0,1827					
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963					
204	Макароны отварные с сыром	155	7,28	6,24	31,12	210	20	0,06	0,11	7,32	50,9786	101,384 ⁸	6,8382	85,1991	0,6864	0,0006	7,32	7,32		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61					
	Всего в Второй завтрак	510	19,71	13,9	72,36	495	100	0,11	1,35	7,32	182,7 ⁸	160,5 ²	62,08	338,2 ³	5,41		7,32	7,32		
	Обед																			
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654					
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709					
279	Тефтели из говядины с соусом	100	6,8	15,27	11,09	209		0,04	0,86		185,216	22,5781	13,9395	81,4364	1,0191					
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269 ⁵	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212					
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892					
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ⁵	2,175					
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7					
	Всего в Обед	871	22,01	32,94	134,3 ⁴	908	20	0,42	108,03		1 891,69	153,2 ¹	131,0 ⁴	440,1	11,54					
	Полдник																			
ТТК	Гребешок с повидлом	90	4,8	2,67	48,54	275		0,05	0,05		96,759	12,888	8,649	39,924	0,846					
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
	Всего в Полдник	300	4,99	2,71	57,66	313		0,05	0,09		121,8 ⁶	17,42	12,48	47,09	1,59					
	Всего в День		46,7	49,55	264,3 ⁷	1 716	120	0,59	109,47	7,32	2 196,3 ⁹	331,1 ⁷	205,6	825,4 ⁸	18,54		7,32	7,32		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ (рет. экв)	А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Второй завтрак																				
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137						
291	Плов из птицы	210	12,15	10,85	43,57	321		0,09	1,4		252,303	17,9546	43,6757	161,386	1,2956						
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,136	26,796	91,872	1,74							
	Всего в Второй завтрак	500	18	19,51	82,88	580	30	0,09	1,44		279,7	50,56	94,43	331,5	5,09						
	Обед																				
1092	Палочки из моркови	60	0,73	0,05	3,93	19		0,03	1,2	0,24	99,6	26,928	19,836	28,71	0,3654	0,0026	0,24	0,24			
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844						
260	Гуляш из свинины	90	6,53	16,56	3,16	188	140	0,06	1,17	1,86	152,776	7,0646	12,7368	73,4725	0,8521	0,0029	1,86	1,86			
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12		7,17	115,113	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	7,17	7,17			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175						
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7						
	Всего в Обед	861	22,01	30,1	102,5	762	160	0,41	20,62	9,3	990,2	118,3	172,2	430,2	8,5	0,01	9,3	9,3			
	Полдник																				
1006	Бутерброд с ветчиной	90	11,17	6,36	20,2	183					99,6	28,512	49,329	207,756	3,2886						
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01			
	Всего в Полдник	305	11,41	6,41	29,45	221			0,8	0,01	132,4	34,58	53,64	215,6	4,03		0,01	0,01			
	Всего в День		51,42	56,02	214,8	1564	190	0,5	22,86	9,31	1402,5	203,5	320,3	977,5	17,62	0,01	9,31	9,31			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Второй завтрак																				
ТТК	Пицца Фантазия с колбасой	150	29,53	29,95	46,2	572	200	0,22	1,04	4,07	346,545 8	286,563 2	34,8	411,544 8	3,8376	0,0231	4,07	4,07			
389	Сок фруктовый	1/200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522						
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
	Всего в Второй завтрак	560	30,66	29,99	71,88	680	200	0,23	2,68	4,07	611,6 5	303,4 2	45,59	430,8 9	5,1	0,02	4,07	4,07			
	Всего в День		30,66	29,99	71,88	680	200	0,23	2,68	4,07	611,6 5	303,4 2	45,59	430,8 9	5,1	0,02	4,07	4,07			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Второй завтрак																		
1006	Бутерброд с ветчиной	60	7,44	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886	138,504	2,1924				
173	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	200/10	8,6	12,4	46	330	40	0,18	0,52		253,98	119,169	48,3198	181,917	1,2511				
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469				
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305				
	Всего в Второй завтрак	500	21,63	20,83	88,33	628	50	0,27	3,54		466,3	255,1	113,4	467,6	6,4				
	Обед																		
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654				
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	136		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191				
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	8,31	7,13	8,13	130		0,05	0,19	1,44	129,531	9,7935	16,6796	87,1762	1,0162	0,0003	1,44	1,44	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145				
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03	
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175				
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7				
	Всего в Обед	861	27,53	22,66	115,0	779	10	0,45	16,77	1,47	1167,83	111,1	120,5	424,3	8		1,47	1,47	
	Полдник																		
ТТК	Курассан с джемом	90	4,75	14,57	48,28	343	60	0,06	0,35		124,14	14,976	9,696	51,36	0,852				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
	Всего в Полдник	300	4,94	14,61	57,4	381	60	0,06	0,39		149,2	19,51	13,52	58,53	1,59				
	Всего в день		54,1	58,09	260,7	1788	120	0,78	20,7	1,47	1783,4	385,8	247,5	950,5	15,98		1,47	1,47	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
	Второй завтрак																					
1015	Тфтели из птицы с соусом	100	6,99	6,42	8,79	175		0,04	0,86		166,610 ⁵	22,5804	14,4968	79,555	0,6613							
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12		7,17	115,113 ⁹	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	7,17	7,17				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395							
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61								
	Всего в Второй завтрак	520	16,56	13,92	72,66	537	10	0,16	0,9	7,17	306,8 ²	57,02	121,4 ⁹	319,5 ²	6,12		7,17	7,17				
	Обед																					
70	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6		0,01	1,2		84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132							
88	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803							
259	Жаркое по-домашнему	210	9,01	21,12	23,14	319	140	0,18	12,71		999,585	19,9373	41,3267	145,301 ⁸	1,9618							
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177							
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ⁵	2,175							
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7							
	Всего в Обед	831	20,18	29,93	95,77	709	150	0,42	43		1721,54	110,8 ⁷	123,7 ⁷	388,8 ⁶	7,35							
	Полдник																					
ТТК	Венгерка	90	13,09	20,32	28,16	348	63,53	0,07	0,06	5,4	118,931 ⁶	72,3506	16,2343	155,394 ²	1,3504	0,0069	5,4	5,4				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395							
	Всего в Полдник	300	13,28	20,36	37,28	386	63,53	0,07	0,1	5,4	144,0 ³	76,88	20,06	162,5 ⁶	2,09	0,01	5,4	5,4				
	Всего в день		50,01	64,2	205,7	1633	223,53	0,66	44	12,57	2172,5 ²	244,7 ⁷	265,3 ³	870,9 ⁴	15,56	0,01	12,57	12,57				

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	D	K	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Второй завтрак																				
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,96	7,85	9,17	217		0,35	0,2		183,338	9,8648	18,3674	111,600	1,1968						
303	Каша пшеничная вязкая	150	3,93	4,01	20,62	161	17,65	0,08		9,04	1,0023	0,8316	0,0183	82,9328	1,3826	0,0032	9,0353	9,0353			
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61						
	Всего в Второй завтрак	515	18,93	13,91	69,04	574	17,65	0,43	1	9,05	217,1	39,47	62,89	340,2	5,93		9,05	9,05			
	Обед																				
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94		0,08	7		471,85	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752						
1105	Гуляш из птицы	90	8,08	5,02	3,27	103		0,04	1,17	1,86	137,826	7,561	11,9851	74,3704	0,6923	0,0004	1,86	1,86			
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561	71,4692	64,9951	200,976	4,134						
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892						
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175						
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7						
	Всего в Обед	791	31,44	14,42	138,3	814	10	0,7	96,17	1,86	1 474,69	140,3	156,2	516,8	13,87		1,86	1,86			
	Полдник																				
ТТК	Кежс Шоколадный	90	4,61	21,6	39,97	352	36	0,04			56,424	14,976	5,016	53,556	0,78						
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
	Всего в Полдник	300	4,8	21,64	49,09	390	36	0,04	0,04		81,52	19,51	8,84	60,72	1,52						
	Всего в День		55,16	49,97	256,4	1 777	63,65	1,17	97,21	10,91	1 773,4	199,2	227,9	917,8	21,32		10,91	10,91			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Второй завтрак																			
338	Фрукт свежий (нарезка)	100	0,4		12,6	52		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914					
1004	Запеканка творожно-рисовая со ступенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27		212,896 5	197,590 8	31,6236	254,012 2	0,737					
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,136	26,796	91,872	1,74						
	Всего в Второй завтрак	500	22	14,34	72,23	507	50	0,07	66,31		516	231,3 4	70,08	362,6 2	5,13					
	Обед																			
1041	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,22	6,12	32		0,02	1,16			2,64		26,1	0,2088					
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844					
1070/332	Котлета рыбная Волжская с соусом	90	8,31	7,66	9,91	142	10	0,06	0,66	2,9	198,157 5	29,1447	29,7253	123,724 4	0,9043	0,0564	2,9	2,9		
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757					
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03		
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 5	2,175					
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725 5	1,7					
	Всего в Обед	861	23,32	21,02	119,1 5	796	40	0,31	20,07	2,93	883,5	113,7 7	129,9 4	454,9	6,75	0,06	2,93	2,93		
	Полдник																			
ТТК	Корж Творожный	90	8,78	22,04	35,99	377	90	0,05	0,05	37,75	75,5285	52,942	11,7913	92,5459	0,6038	0,0005	37,746	37,746		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
	Всего в Полдник	300	8,97	22,08	45,11	415	90	0,05	0,09	37,75	100,6 3	57,47	15,62	99,71	1,34		37,75	37,75		
	Всего в день		54,29	57,44	236,4 6	1 719	180	0,44	86,47	40,68	1 500, 3	402,5	215,6	917,2 7	13,23	0,06	40,68	40,68		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Второй завтрак																				
1101	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,35	11,95	10,19	178	60	0,01	0,22	13,16	1,909	197,736	20,1318	165,126	1,3137		13,16	13,16			
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	5,67	6,52	28,85	227	20	0,06	0,52		187,63	111,953	17,052	102,355	0,3419						
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305						
	Всего в Второй завтрак	505	15,61	19,51	63,16	522	80	0,07	0,78	13,16	214,6	325,5	61,11	343,5	3,7		13,16	13,16			
	Обед																				
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709						
279	Тефтели из говядины с соусом	100	6,8	15,27	11,09	209		0,04	0,86		185,216	22,5781	13,9395	81,4364	1,0191						
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212						
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175						
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7						
	Всего в Обед	811	20,3	28,24	106,8	752	20	0,4	28,25	0,03	1,727	123,0	121,4	419,2	7,1		0,03	0,03			
	Полдник																				
тук	Плюшка Московская	100	7,54	9,18	56,65	301	40	0,09	0,1		120,38	37,21	12,3	76,19	0,88						
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01			
	Всего в Полдник	315	7,78	9,23	65,9	339	40	0,09	0,9	0,01	153,2	43,28	16,61	84,1	1,62		0,01	0,01			
	Всего в день		43,69	56,97	235,9	1,613	140	0,56	29,93	13,2	2,094	491,8	199,1	846,9	12,42		13,2	13,2			

[illegible]