

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А.
«01» ноября 2021г.



Согласовано
Директор МБОУ Школы №132
«01» ноября 2021г.



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

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
(12-ти дневное)**

Сезон: **осенне-зимний**Категория: **с 7 до 11 лет****День 1**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
243	Сосиска отварная	55	5,38	9,72	0,4	111	0,01				12,1	66,51	7,18	0,86
204	Макароны отварные с сыром	195	14,64	16,37	48,94	352	0,08	0,11	0,02		103,73	95,8	8,79	0,88
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55		0,02			4,58	3,58	1,91	0,4
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,7	137,81	40,19	2,61
Всего в Второй завтрак		510	24,91	28,12	92,98	676	0,09	0,13	0,02		143,11	303,7	58,07	4,75
	Обед													
1038	Икра кабачковая	60	1,12	4,76	4,66	66	0,02	1,68			21,65	19,31	7,83	0,37
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	136	0,17	5			33,82	93,12	33,76	1,72
260	Гуляш из говядины	80	11,42	12,43	2,11	166	0,03	0,78			7,89	110,12	14,41	1,61
302	Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13	250	0,19		0,01		11,44	157,52	104,94	3,52
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89		9,9			2,38	1,44	1,17	0,33
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		821	31,2	28,89	110,11	876	0,54	17,36	0,01		104,64	528,36	205,27	10,65
	Полдник													
ттк	Лакомка с творогом	100	9,78	19,61	37,61	331	0,05	0,08	0,09		63,48	109,67	12,64	0,71
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70	0,01	1,6			12,32	12,18	6,96	0,52
Всего в Полдник		300	10,72	19,61	54,17	401	0,06	1,68	0,09		75,8	121,86	19,6	1,23
Всего в день			66,82	76,63	257,26	1 953	0,7	19,17	0,12		323,54	953,91	282,94	16,63

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	0,01	0,23	0,03		184,8	93,96		
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	6,1	12,1	35	273	0,09	0,52	0,04		112,79	137,35	32,02	0,64
1044	Какао Несквик с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	0,09	3,02	0,01		105,6	78,3	12,18	1,65
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,7	137,81	40,19	2,61
Всего в Второй завтрак		500	19,11	31,81	78,96	680	0,19	3,77	0,11		427,48	449,68	84,43	4,91
	Обед													
52	Салат из свеклы отварной	60	0,82	3,22	4,81	52	0,01	2,33			18,94	21,76	11,13	0,71
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	200/5/1	1,52	4,54	9,6	84	0,03	10,15	0,01		30,67	34,66	15,29	0,54
289	Рагу из птицы	230	15,48	9,72	21,58	359	0,17	10,92			31,29	187,35	48,83	2,07
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152	0,01	0,4			17,42	27,93	11,66	0,56
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		776	24,61	29,42	85,08	816	0,35	23,8	0,01		125,79	418,54	130,07	6,99
	Полдник													
ттк	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	0,04		0,04		16,64	59,51	5,57	0,87
386	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17
Всего в Полдник		300	10,76	34,56	51,87	538	0,07	0,24	0,09		234,88	219,59	29,93	1,04
Всего в день			54,48	95,79	215,91	2 033	0,61	27,81	0,21		788,14	1 087,81	244,44	12,94

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
209	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	87	0,03		0,08		26,62	91,87	5,74	1,2
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	25,29	18,86	49,18	435	0,06	0,36	0,08		266,31	329,32	36,73	0,84
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,97	22,44	130	0,03	0,72	0,01		110,35	89,18	12,18	0,37
0003	Батон	75	6	2,5	37,5	198					28,38	172,26	50,24	3,26
Всего в Второй завтрак		500	41,64	30,66	109,53	849	0,12	1,08	0,17		431,66	682,63	104,9	5,67
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,87	2,69	5,13	48	0,01	8,64			22,74	15,64	8,57	0,29
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	1,88	4,67	16,76	116	0,05	5,77	0,01		19,47	53,29	18,95	0,69
1070	Котлета рыбная Волжская	80	10,04	8,29	7,68	145	0,09	0,78	0,01		49,51	169,89	39,25	1,08
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	0,12	10,38	0,01		37,14	84,46	28,57	1,02
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		776	22,84	21,72	118,34	755	0,41	113,57	0,03		167,16	473,09	141,46	10,58
	Полдник													
тук	Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	288	0,05	19,41			17,46	42,93	10,62	1,44
377	Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56		1,08			6,74	4,62	2,58	0,4
Всего в Полдник		307	4,84	2,03	68,26	344	0,05	20,49			24,19	47,55	13,2	1,84
Всего в день			69,32	54,41	296,13	1 948	0,58	135,14	0,2		623,01	1 203,26	259,56	18,08

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
1015	Тефтели из птицы с соусом	110	8	11,55	10,09	206	0,04	0,98	0,01		25,74	85,65	14,98	0,74
303	Каша гречневая вязкая	160	4,61	4,97	21,86	177	0,13		0,01		7,68	101,32	67,17	2,25
377	Чай с лимоном	200/5	0,24	0,05	11,07	46		0,8			5,79	7,91	4,31	0,75
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,7	137,81	40,19	2,61
Всего в Второй завтрак		535	17,65	18,57	73,02	587	0,17	1,78	0,02		61,91	332,69	126,65	6,35
	Обед													
70	Огурец соленный	60	0,45	0,05	0,87	6	0,01	1,2			12,14	12,53	7,31	0,31
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	200/5/1	1,63	4,51	12,15	97	0,02	6,76	0,01		30,56	37,06	17,17	0,79
265	Плов из говядины	210	12,83	15,13	42,21	356	0,07	1,57			17,18	170,74	43,71	1,91
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89		9,9			2,38	1,44	1,17	0,33
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		756	21,31	21,08	106,66	717	0,23	19,43	0,01		89,73	368,62	112,53	6,43
	Полдник													
ТТК	Гребешок с повидлом	100	5,33	2,97	53,93	305	0,06	0,06			14,32	44,36	9,61	0,94
386	Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	0,04	0,56	0,02		211,2	165,3	24,36	0,17
Всего в Полдник		300	10,59	8,6	61,39	407	0,1	0,62	0,02		225,52	209,66	33,97	1,11
Всего в день			49,55	48,25	241,07	1 711	0,5	21,83	0,05		377,16	910,97	273,15	13,9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
1041	Кукуруза консервированная	40	0,83	0,15	4,08	21	0,01	0,77			1,76	17,4		0,14
268	Шницель из говядины	80	12,14	12,21	17,12	220	0,06				25,5	135,47	22,77	2,26
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	0,03		0,02		4,87	72	23,51	0,48
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55		0,02			4,58	3,58	1,91	0,4
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак		500	19,06	18,5	84,99	611	0,11	0,79	0,02		48,07	297,35	68,29	4,58
	Обед													
1013	Салат из моркови с сахаром	60	0,67	2,68	6,3	52	0,02	1,09			24,56	26,13	18,05	0,34
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,67	2,58	18,99	110	0,09	7			17,45	56,05	21,53	0,87
288	Птица отварная	80	16,8	13,54	0,16	173	0,06	1,09			12,94	174,26	24,29	1,37
321	Капуста тушеная	150	3,1	4	20,1	129	0,04	31,89	0,01		77,42	55,49	27,49	1,07
359	Кисель из сока	200	0,3		34,52	123		0,48			7,57	10,35	2,09	0,21
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		821	29,88	24,14	115,54	755	0,35	41,55	0,01		167,4	469,14	136,61	6,97
	Полдник													
тгк	Круассан с ветчиной и сыром	100	13,02	24,38	49,84	391	0,05	0,17	0,02		153,27	161,24	13,44	1,03
1024	Напиток из свежей ягоды	200	0,24	0,04	17,27	101	0,01	20			1,06	7,18	6,74	0,32
Всего в Полдник		300	13,26	24,42	67,11	492	0,06	20,17	0,02		154,33	168,42	20,18	1,35
Всего в день			62,2	67,06	267,64	1 858	0,52	62,51	0,05		369,79	934,91	225,08	12,9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
тнк	Кекс Шоколадный	50	2,56	12	22,21	195	0,02		0,02		8,32	29,75	2,79	0,43
294	Котлета рубленая из птицы	80	12,7	10,13	8,73	177	0,07				11,69	131,86	22,98	1,48
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	0,06		0,01		9,36	39,79	7,12	0,71
377	Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56		1,08			6,74	4,62	2,58	0,4
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак		517	22,83	27,27	92,16	694	0,15	1,08	0,03		47,45	274,93	55,57	4,33
	Обед													
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66	0,01	1,68			21,65	19,31	7,83	0,37
99	Суп из овощей с птицей и зеленью	12,5/20 0/1	5,26	4,45	8,74	96	0,06	7,2			20,42	63,18	19,11	0,76
227	Рыба припущенная	80	19,66	6,11	0,53	135	0,15	0,26	0,02		19,21	175,84	26,67	0,59
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	0,13	12	0,01		14,03	76,88	30,03	1,18
1024	Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101					0,26			0,04
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		783,5	35,41	20,79	91,32	709	0,48	21,14	0,03		103,02	482,06	126,8	6,03
	Полдник													
тнк	Сдоба выборгская	100	7,03	4,02	52,19	273	0,09	0,02	0,01		16,18	59,23	10,83	0,93
378	Чай с молоком	200	1,41	1,43	15,78	82	0,01	0,28	0,01		57,38	42,73	8	0,42
Всего в Полдник		300	8,44	5,45	67,97	355	0,1	0,3	0,02		73,56	101,96	18,83	1,35
Всего в день			66,68	53,52	251,46	1 759	0,73	22,52	0,08		224,04	858,95	201,2	11,72

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58		0,17	0,02		138,6	70,47		
209	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	87	0,03		0,08		26,62	91,87	5,74	1,2
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	5,67	6,52	28,85	227	0,06	0,52	0,02		111,95	102,36	17,05	0,34
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,14	91,87	26,8	1,74
Всего в Второй завтрак		515	23,11	22,35	73,08	617	0,12	1,21	0,13		400,2	457,66	68,42	3,9
	Обед													
70	Огурец соленый	60	0,46	0,05	0,88	6	0,01	1,2			12,14	12,53	7,31	0,31
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94	0,08	7			16,13	55,01	22,32	0,78
279	Тефтели из говядины с соусом	110	7,5	16,8	12,2	230	0,42	0,98			23,73	105,49	17,3	0,84
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	0,41		0,01		71,47	200,98	65	4,13
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89		9,9			2,38	1,44	1,17	0,33
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		851	29,15	25,96	122,02	852	1,05	19,08	0,01		153,31	522,29	156,25	9,49
	Полдник													
тпк	Слойка с яблоком	100	4,34	13,11	38,55	286	0,06	27,24	0,05		18,07	42,27	9,78	1,39
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55		0,02			4,58	3,58	1,91	0,4
Всего в Полдник		300	4,43	13,14	52,19	341	0,06	27,26	0,05		22,65	45,85	11,69	1,78
Всего в день			56,69	61,44	247,29	1 810	1,23	47,55	0,19		576,16	1 025,81	236,36	15,17

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	75	17,48	9,33	1,21	214	0,05	0,45	0,02		99,75	177,94	19,06	1,11
303	Каша гречневая вязкая	160	4,61	4,97	21,86	177	0,13		0,01		7,68	101,32	67,17	2,25
377	Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56		1,08			6,74	4,62	2,58	0,4
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,7	137,81	40,19	2,61
Всего в Второй завтрак		502	27,04	16,34	66,9	605	0,18	1,53	0,03		136,87	421,69	129	6,37
	Обед													
52	Салат из свеклы отварной	60	0,82	3,22	4,81	52	0,01	2,33			18,94	21,76	11,13	0,71
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	200/5/1	1,52	4,54	9,6	84	0,03	10,15	0,01		30,67	34,66	15,29	0,54
259	Жаркое по-домашнему	210	11,34	19,78	23,14	325	0,16	12,71			20,96	159,48	41,13	2,42
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152	0,01	0,4			17,42	27,93	11,66	0,56
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		756	20,47	39,48	86,64	782	0,34	25,59	0,01		115,45	390,68	122,38	7,33
	Полдник													
тгк	Кекс Карамельный	100	6,76	13,55	50,07	299	0,05	0,08	0,03		72,11	95,25	12,8	0,76
386	Варенец	200	5,64	10,56	7,47	148	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17
Всего в Полдник		300	12,4	24,11	57,53	447	0,08	0,32	0,08		290,35	255,33	37,16	0,93
Всего в день			59,91	79,93	211,07	1 834	0,6	27,44	0,12		542,66	1 067,69	288,54	14,64

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
1013	Салат из моркови с сахаром	100	1,11	4,48	10,5	87	0,04	1,82			40,93	43,54	30,08	0,57
1004	Залеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150/20	20,81	14,73	33,65	350	0,05	0,3	0,05		219,41	286,96	35,58	0,85
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55		0,02			4,58	3,58	1,91	0,4
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,14	91,87	26,8	1,74
Всего в Второй завтрак		510	25,21	20,57	77,79	597	0,09	2,14	0,05		280,05	425,96	94,37	3,55
	Обед													
67	Винегрет овощной	60	0,71	5,35	4,1	67	0,01	2,25			12,95	21,2	9,65	0,41
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	200/1	6,31	4,11	12,31	134	0,06	5,39			53,73	91,66	30,26	0,8
297	Фрикаделька из птицы	80	11,42	11,38	4,59	166	0,06		0,02		12,14	111,81	18,36	1,23
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	0,06		0,01		9,36	39,79	7,12	0,71
359	Кисель из сока	200	0,3		34,52	123		0,48			7,57	10,35	2,09	0,21
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		771	30,1	26,28	123,39	846	0,33	8,12	0,03		123,21	421,67	110,64	6,45
	Полдник													
тгк	Венгерка	100	9,28	18,67	35,4	293	0,06	0,14	0,07		71,14	112,14	13,76	0,68
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70	0,01	1,6			12,32	12,18	6,96	0,52
Всего в Полдник		300	10,22	18,67	51,96	363	0,07	1,74	0,07		83,46	124,32	20,72	1,2
Всего в день			65,54	65,52	253,14	1 806	0,49	12	0,15		486,72	971,95	225,74	11,21

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,96	7,85	9,17	217	0,35	0,2			9,86	111,6	18,37	1,2
303	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,46	25,35	167	0,11		0,01		9,39	74,16	26,01	0,85
377	Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56		1,08			6,74	4,62	2,58	0,4
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,7	137,81	40,19	2,61
Всего в Второй завтрак		507	19,09	15,35	78,35	598	0,46	1,28	0,01		48,69	328,19	87,16	5,06
	Обед													
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66	0,01	1,68			21,65	19,31	7,83	0,37
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	200/5/1	1,63	4,51	12,15	97	0,02	6,76	0,01		30,56	37,06	17,17	0,79
290/331	Птица, тушенная в соусе	110	15,86	7,26	3,41	142	0,06	0,27			19,33	141,28	21,3	1,17
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	0,03		0,02		4,87	72	23,51	0,48
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89		9,9			2,38	1,44	1,17	0,33
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		806	28,62	23,02	106,8	799	0,25	18,61	0,03		106,25	417,94	114,15	6,22
	Полдник													
ткк	Круассан со сгущенным молоком	100	7,8	19,19	30,32	347	0,08	0,16	0,07		124	130,49	19,48	0,61
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55		0,02			4,58	3,58	1,91	0,4
Всего в Полдник		300	7,89	19,22	43,96	402	0,08	0,18	0,07		128,58	134,08	21,39	1,01
Всего в день			55,6	57,59	229,11	1 799	0,79	20,07	0,11		283,52	880,2	222,7	12,29

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	0,01	0,23	0,03		184,8	93,96		
1040	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,74	0,1	3,54	22	0,04	2,4			10,56	32,36	10,96	0,37
210	Омлет натуральный	160	16,07	31,79	17,92	241	0,07	0,23	0,2		107,25	238,61	18,15	2,66
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,97	22,44	130	0,03	0,72	0,01		110,35	89,18	12,18	0,37
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,7	137,81	40,19	2,61
Всего в Второй завтрак		500	30,87	43,18	73,9	628	0,15	3,58	0,24		435,66	591,92	81,48	6
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,87	2,69	5,13	48	0,01	8,64			22,74	15,64	8,57	0,29
108/109	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/1	5,22	6,26	29	192	0,07	4,6	0,01		16,52	49,17	18,39	0,76
284	Запеканка картофельная с мясом	200	12,85	14,48	34,93	321	0,22	17,83	0,01		27,83	196,8	54,45	2,97
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		791	25,92	24,77	137,76	872	0,44	119,07	0,02		105,38	411,41	127,54	11,51
	Полдник													
тпк	Сосиска в тесте	100	9,13	7,72	26,15	293	0,08				19,49	89,21	12,95	1,2
377	Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56		1,08			6,74	4,62	2,58	0,4
Всего в Полдник		307	9,28	7,76	39,98	349	0,08	1,08			26,23	93,83	15,53	1,6
Всего в день			66,08	75,71	251,64	1 849	0,67	123,73	0,26		567,27	1 097,17	224,55	19,11

