

Утверждаю

Директор ООО «Кондитерское»

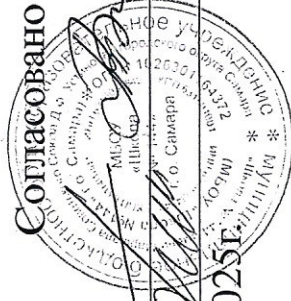
Базаева В.А.



Согласовано

Директор

«20» мая 2025 г.



**Примерное восемнадцатидневное меню
рациона питания детей, находящихся в лагерях дневного пребывания
при общеобразовательных учреждениях
городского округа Самара
(завтрак, обед, полдник)
с 7 до 11 лет**

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

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

ЭЗОН: летний
категория: с 7 до 11 лет

День 1

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рег.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
8	Завтрак				6,3	26		0,01	33		139	7,04	3,915	4,785	0,957			
	Фрукт свежий (нарезка)	50	0,2															
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
4	Макаронные отварные с сыром	165	7,61	6,27	33,34	220	20	0,06	0,11		54,5518	101,97	7,3254	87,8483	0,7352	0,0007		0,0106
7	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
03	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	500	12,91	14,61	74,08	479	50	0,07	33,91		28,7018	139,37	55,7757	40,6116	5,0548	0,0007		0,0111
1	Обед																	
	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			
4	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12		140,337	10,2585	18,626	101,754	1,1646	0,0003	0,0062	0,0014
2	Пюре картофельное с икрой кабачковой	180	3,61	7,08	22,18	167	10	0,12	11,22	0,01	712,778	47,9688	32,4828	94,1166	1,2039	0,0075	0,0008	0,038
3	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892			
22	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
21	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	811	23,28	19,69	122,9	753	10	0,43	106,34	0,01	54,7163	17,1317	28,8523	32,8795	11,1629	0,0078	0,007	0,0394
	Полдник																	
	Пирожок с яблоком	90	4,22	1,79	48,98	259		0,05	17,47		160,841	15,7111	9,558	38,6364	1,2918			
3	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		85,9414	20,2431	13,38645	80,52	2,0313			
	Всего в день		40,6	36,13	255,09	1 529	60	0,55	157,76	0,01	69,3595	76,7448	198,014	19,2963	18,249	0,0085	0,007	0,0505

№ 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
	Завтрак																	
9	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
09	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305			
3	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	160	6,09	10,07	36,08	266	40	0,14	0,39		191,06	89,7732	36,2486	137,003	0,9405			
44	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			
103	Батон	35	2,8	1,17	17,5	92						13,244	23,4465	80,388	1,5225			
	Всего в Завтрак	500	25,94	25,09	77,89	648	160	0,27	3,63		414,06	31,3892	97,7141	50,4273	6,6112			
	Обед																	
3	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
59	Жаркое по-домашнему с соевым соусом	240	9,24	21,15	23,58	322	140	0,19	13,31		864,764	26,0093	44,9807	151,565	2,1184	0,0092	0,0004	0,0691
78	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
102	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
101	Хлеб ржаной	60	4,5	19,5	19,5	102		0,08			147	18,48	24,54	82,47	2,04			
	Всего в Обед	821	21,51	30,2	98,78	736	150	0,45	35,8		15,8246	10,1697	30,1222	418,351	7,7619	0,0095	0,0004	0,0702
	Полдник																	
к	Сосиска в тесте	100	21,99	22,91	28,63	409	160	0,13	0,03		271,663	88,2288	25,7781	284,742	3,5605	0,0224	0,0297	0,0594
77	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
	Всего в Полдник	315	22,23	22,96	37,88	447	160	0,13	0,83		04,5132	94,3008	30,0846	92,6506	4,3044	0,0224	0,0297	0,0599
	Всего в день		69,68	78,25	214,55	1 831	470	0,85	40,26		34,3978	35,8597	57,9209	61,4289	18,6775	0,0319	0,0301	0,1301

№ рсц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рети.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	
	Завтрак																		
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
015	Тефтели из птицы с соусом	90	6,99	6,42	8,79	174		0,04	0,86		166,610	22,5804	14,4968	79,555	0,6613	0,0005	0,0005	0,0066	
02	Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13	250	10	0,19			230,347	11,4444	104,940	157,521	3,5195				
76	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305				
	Всего в Завтрак	520	19,22	20,11	77,23	657	40	0,23	0,9		424,358	62,8448	63,4939	84,3151	7,539	0,0005	0,0005	0,0066	
	Обед																		
6	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				
90/331	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	145		0,05	0,22		222,644	15,6781	17,6053	117,303	0,9667				
09	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	170	5,58	6,48	34,73	220	10	0,07	0,84		131,503	20,1828	11,0325	49,4465	0,8972	0,0007		0,0103	
078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011	
002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61				
001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02				
	Всего в Обед	811	28,53	21,03	112,29	765	20	0,36	18,07		07,0571	96,7893	06,0768	15,5904	6,678	0,001		0,0114	
	Полдник																		
тк	Корж Творожный	100	9,76	24,49	39,99	419	100	0,06	0,06	0,18	83,9205	58,8245	13,1014	102,828	0,6709	0,0006	0,0085	0,0181	
89	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522				
	Всего в Полдник	300	10,7	24,49	56,55	489	100	0,07	1,66	0,18	23,9205	71,1445	20,0614	15,0088	1,1929	0,0006	0,0085	0,0181	
	Всего в день		58,45	65,63	246,08	1 911	160	0,66	20,63	0,18	55,3356	30,7786	89,6321	14,9143	15,4099	0,0021	0,009	0,0361	

№ рец.	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
38	Завтрак																	
4	Фрукт свежий (нарезка)	90	0,36		11,34	47		0,02	59,4		250,2	12,672	7,047	8,613	1,7226			
004	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	30				2,3	1,584	0,0348	2,262	0,0087			
77	Запеканка творожно-рисовая со ступенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27		212,896	197,590	31,6236	254,012	0,737			0,0005
003	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			
	Батон	35	2,8	1,17	17,5	92						13,244	23,4465	80,388	1,5225			0,0005
	Всего в Завтрак	500	21,71	22,39	68,7	564	80	0,07	60,47		98,2465	31,1628	66,4584	53,1835	4,7347			
5	Обед																	
2	Салат из белокочанной капусты	60	0,87	2,69	5,13	48		0,01	8,64		99,669	22,742	8,5733	15,6386	0,2915			
016	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
03	Котлета натуральная из птицы с сыром	90	21,24	10,72	1,27	187	20	0,06	0,45		297,245	101,913	23,3485	210,061	1,361			
078	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	4,71	26,18	164	10	0,08	9,9		1,2075	0,8316	0,0183	82,9327	1,3827			0,0011
002	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52					34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		
001	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	851	35,79	26,48	102,38	780	40	0,35	27,34		96,1568	00,2753	07,1606	37,1932	7,9628	0,0003		0,0011
76	Полдник																	
	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	39,97	352	36	0,04			56,424	14,976	5,016	53,556	0,78			
	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		81,524	19,508	8,844	60,7248	1,5195			
	Всего в день		62,3	70,51	220,18	1 733	156	0,45	87,85		75,9273	50,9461	182,463	51,1015	14,217	0,0003		0,0016

№ рец.	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	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
	Завтрак																	
006	Бутерброд с ветчиной	60	7,44	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886	138,504	2,1924			
5	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01	0,23			184,8		93,96				
75	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	190	5,11	10,01	27,38	301	40	0,09	0,47		182,543	101,669	28,8257	123,838	0,5811			
044	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			
003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	500	23,06	24,76	69,71	676	76,67	0,19	3,72		394,943	422,429	93,9887	03,5064	5,7254			
	Обед																	
03	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	270/1	2,88	2,78	20,5	119		0,1	7,53		517,214	18,6894	23,2064	60,4737	0,9394	0,0051	0,0002	0,036
32/330	Рыба,запеченная со сметанным соусом	90	11,63	7,21	3,86	157	10	0,07	0,53		321,978	33,403	36,714	160,632	0,5986			
04	Рис отварной со свежим помидором	180	3,91	5,17	36,19	227	20	0,04	3		118,318	8,5668	28,7335	78,7829	0,7106	0,0007	0,0072	0,0238
024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	831	25,68	17,17	114,91	790	30	0,37	11,06		77,1706	92,8204	41,1239	78,9291	5,9099	0,0058	0,0074	0,0598
	Полдник																	
08	Рогалик с джемом	100	5,4	4,39	64,41	271	13,33	0,05	0,08		121,226	16,3467	10,1467	47,4933	1,08			
89	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	6,34	4,39	80,97	341	13,33	0,06	1,68		61,2267	28,6667	17,1067	59,6733	1,602			
	Всего в день		55,08	46,32	265,59	1 806	120	0,62	16,46		33,3403	43,9161	52,2193	42,1088	13,2373	0,0058	0,0074	0,0598

№ 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	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
38	Завтрак Фрукт свежий (нарезка)	70	0,28		8,82	36		0,01	46,2		194,6	9,856	5,481	6,699	1,3398			
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
10	Омлет натуральный	150	14,68	21,45	15,84	225	196,88	0,06	0,23		221,838	100,543	17,0136	223,700	2,4903			
76	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	500	20,01	29,78	58,97	494	226,88	0,07	46,46		443,838	139,219	66,5514	77,6383	7,1883			
0	Обед	60	0,43	3,22	1,35	36		0,01	2,28		80,37	11,5368	6,9426	20,8278	0,2975			
8	Салат из свежих огурцов	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	/1																
94	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12		140,337	10,2585	18,626	101,754	1,1646	0,0003	0,0062	0,0014
09	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145			
078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	851	25,22	24,44	107,34	733	20	0,35	24,89		62,2051	06,0745	05,5576	87,9223	6,8001	0,0006	0,0062	0,0025
пк	Полдник	90	6,67	13,62	39,01	305	24	0,05	0,04		67,164	38,0054	8,2267	74,9592	0,6515			
77	Кекс творожный Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
	Всего в Полдник	305	6,91	13,67	48,26	343	24	0,05	0,84		100,014	44,0774	12,5332	82,8675	1,3954			0,0005
	Всего в день		52,14	67,89	214,57	1 570	270,88	0,47	72,19		06,0571	289,371	84,6422	48,4281	15,3838	0,0006	0,0062	0,0003

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			A (рет.экв)	B1	C	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
	Завтрак																		
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19		116	30	0,04	0,86		2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
015	Тефтели из птицы с соусом	90	6,99	6,42	8,79		174					166,610	22,5804	14,4968	79,555	0,6613	0,0005	0,0005	0,0066
02	Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13		250	10	0,19			230,347	11,4444	104,940	157,521	3,5195			
77	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25		38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
	Батон	30	2,4	1	15		79						11,352	20,097	68,904	1,305			
003	Всего в Завтрак	525	19,27	20,12	77,36		657	40	0,23	1,66		432,108	64,3848	63,9724	85,0546	7,5434	0,0005	0,0005	0,0071
	Обед																		
9	Суп из овощей с зеленью	250/1	2,66	4,8	10,86		97		0,07	8,9		369,275	23,3464	19,2923	45,3096	0,686			
65	Плов со свежим огурцом	240	10,73	21,5	42,92		408	140	0,1	2,77		265,674	22,2358	47,5612	167,527	1,6064	0,0041	0,0081	0,0627
88	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23		142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892			
002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71		152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75		51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	781	21,29	28,31	130,46		850	140	0,34	99,67		64,6997	88,3562	22,2815	94,8348	10,3116	0,0041	0,0081	0,0627
	Полдник																		
ПК	Плюшка Московская	100	7,54	9,18	56,65		301		0,09	0,1		120,38	37,21	12,3	76,19	0,88			
89	Сок фруктовый	200	0,94		16,56		70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	8,48	9,18	73,21		371	40	0,1	1,7		360,38	49,53	19,26	88,37	1,402			
	Всего в день		49,04	57,61	281,03		1 878	220	0,67	103,03		57,1877	202,271	05,5139	68,2594	19,257	0,0046	0,0086	0,0698

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	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	
38	Завтрак Фрукт свежий (нарезка) Бутерброд с маслом Запеканка творожно-рисовая со ступенным молоком	70	0,28		8,82	36		0,01	46,2		194,6	9,856	5,481	6,699	1,3398				
		40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
		160	19,51	13,85	32,1	346	50	0,05	0,28		223,427	208,498	33,6011	270,486	0,7934				
144	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				
303	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305				
	Всего в Завтрак	500	27,84	25,33	79,97	674	90	0,15	49,5		566,327	48,2424	91,4909	95,5555	6,3988				
5	Обед																		
90/331	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью Птица, тушенная в соусе Рис отварной с кукурузой консервированной Напиток из свежих ягод с яблоками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250/10	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709				
		/1																	
		90	13,19	5,98	2,74	145		0,05	0,22		222,644	15,6781	17,6053	117,303	0,9667	0,0007	0,0072	0,0238	
		170	4,01	5,18	37,19	247	20	0,03	0,38		46,1086	5,7508	23,5135	80,6969	0,5453	0,0003		0,0011	
178		200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132				
302		60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61				
301		30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02				
	Всего в Обед	811	26,96	19,73	114,76	792	30	0,32	17,61		21,6626	82,3573	18,5578	46,8408	6,3261	0,001	0,0072	0,0249	
	Полдник																		
16	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	39,97	352	36	0,04			56,424	14,976	5,016	53,556	0,78				
76	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		81,524	19,508	8,844	60,7248	1,5195				
	Всего в день		59,6	66,7	243,82	1 856	156	0,51	67,15		69,5136	50,1077	18,8927	03,1211	14,2444	0,001	0,0072	0,0249	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	КАЛ	A (рет.экв)	B1	C	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
	Завтрак																	
006	Бутерброд с ветчиной	50	6,65	4,1	10,1	109					66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574			
09	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
75	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	160	4,28	9,49	22,84	237	40	0,07	0,39		152,502	84,9882	24,0272	103,575	0,4857			
76	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	505	20,09	20,2	57,41	541	120	0,1	0,43		21,0025	42,7162	79,8812	87,0565	5,4839			
	Обед																	
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,24	2,09	40		0,02	4,01		125,73	9,7627	8,446	17,8211	0,3853			
03	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			
32/330	Рыба, запеченная со сметанным соусом	90	11,63	7,21	3,86	157	10	0,07	0,53		321,978	33,403	36,714	160,632	0,5986			
12	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			
024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	841	25,18	19,77	99,36	729	20	0,46	21,92		10,7875	29,9221	47,7303	98,0073	6,5373			
	Полдник																	
тк	Булочка Нежная	100	9,09	7,08	57,35	263	40	0,08	0,19		131,906	59,24	14,1467	111,12	0,8933			
89	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	10,03	7,08	73,91	333	40	0,09	1,79		71,9067	71,5621	10,67	123,3	1,4153			
	Всего в день		55,31	47,05	230,68	1 602	180	0,65	24,13		03,6967	44,1983	48,7181	08,3638	13,4365			

№ рец.	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
	Завтрак																	
38	Фрукт свежий (нарезка)	70	0,28		8,82	36		0,01	46,2		194,6	9,856	5,481	6,699	1,3398			
5	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01	0,23			184,8		93,96				
101	Оладьи со стущенным молоком	175	13,4	13,25	70,52	438	10	0,12	0,25		266,577	145,745	26,6615	164,600	1,0559	0,001	0,0004	0,0047
76	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
103	Батон	50	4	1,67	25	132						18,92	33,495	114,84	2,175			
	Всего в Завтрак	525	22,79	21,28	113,46	721	36,67	0,14	46,72		86,2774	63,8532	69,4655	87,2685	5,3102	0,001	0,0004	0,0047
	Обед																	
	Суп из овощей с зеленью	250/1	2,66	4,8	10,86	97		0,07	8,9		369,275	23,3464	19,2923	45,3096	0,686			
116	Котлета натуральная из птицы с сыром	90	21,24	10,72	1,27	187	20	0,06	0,45		297,245	101,913	23,3485	210,061	1,361			
13	Каша гречневая вязкая со свежим огурцом	180	4,55	4,68	21,2	149	10	0,12	1,2		150,222	13,2713	66,6255	105,949	2,2702	0,0011	0,0026	0,0073
124	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
102	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
101	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	811	35,71	22,21	87,69	720	30	0,41	10,55		36,4032	70,6922	61,7363	40,3609	7,9785	0,0011	0,0026	0,0073
	Полдник																	
К	Слойка с ветчиной и сыром	90	11,68	21,41	28,39	353		0,05	0,16		152,748	128,796	13,404	141,78	1,128			
76	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	11,87	21,45	37,51	391	24	0,05	0,2		177,848	133,328	17,232	48,9488	1,8675			
	Всего в день		70,37	64,93	238,66	1 831	90,67	0,6	57,46		00,5286	67,8734	48,4338	76,5782	15,1562	0,0021	0,003	0,012

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	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
	Завтрак																	
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
94	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12		140,337	10,2585	18,626	101,754	1,1646	0,0003	0,0062	0,0014
10	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	10	0,13	12		853,207	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791			
77	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	525	17,71	20,55	64,88	522	40	0,19	12,92		28,6951	54,6501	93,1946	26,6107	5,7063	0,0003	0,0062	0,0019
2	Обед																	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
015	Тефтели из птицы с соусом	90	6,99	6,42	8,79	174		0,04	0,86		166,610	22,5804	14,4968	79,555	0,6613	0,0005	0,0005	0,0066
09	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	170	5,58	6,48	34,73	220	10	0,07	0,84		131,503	20,1828	11,0325	49,4465	0,8972	0,0007		0,0103
078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	811	22,07	21,26	113,32	775	20	0,31	19,95		96,1486	17,5516	60,7498	57,5619	6,4861	0,0015	0,0005	0,018
	Полдник																	
тк	Корж Творожный	100	9,76	24,49	39,99	419	100	0,06	0,06	0,18	83,9205	58,8245	13,1014	102,828	0,6709	0,0006	0,0085	0,0181
89	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	10,7	24,49	56,55	489	100	0,07	1,66	0,18	23,9205	71,1445	20,0614	15,0088	1,1929	0,0006	0,0085	0,0181
	Всего в день		50,48	66,3	234,76	1 786	160	0,57	34,53	0,18	48,7642	43,3462	14,0058	99,1814	13,3853	0,0024	0,0152	0,038

№ рец.	Приём пищи; наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	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
009	Завтрак																	
90/331	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305			
04	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	145		0,05	0,22		222,644	15,6781	17,6053	117,303	0,9667			
044	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
003	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			
	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	520	29,67	20,37	76,85	672	60	0,18	3,46		24,1965	33,6529	93,4928	99,3687	5,6993			
1	Обед																	
03	Огурец свежий	60	0,45	0,05	1,42	8		0,01	2,4		84,6	12,144	7,308	21,924	0,3132			
89	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			
88	Рагу из птицы	200	10,31	7,72	20,32	314		0,14	10,31		827,126	27,6973	41,2213	140,053	1,6733			
002	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892			
001	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	801	21,33	12,36	117,42	777		0,41	107,71		20,6262	00,0657	25,4898	00,0292	10,8766			
пк	Полдник																	
89	Корж Сахаринка	100	5,13	22,63	65,27	485	93,33	0,05			87,3333	13,9333	8,7867	50	0,7733			
	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	6,07	22,63	81,83	555	93,33	0,06	1,6		27,3333	26,2533	15,7467	62,18	1,2953			
	Всего в День		57,07	55,36	276,09	2 004	153,33	0,65	112,77		372,156	59,9719	34,7293	61,5779	17,8712			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
38	Завтрак	50	0,2	6,3	26		0,01	33		139	7,04	3,915	4,785	0,957				
	Фрукт свежий (нарезка)	40	2,46	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
06	Бутерброд с маслом	180	8,74	33,05	271	60	0,06	0,17		119,426	57,2752	13,513	99,9719	1,2582				
	Макароны, запеченные с яйцом	200/10	0,19	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
76	Чай с сахаром	30	2,4	1	79						11,352	20,097	68,904	1,305				
1003	Батон	510	13,99	19,9	530	90	0,07	33,21		85,8265	93,1352	61,4848	51,9957	5,5734				
	Всего в Завтрак																	
1034	Обед	250/1	7,87	15,41	169		0,07	6,64		529,95	66,6776	37,671	114,378	0,9935				
165	Суп с рыбными консервами и зеленью	240	10,73	42,65	407	140	0,1	2,17		265,674	22,2358	47,5612	162,829	1,6064	0,0041	0,0081	0,0627	
	Плов с соевым огурцом	200	0,06	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	60	5,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61				
1002	Хлеб пшеничный	30	2,25	9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02				
1001	Хлеб ржаной	781	25,92	32,2	831	140	0,33	18,71		49,7847	23,1514	38,8767	57,6836	6,5431	0,0044	0,0081	0,0638	
	Всего в Обед																	
	Полдник	100	7,41	15,13	339	26,67	0,05	0,04		74,6267	42,2283	9,1408	83,288	0,7239				
ТК	Кекс творожный	200	0,94	16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522				
189	Сок фруктовый	300	8,35	15,13	59,91	26,67	0,06	1,64		14,6267	54,5483	16,1008	95,468	1,2459				
	Всего в Полдник																	
	Всего в день		48,26	67,23	1769	256,67	0,46	53,56		50,2379	70,8349	16,4623	95,1473	13,3624	0,0044	0,0081	0,0638	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	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
38	Завтрак																	
009	Фрукт свежий (нарезка)	50	0,2		6,3	26		0,01	33		139	7,04	3,915	4,785	0,957			
74	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22		143,785	196,152	20,097	162,864	1,305			
77	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	155	5,9	7,1	44,9	267	20	0,04	0,39		32,85	6,072	4,3065	102,921	0,3423			
	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8					7,9083	0,7439			0,0005
1003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	500	16,03	13,24	85,55	525	50	0,06	34,41		315,635	03,0104	71,9229	47,3823	4,6532			0,0005
01	Обед																	
79	Суп картофельный с пшенной крупой и зеленью	250/1	2,24	2,63	15,68	95		0,09	7		477,4	16,9664	23,751	58,6206	0,8491			
12	Тефтели с соусом	90	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75		134,154	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	0,0005	0,0066
024	Пюре картофельное с икрой кабачковой	180	3,61	7,08	22,18	167	10	0,12	11,22	0,01	712,778	47,9688	32,4828	94,1166	1,2039	0,0075	0,0008	0,038
002	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
001	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	811	19,74	21,29	100,38	734	10	0,41	18,97	0,0143	99,928	06,5046	20,7185	02,8654	6,7064	0,008	0,0013	0,0446
76	Полдник																	
	Пирожок с яблоком и вишней	90	4,22	1,79	48,98	259		0,05	17,47		160,841	15,7111	9,558	38,6364	1,2918			
	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		85,9414	20,2431	13,386	45,8052	2,0313			
	Всего в день		40,18	36,36	244,03	1 556	60	0,52	70,89	0,0145	5692	29,7581	06,0274	96,0529	13,3909	0,008	0,0013	0,0451

№ рецеп.	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
1	Завтрак																	
211	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
376	Омлет с сыром	190	24,24	26,23	3,16	345	270	0,09	0,56	0,03	270,698	362,094	20,7616	394,676	3,0385	0,0323	0,0448	0,0864
3003	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38		0,04			25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Завтрак	500	31,69	35,56	52,47	657	300	0,09	0,6	0,03	98,0982	02,2664	84,9154	10,8191	7,7017	0,0323	0,0448	0,0864
102	Обед																	
1069	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	142		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191			
303	Котлета Самарская с соусом	90	9,98	7,29	8,83	188		0,24	0,36		170,300	17,6898	20,7138	115,196	1,2798	0,0004	0,0062	0,0028
1024	Каша гречневая вязкая со свежим огурцом	180	4,55	4,68	21,2	149	10	0,12	1,2		150,222	13,2713	66,6255	105,949	2,2702	0,0011	0,0026	0,0073
3002	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
3001	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	811	26,87	18,93	102,16	766	10	0,69	6,56		39,6331	96,9407	73,5653	93,3026	8,9304	0,0015	0,0088	0,0101
ПК	Полдник																	
389	Слойка с ветчиной и сыром	100	12,97	23,79	31,55	392	26,67	0,05	0,17		169,72	143,106	14,8933	157,533	1,2533			
	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	13,91	23,79	48,11	462	26,67	0,06	1,77		409,72	55,4267	21,8533	69,7133	1,7753			
	Всего в день		72,47	78,28	202,74	1 885	336,67	0,84	8,93	0,03	47,4513	54,6338	280,334	273,835	18,4074	0,0338	0,0536	0,0965

№ 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	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	
	Завтрак																		
1039	Фрукт свежий	120	0,48		12,81	62		0,03	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968				
1004	Запеканка творожно-рисовая со стученным молоком	160	19,51	13,85	32,1	346	50	0,05	0,28		223,427	208,498 ⁴	33,6011	270,486 ⁵	0,7934				
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 Завтрак	520	22,58	14,89	69,03	525	50	0,08	79,52		582,127	41,2784	66,9221	58,0433	5,1347				
	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				
259	Жаркое по-домашнему со свежим помидором	240	9,32	21,17	24,18	325	140	0,19	15,71		901,865 ⁶	23,6333	46,5467	152,087 ⁸	2,1967	0,0092	0,0004	0,0691	
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313				
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61				
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02				
	Всего в Обед	781	18,6	25,71	94,44	706	140	0,43	22,71		93,3756	71,9249	21,3322	86,1379	6,6332	0,0092	0,0004	0,0691	
	Полдник																		
тпк	Трубочка Сызранская	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24		104,814 ⁵	19,716	10,3536	72,4831	1,1051	0,0039	0,0056	0,0165	
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005	
	Всего в Полдник	305	6,59	11,68	53,96	347	27	0,06	1,04		37,6645	25,788	14,6601	80,3914	1,849	0,0039	0,0056	0,017	
	Всего в день		47,77	52,28	217,43	1 578	217	0,57	103,27		13,1671	38,9913	102,9144	24,5726	13,6169	0,0131	0,006	0,0861	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			кКАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
	Завтрак																	
006	Бутерброд с ветчиной	50	6,65	4,1	10,1	109					15,224	66,4	26,187	115,536	1,7574			
81	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	190	5,13	9,64	26,01	234	40	0,06	0,47		101,629	170,132	15,3659	93,364	0,3125			
044	Какао Хрустка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		105,6	146	12,18	78,3	1,6469			
003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704		40,194	137,808	2,61			
	Всего в Завтрак	500	19,77	18,93	79,97	598	50	0,15	3,49		45,1574	382,532	93,9269	425,008	6,3268			
	Обед																	
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,24	2,09	40		0,02	4,01		9,7627	125,73	8,446	17,8211	0,3853			
03	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,67	2,58	18,99	110		0,09	7		17,4504	479,15	21,5325	56,0541	0,8709			
29.	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	9,89	6,66	6,42	125	10	0,08	2,57		38,0178	382,634	41,8313	150,51	0,8192			
04	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			4,8708	55,5525	23,5135	71,9969	0,4757			
078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		2,288	34,86	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,0011	
002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			22,71	145,8	40,2	137,805	2,61			
001	Хлеб ржаной	60	4,5		19,5	102		0,08			18,48	147	24,54	82,47	2,04			
	Всего в Обед	901	26,28	19,65	126,27	817	30	0,42	23,48		13,5797	70,7265	61,2378	18,0926	7,5143	0,0003	0,0011	
	Полдник																	
гк	Сосиска в тесте	100	9,36	10,83	36,04	279	13,33	0,08			21,1896	125,570	13,3109	97,0649	1,2853	0,0041	0,0132	
89	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		12,32	240	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	10,3	10,83	52,6	349	13,33	0,09	1,6		33,5096	65,5705	20,2709	99,2449	1,8073	0,0041	0,0132	
	Всего в день		56,35	49,41	258,84	1 763	93,33	0,66	28,57		92,2467	118,829	75,4356	52,3455	15,6484	0,0044	0,0143	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	C	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
1009	Завтрак	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305			
206	Бутерброд с сыром	180	8,74	11,57	33,05	271	60	0,06	0,17		119,426	57,2752	13,513	99,9719	1,2582			
376	Макароны, запеченные с яйцом	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Чай с сахаром	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Батон	500	21,02	18,7	82,27	582	90	0,07	0,43		44,5265	80,6632	77,632	87,8127	5,9127			
	Всего в Завтрак																	
88	Обед	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
290/331	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	90	13,19	5,98	2,74	145		0,05	0,22		222,644	15,6781	17,6053	117,303	0,9667			
312	Птица, тушеная в соусе	170	3,49	4,8	22,11	146	10	0,12	10,77	0,01	634,343	38,0248	28,5678	93,1596	1,0908	0,0075	0,0008	0,038
388	Пюре картофельное с кукурузой консервированной	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892			
0002	Напиток из плодов шиповника	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб пшеничный	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Хлеб ржаной	811	27,28	19,78	113,11	744	20	0,4	111,58	0,01	10,1377	37,1593	20,8281	37,5361	10,757	0,0075	0,0008	0,038
	Всего в Обед																	
ТТК	Полдник	100	5,4	4,39	64,41	271	13,33	0,05	0,08		121,226	16,3467	10,1467	47,4933	1,08			
389	Рогалик с джемом	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Сок фруктовый	300	6,34	4,39	80,97	341	13,33	0,06	1,68		61,2267	28,6667	17,1067	59,6733	1,602			
	Всего в Полдник																	
	Всего в день		54,64	42,87	276,35	1 666	123,33	0,53	113,69	0,01	15,8909	46,4892	15,5668	05,0221	18,2717	0,0075	0,0008	0,038
	Среднее за период		55,54	58,28	242,55	1 753	182,44	0,6	65,17	0,02	45,4117	07,1299	235,107	50,6297	15,6235	0,0073	0,0092	0,0428
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,68	29,93	55,35													