

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

Д.А. Дзаева В.А./

«31» августа 2023



Согласовано

Директор

МБОУ
Школа № 132
г.о. Самара

«31» августа 2023г.

С.Мур ЯВ

Примерное 12-ти дневное меню завтраков и обедов для детей страдающих пищевой аллергией на молочные продукты и яйца

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
(1.2 ти дневное)**

Диета: **пищевая аллергия на молочные продукты и яйца**

№ 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
	Второй завтрак																	
243	Сосиска отварная	55	5,38	9,72	0,4	111		0,01			110	12,1	7,1775	66,5115	0,8613			
202	Макаронные изделия отварные (без масла)	200	7,55	0,89	42,56	208		0,08			49,258	14,922	11,492	49,558	1,136			
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	525	17,92	12,66	82,08	516		0,09	0,04		184,3	54,26	62,69	261,0	5,35			
	Обед																	
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	7,15	15,38	167		0,07	6,64		529,95	66,6776	37,671	114,378	0,9935			
1069	Котлета Самарская	60	9,42	6,28	6,87	191		0,35	0,2	3,21	152,552	10,1816	18,3744	112,052	1,1985	0,0004		
303	Каша гречневая вязкая (без масла)	180	5,34	1,31	25,43	134		0,14	9,9	0,36	171	7,92	78,3	116,667	2,6231	0,0014		
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89					42,15	2,376	1,1745	1,4355	0,3263			
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	30,62	16,46	107,9	793		0,73	16,74	3,57	1 139,	121,4	189,4	528,1	9,02		3,57	3,57
	Всего в день		48,53	29,12	190,0	1 308		0,81	16,78	3,57	1 324,	175,7	252,1	789,1	14,36		3,57	3,57

День 1

№ 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	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
288	Птица отварная	60	12,6	10,08	0,12	129		0,06	0,81		225,336	9,7047	18,2178	130,698	1,0305			
303	Каша пшенная вязкая (без масла)	180	4,86	1,31	27,24	140		0,14	0,13	0,13	94,95	10,692	32,4946	91,2196	1,0571	0,002		
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		0,132	0,132
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	510	22,45	13,43	66,48	465		0,2	0,85	0,13	345,39	47,63	94,73	366,89	5,44		0,13	0,13
	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			
82	Борщ с капустой и картофелем с зеленью	250/1	1,69	4,54	11,45	93		0,04	8,34	2,39	332,975	32,9824	20,88	42,8649	0,967	0,0052	2,39	2,39
265	Плов	210	10,51	21,47	43,56	410	140	0,09	1,57	4,33	230,565	16,1638	43,9072	156,565	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	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	821	20,67	27,83	116,07	785	140	0,31	27,61	6,72	962,09	99,4	128	397,91	7,12	0,01	6,72	6,72
	Всего в день		43,12	41,25	182,57	1 251	140	0,52	28,46	6,85	1 307,48	147,03	222,74	764,84	12,56	0,01	6,85	6,85

№ 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
	Второй завтрак																	
294	Котлета рубленая из птицы	60	9,52	7,59	6,53	133		0,06			150,888	8,7648	17,2364	98,8981	1,1098			
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	20	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3962	0,5708			
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	2/30	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Второй завтрак	515	18,88	15,77	87,96	612	20	0,1	0,8	0,01	250,4	43,39	89,95	331,0	5,03		0,01	0,01
	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	50	7,45	3,2	2,79	70		0,04			117,86	5,9576	13,0848	76,6383	0,7987			
197	Горох отварной (без масла)	180	16,65	1,52	38,21	233		0,5		0,6	754,272	87,4368	80,4298	247,302	5,1114	0,0044		
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52		0,1	9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126					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	781	34,76	9,03	114,7	676		0,8	16,9	0,63	1 630,	147,4	170,1	564,9	10,97		0,63	0,63
	Всего в день		53,64	24,8	202,7	1 288	20	0,9	17,7	0,64	1 880,	190,8	260,1	896	16		0,64	0,64

№ рел.	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																	
288	Птица отварная	50	10,5	8,46	0,1	108		0,04	0,68		187,78	8,0872	15,1815	108,915 ³	0,8587			
202	Макаронные изделия отварные (без масла)	200	7,55	0,89	42,56	208		0,08			49,258	14,922	11,492	49,558	1,136			
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	23,04	11,39	81,78	512		0,12	0,72		262,1⁴	50,25	70,7	303,4⁵	5,34			
	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 с зеленью	250/1	2,18	4,75	15,49	113		0,08	7,1	2,41	487,85	19,1224	23,0985	63,1446	0,8535	0,0045	2,41	2,41
279	Тефтели из говядины (без соуса)	50	6,45	4,25	6,03	172		0,34	0,65	1,2	158,333 ³	17,7027	12,4845	83,9405	0,6235	0,0006	1,2	1,2
303	Каша пшеничная вязкая (без масла)	180	4,86	0,52	25,72	127		0,1		2,7				102,181	1,7226	0,0046	2,7	2,7
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	841	23,19	15,94	129,4⁷	831		0,7	97,43	6,31	1 089,63	103,6²	100,3²	455,1	11,83	0,01	6,31	6,31
	Всего в День		46,22	27,33	211,2⁷	1 344		0,82	98,15	6,31	1 351,7³	153,8²	171,0²	758,5⁵	17,17	0,01	6,31	6,31

№ 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	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		
291	Второй завтрак																			
	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	0,7995					
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61					
	Всего в Второй завтрак	480	17,14	12,89	82,69	517		0,09	1,44		277,4	45,19	87,7	306,3	4,65					
1092	Обед																			
	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			
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	1,74	4,57	8,28	81		0,06	12,58	2,37	312,5	33,1144	18,531	39,8547	0,6629	0,0038	2,37			
288	Птица отварная	50	10,5	8,46	0,1	108		0,04	0,68		187,78	8,0872	15,1815	108,915	0,8587					
125	Картофель отварной	180	3,49	0,65	27,5	130		0,17	14,83		1 053,07	16,3152	37,0986	93,5528	1,4518					
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			
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	841	24,45	15,45	94,57	601		0,46	39,19	2,64	1 931,1	121,0	145,7	456,0	7,53	0,01	2,64			
	Всего в день		41,59	28,34	177,2	1 118		0,55	40,63	2,64	2 209,1	166,2	233,4	762,3	12,17	0,01	2,64			

№ 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
	Второй завтрак																	
288	Птица отварная	50	10,5	8,46	0,1	108		0,04	0,68		187,78	8,0872	15,1815	108,915 ³	0,8587			
202	Макаронные изделия отварные (без масла)	180	6,79	0,8	38,3	188		0,07			44,3322	13,4298	10,3428	44,6022	1,0224			
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	505	22,33	11,31	77,65	492		0,11	1,48	0,01	264,9⁶	50,29	70,02	299,2³	5,23		0,01	0,01
	Обед																	
1040	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654			
99	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			
227	Рыба припущенная	80	19,68	6,11	0,53	136			0,26		343,52	19,2051	26,6707	175,837 ⁴	0,5883			
125	Картофель отварной	150	2,91	0,54	22,92	108		0,14	12,36		877,56	13,596	30,9155	77,9607	1,2098			
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84		0,1			0,36	0,2112			0,0313			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126					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	841	34,93	13,24	93,1	658		0,56	23,92		1 894,11	101,2⁴	141,7⁹	515,0³	6,76			
	Всего в День		57,26	24,55	170,7¹	1 150		16	25,4	0,01	2 159,00	151,5⁴	211,8⁹	814,2⁷	11,99		0,01	0,01

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																		4
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			
303	Каша пшенинная вязкая (без масла)	180	4,86	1,31	27,24	140		0,14		0,13	94,95	10,692	32,4946	91,2196	1,0571	0,002	0,132	0,132
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	17,29	7,59	79,83	458		0,14	0,04	0,13	186,45	56,94	109,4	374,7	6,6		0,13	0,13
	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			
1015	Тефтели из птицы (БЕЗ СОУСА)	60	7,95	6,73	7,34	179		0,04	0,78		159,98	21,5776	14,3202	87,8352	0,6821			
202	Макаронные изделия отварные (без масла)	180	6,79	0,8	38,3	188		0,07	9,9		44,3322	13,4298	10,3428	44,6022	1,0224			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89					42,15	2,376	1,1745	1,4355	0,3263			
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	851	28,94	18,96	128,38	869		0,45	17,36		1 178,91	127,17	121,37	429,87	7,99			
	Всего в день		46,23	26,55	208,24	1 327		0,59	17,4	0,13	1 365,56	184,14	230,76	804,57	14,59		0,13	0,13

№ 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
	Второй завтрак																	
294	Котлета рубленая из птицы	60	9,53	7,6	6,54	133		0,06			150,888	8,7648	17,2365	98,8982	1,1098			
303	Каша гречневая вязкая (без масла)	180	5,34	1,31	25,43	134		0,14		0,36		7,92	78,3	116,667	2,6231	0,0014		
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		0,36	0,36
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Второй завтрак	510	19,86	10,95	71,09	463		0,2	0,04	0,36	346,9	43,92	139,5	360,5	7,08		0,36	0,36
	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 зеленью	250/1	1,74	4,57	8,28	81		0,06	12,58	2,37	312,5	33,1144	18,531	39,8547	0,6629	0,0038	2,37	2,37
259	Жаркое по-домашнему	210	11,34	19,78	23,14	325		0,16	12,71		1 027,09	20,9563	41,1284	159,479	2,4185			
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	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	821	21,54	26,17	92,48	688		0,4	42,99	2,37	1 738,	104,3	122,8	397,8	7,79		2,37	2,37
	Всего в день		41,4	37,11	163,5	1 151		0,6	43,03	2,73	2 085,	148,2	262,4	758,3	14,87	0,01	2,73	2,73

№ 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
288	Второй завтрак																	
	Птица отварная	60	12,6	10,15	0,12	130		0,05	0,82		225,336	9,7046	18,2178	130,698 ⁴	1,0304			
202	Макаронные изделия отварные (без масла)	180	6,79	0,8	38,3	188		0,07			44,3322	13,4298	10,3428	44,6022	1,0224			
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	
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Второй завтрак	515	24,43	13	77,67	513		0,12	1,62	0,01	302,5²	51,91	73,06	321,0²	5,41		0,01	
	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			
297	Фрикаделька из птицы	50	7,14	7,11	2,87	104		0,04			106,76	7,5856	11,4753	69,8784	0,7665			
197	Горох отварной (без масла)	180	16,65	1,52	38,21	233		0,5		0,6	754,272	87,4368	80,4298	247,302 ⁷	5,1114	0,0044		
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	781	34,38	12,84	134,5⁵	784		0,8	95	0,6	1 587,33	156,3	171,1³	558,7¹	14,92		0,6	
	Всего в день		58,81	25,84	212,2⁵	1 298		0,91	96,62	0,61	1 889,3	208,2⁴	244,1³	879,7⁵	20,32		0,61	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	С		D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F					
																	A (рет.экв)	B1	C	D	K
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						
288	Птица отварная	30	6,3	5,04	0,06	65		0,03	0,41		112,668	4,8524	9,1089	65,3492	0,5153						
303	Каша гречневая вязкая (без масла)	180	5,34	1,31	25,43	134		0,14		0,36	171	7,92	78,3	116,667	2,6231	0,0014					
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		0,36	0,36			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61							
	Всего в Второй завтрак	580	17,03	8,39	77,21	447		0,19	66,45	0,36	586,7	54,09	139,2	336,5	8,4		0,36	0,36			
	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 с зеленью	250/1	1,69	4,54	11,45	93		0,04	8,34	2,39	332,975	32,9824	20,88	42,8649	0,967	0,0052	2,39	2,39			
1070	Котлета рыбная Волжская	60	7,53	6,2	5,77	109		0,06	0,58		236,93	37,136	29,4321	127,420	0,8128						
303	Каша рисовая вязкая (без масла)	150	2,19	0,29	21,64	98		0,02		0,13	33,3	2,3443	14,4855	43,4565	0,2897	0,0005	0,13	0,13			
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	821	20,64	12,98	97,02	592		0,3	19,98	2,55	889,1	111,6	119,9	424,8	6,46	0,01	2,55	2,55			
	Всего в День		37,67	21,36	174,2	1 039		0,5	86,43	2,91	1 475,1	165,7	259,1	761,4	14,86	0,01	2,91	2,91			

№ 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	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																	
1069	Котлета Самарская	60	9,42	6,28	6,87	191	10	0,35	0,2	3,21	152,552 ⁵	10,1816	18,3744	112,052 ⁵	1,1985	0,0004	3,21	3,21
303	Каша пшеничная вязкая (без масла)	180	4,86	0,52	25,72	127		0,1		2,7				102,181 ⁶	1,7226	0,0046	2,7	2,7
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	19,27	8,84	71,71	514	10	0,45	0,24	5,91	177,6⁵	37,42	62,4	359,2¹	6,27		5,91	5,91
	Обед																	
96	Рассольник ленинградский с зеленью	250/1	2,18	4,75	15,49	113		0,08	7,1	2,41	487,85	19,1224	23,0985	63,1446	0,8535	0,0045	2,41	2,41
284	Запеканка картофельная с мясом (без масла)	200	12,85	14,48	34,93	321	10	0,22	17,83	1 407,83 ⁵⁵	1 407,83 ⁵⁵	27,8334	54,4515	196,800 ⁴	2,9677			
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 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	751	23,02	20,96	105,1⁸	697	10	0,46	34,83	2,44	2 174,55	83,57	132,6⁷	444,9⁴	8,01		2,44	2,44
	Всего в день		42,28	29,79	176,8⁸	1 211	20	0,91	35,07	8,35	2 352,5	120,9	195,0	804,1	14,28	0,01	8,35	8,35

