

Согласовано

Мерзюк
Степанов
Мерзюк И.В.
« 31 » августа 2020г.

Согласовано

Директор

Мерзюк Илья
Мерзюк
Мерзюк
Мерзюк
31.08.20

Утверждаю

Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А.
«КОНДИТЕРСКОЕ»
ИНН 6311012722
ОГРН 1026300533247

Управление Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Самарской области
Управление Роспотребнадзора
по Самарской области

Примерное 12-ти дневное меню завтраков, обедов и полдников для учащихся общеобразовательных учреждений городского округа Самара 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 2.4.5.2409-08

Согласовано
с родительской общественностью
Труссарашев Илья
род. комитет
Мерзюк Илья
Мерзюк Илья
Мерзюк Илья

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор  Базаева В.А.

Сезон: **Осенний**
Категория: **12 лет и старше**

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														
15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04		139,5	97,5	6,75	0,12
243	Сосиска отварная	100	9,78	17,68	0,72	202	0,02				22	120,94	13,06	1,56
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,92	38,88	224	0,07		0,01		17,06	47,75	8,88	0,91
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак			21,96	27,78	64,7	598	0,1	0,12	0,05		201,01	337,89	50,19	4,18
Обед														
1038	Икра кабачковая	60	1,12	4,76	4,66	66					21,64	19,32	7,84	0,36
102	Суп картофельный с горохом и птицей с зеленью	25/250 /1	11,36	6,17	17,91	203	0,19	5,4			43,33	147,47	41,75	2,18
260	Гуляш из говядины	100	0,48	4,43	2,64	183	0,01	0,98			3,61	8,44	2,89	0,16
302	Каша гречневая	180	8,62	6,43	40,96	256	0,23		0,01		19,57	189,02	126,28	4,27
1024	Напиток из свежей ягоды	200	0,1		21	87	0,01	1,5			8,4	6,53	5,66	0,16
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			27,35	22,77	122,04	929	0,57	9,56	0,01		124,01	517,63	227,57	10,23
Полдник														
389	Лакомка с творогом	60	5,87	11,77	22,57	199	0,03	0,05	0,05		38,09	65,81	7,58	0,43
	Сок фруктовый	200	0,15		3,03	104		0,6						
Всего в Полдник			6,02	11,77	25,6	303	0,03	0,65	0,05		38,09	65,81	7,58	0,43
Всего в день			55,33	62,31	212,34	1 830	0,7	10,32	0,12		363,11	921,32	285,35	14,84

реп.	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	0,07	7,25	0,13	75			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	0,01	0,12	0,05		186	130	9	0,16
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/5	5,65	6,93	30,38	206	0,09	0,52	0,02		112	136,22	32,01	0,64
1044	Какао Несвик с молоком	200	3,22	3,21	14,6	100	0,09	3,21	0,01		105,6	78,3	12,18	1,77
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак			16,26	24,13	55,21	512	0,19	3,85	0,11		416,53	415,68	73,32	3,89
	Обед													
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,22	4,72	62	0,01	2,28			18,56	21,32	10,91	0,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	1,97	6,32	8,54	132	0,06	12,19	0,01		43,58	44,27	18,91	0,7
289	Рагу из птицы	250	15,8	10,33	23,95	330	0,18	12,13			42,26	196,26	53,16	2,27
348	Компот из кураги	200	1,04		36,51	140	0,01	0,74			665,55	29,61	37,02	61,86
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			25,29	20,85	108,6	799	0,39	27,34	0,01		797,41	438,31	163,16	68,63
	Полдник													
	Кекс Негритенок	60	3,07	14,4	26,65	234	0,02		0,02		9,98	35,7	3,34	0,52
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	110	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2
Всего в Полдник			8,87	19,4	35,05	344	0,06	0,6	0,06		257,98	219,7	31,34	0,72
Всего в день			50,43	64,38	198,86	1 655	0,64	31,79	0,19		1 471,92	1 073,7	267,82	73,24

№ 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													
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	25,29	18,86	32,18	400	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	152	0,03	0,72	0,01		110,35	89,18	12,18	0,37
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак			36,11	26,85	65	669	0,12	1,08	0,19		410,01	564,2	73,81	3,52
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,88	2,69	5,14	53	0,01	8,64			22,74	15,64	8,57	0,29
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10 /1	3,3	6,67	16,36	239	0,08	6,71	0,01		31,2	67,56	23,57	0,91
234	Котлета рыбная с маслом	100/5	12,14	13,95	10,74	217	0,1	0,61	0,02		60,23	207,6	48,04	1,43
312	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	24,11	162	0,14	12,46	0,02		44,57	101,35	34,28	1,22
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	34,25	142	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			26,38	34,19	125,48	948	0,48	116,42	0,05		197,02	541,96	160,59	11,35
	Полдник													
6	Бутерброд с колбасой п/к	30/30	6,63	9,13	10,73	227					18,74	117,19	24,8	1,93
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,2		16	65		1,08			6,74	4,62	2,58	0,41
Всего в Полдник			6,83	9,13	26,73	292		1,08			25,48	121,81	27,38	2,34
Всего в день			69,32	70,17	217,21	1 909	0,59	118,58	0,25		632,51	1 227,97	261,78	17,21

№ 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													
1039	Фрукт свежий	200	0,8		21,33	104	0,07	20			32	22	18	4,4
1015	Тефтели из птицы с соусом	75/50	10,42	8,62	11,86	167	0,06	1,16			26,34	113	19,96	0,95
303	Каша гречневая вязкая	180	5,18	5,59	24,59	169	0,14		0,01		8,65	114	75,56	2,53
377	Чай с лимоном	200/15	0,2		16	65		1,08			6,74	4,62	2,58	0,41
		/7												
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак			19	14,63	83,88	559	0,27	22,24	0,01		85,08	322,52	136,2	9,6
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	0,09	7,26	33	0,02	10,8			22,34	22,97	16,05	0,56
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	1,93	6,29	11,7	133	0,04	7,95	0,01		45,06	47,28	21,35	1,03
		/1												
265	Плов из говядины	250	18,9	20,53	47,17	449	0,09	1,87			22,08	234,44	53,99	2,76
1024	Напиток из свежей ягоды	200	0,1		21	87	0,01	1,5			8,4	6,53	5,66	0,16
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			27,21	27,89	122,01	837	0,28	22,12	0,01		125,34	458,07	140,21	7,61
	Полдник													
	Гребешок с повидлом	60	3,2	1,78	32,36	158	0,04	0,04			8,59	26,62	5,77	0,56
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в Полдник			9	6,78	40,36	258	0,12	1,44	0,04		248,59	206,62	33,77	0,76
Всего в день			55,21	49,3	246,25	1 655	0,67	45,8	0,06		459,01	987,2	310,18	17,97

№ 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													
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,25	0,13	75			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
268	Шницель из говядины	100	15,17	17,49	10,71	225	0,08				31,89	169,33	28,47	2,83
310	Картофель отварной с маслом	180	3,43	5,18	27,61	170	0,18	25,2			17,57	95,68	35,2	1,39
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
	Всего в Второй завтрак		21,15	30,37	63,55	585	0,26	25,23	0,03		73,49	338,97	85,19	5,82
	Обед													
1038	Икра кабачковая	60	1,12	4,76	4,66	66		1,68			21,64	19,32	7,84	0,36
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей с зеленью	12,5/25 0/1	5,48	4,85	19,06	142	0,1	7	0,01		19,42	78,33	24,18	1,06
294	Котлета рубленая из птицы с маслом	100/5	15,9	16,09	10,94	252	0,09		0,01		15,4	165,96	28,74	1,86
321	Капуста тушеная	180	4,08	4,54	16,72	155	0,06	38,27	0,02		92,9	66,59	32,99	1,28
1067	Кисель из свежих ягод	200	0,01		24,68	99					3,52	6,03		0,05
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
	Всего в Обед		32,27	31,22	110,94	849	0,38	46,95	0,04		180,34	483,08	136,91	7,71
	Полдник													
	Круассан с ветчиной и сыром	70	9,11	17,07	20,89	274	0,04	0,12	0,01		107,29	112,87	9,41	0,72
1024	Напиток из свежей ягоды	200	0,24	0,04	15,15	72	0,01	20			1,06	7,18	6,74	0,33
	Всего в Полдник		9,35	17,11	36,04	346	0,05	20,12	0,01		108,35	120,05	16,15	1,05
	Всего в день		62,77	78,69	210,52	1 779	0,69	92,3	0,09		362,18	942,1	238,25	14,58

№ 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													
	Кекс Негритенок	50	2,56	12	22,21	195	0,02		0,02		8,32	29,75	2,79	0,43
290	Птица, тушенная в соусе	75/75	20,04	9,63	5,07	297	0,08	0,41			34,67	179,79	28,13	1,56
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,92	38,88	224	0,07		0,01		17,06	47,75	8,88	0,91
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,2		16	65		1,08			6,74	4,62	2,58	0,41
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак			31,22	26,97	92,26	836	0,17	1,49	0,03		78,14	330,81	62,48	4,63
	Обед													
70	Огурец соленый	60	0,46	0,05	0,88	11	0,01	1,2			12,14	12,53	7,31	0,31
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	1,97	6,32	8,54	132	0,06	12,19	0,01		43,58	44,27	18,91	0,7
227	Рыба припущенная	100	24,55	7,64	0,32	208	0,19	0,16	0,03		30,71	217,79	33,31	0,76
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	0,04		0,02		11,68	86,4	28,56	0,61
1024	Напиток из свежей ягоды	200	0,1		21	87	0,01	1,5			8,4	6,53	5,66	0,16
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			37,07	21,12	107,8	856	0,43	15,05	0,06		133,97	514,36	136,9	5,64
	Полдник													
	Сдоба выборгская	70	4,92	2,81	36,53	191	0,06	0,01	0,01		11,33	41,46	7,58	0,65
378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	17,7	91	0,04	1,33	0,01		126,6	92,8	15,4	0,41
Всего в Полдник			6,44	4,16	54,23	282	0,1	1,34	0,02		137,93	134,26	22,98	1,06
Всего в день			74,74	52,25	254,29	1 974	0,71	17,88	0,11		350,04	979,44	222,36	11,33

№ 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)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04		139,5	97,5	6,75	0,12
209	Яйца вареные	шт	6,81	5,77	0,36	81	0,03		0,08		27,59	95,21	5,95	1,24
173	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	200/5	8,07	7,7	40,03	262	0,18	0,52	0,02		118,38	180,79	48,3	1,25
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	151	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак			24,51	22,06	74,31	606	0,25	1,13	0,15		404,71	543,49	99,93	4,54
	Обед													
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,71	0,05	6,5	39	0,02	1,15			25,9	27,56	19,04	0,36
101	Суп картофельный с рисовой крупой и мясными фрикадельками с зеленью	12,5/25 0/1	4,33	3,81	15,94	140	0,09	6,62			23,01	76,79	25,6	0,99
279	Тефтели из говядины с соусом	75/50	9,88	14,19	11,73	214	0,05	1,16			26,3	115,1	19,03	1,48
306	Пюре гороховое	180	16,19	5,81	37,09	317	0,49		0,01		97,43	241,18	78,68	5,06
1024	Напиток из свежей ягоды	200	0,1		21	87	0,01	1,5			8,4	6,53	5,66	0,16
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			36,89	24,84	127,14	932	0,8	10,43	0,01		208,5	614,01	191,18	11,15
	Полдник													
	Слойка с яблоком	60	2,6	7,86	23,13	172	0,04	16,34	0,03		10,84	25,36	5,87	0,83
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Всего в Полдник			2,67	7,88	38,13	232	0,04	16,37	0,03		21,94	28,16	7,27	1,11
Всего в день			64,07	54,79	239,58	1 769	1,08	27,93	0,19		635,15	1 185,67	298,37	16,81

День 8

№ 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	0,07	7,25	0,13	75			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	100/15	27,51	13,05	1,37	233	0,09	0,45	0,02		105,68	263,6	30,51	1,78
303	Каша гречневая вязкая	180	5,18	5,59	24,59	169	0,14		0,01		8,65	114	75,56	2,53
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,2		16	65		1,08			6,74	4,62	2,58	0,41
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак			35,36	26,31	52,19	596	0,23	1,53	0,06		134	453,38	128,78	6,04
Обед														
67	Винегрет овощной	60	0,7	5,35	4,1	67	0,02	2,25			12,95	21,2	9,65	0,41
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	1,97	6,32	8,54	132	0,06	12,19	0,01		43,58	44,27	18,91	0,7
259	Жаркое по-домашнему из говядины	250	17,19	20,13	25,72	353	0,19	14,12			35,09	220,27	51,31	3,38
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	106	0,01	16,5			3,78	2,39	1,96	0,52
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			25,63	32,87	89,09	793	0,41	45,06	0,01		122,86	434,98	124,99	8,11
Полдник														
	Кекс Карамельный	60	4,06	8,13	30,04	179	0,03	0,05	0,02		43,26	57,15	7,68	0,46
386	Варенец	200	5,6	6,4	9,8	119								
Всего в Полдник			9,66	14,53	39,84	298	0,03	0,05	0,02		43,26	57,15	7,68	0,46
Всего в день			70,65	73,71	181,12	1 687	0,68	46,64	0,09		300,13	945,52	261,46	14,61

рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			Ден
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	
1	2	3				7								
14	Второй завтрак													
1004	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,25	0,13	75								
376	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150/20	20,81	14,73	43,65	350	0,05		0,03		1,58	2,26	0,03	
0003	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,3	0,05		219,41	286,96	35,58	
	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54		0,03			11,1	2,8	1,4	
	Всего в Второй завтрак		23,35	22,42	68,88	539	0,05	0,33	0,08		243,44	360,92	57,11	
1038	Обед													
99	Икра кабачковая	60	1,12	4,76	4,66	66								
297	Суп из овощей с птицей и зеленью	12,5/25	5,47	7,07	10,93	137	0,08	1,68			21,64	19,32	7,84	
309	Фрикаделька из птицы с маслом	0/1						8,9	0,01		25,32	67,58	21,94	
1024	Макаронные изделия отварные	100/5	14,33	17,65	5,77	239	0,08				15,96	140,89	22,97	
0002	Напиток из свежей ягоды	180	6,02	4,92	38,88	224	0,07		0,03		17,06	47,75	8,88	
0001	Хлеб пшеничный	200	0,1		21	87	0,01		0,01		8,4	6,53	5,66	
	Хлеб ржаной	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08	1,5			15,14	91,87	26,8	
	Всего в Обед	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	
			32,72	35,38	116,12	888	0,37	12,08	0,05		115,84	428,92	110,45	
	Полдник													
389	Венгерка	60	5,57	11,2	22,65	148	0,04	0,08	0,04		42,68	67,28	8,26	
	Сок фруктовый	200	0,15		3,03	104		0,6						
	Всего в Полдник		5,72	11,2	25,68	252	0,04	0,68	0,04		42,68	67,28	8,26	
	Всего в день		61,79	69	210,68	1 679	0,46	13,09	0,17		401,96	857,12	175,82	

№ 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													
268	Котлета из говядины с маслом	100/5	15,21	20,33	10,74	287	0,07		0,01		15,4	170,47	27,46	2,1
303	Каша пшеничная вязкая	180	4,72	4,82	24,74	197	0,1		0,01		6,83	99,53	0,36	1,1
377	Чай с лимоном	200/15	0,2		16	65		1,08			6,74	4,62	2,58	0,1
		/7												
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,1
	Всего в Второй завтрак		22,53	25,57	61,58	603	0,17	1,08	0,02		40,32	343,52	50,5	6,1
	Обед													
70	Огурец соленый	60	0,46	0,05	0,88	11	0,01	1,2			12,14	12,53	7,31	0,1
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	1,97	6,32	8,54	132	0,06	12,19	0,01		43,58	44,27	18,91	0,1
290	Птица, тушеная в соусе	75/50	19,62	8,52	3,48	169	0,07	0,27			28,23	173,4	26	1,1
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	0,04		0,02		11,68	86,4	28,56	0,1
1024	Напиток из свежей ягоды	200	0,1		21	87	0,01	1,5			8,4	6,53	5,66	0,1
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,1
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,1
	Всего в Обед		32,15	22	110,96	817	0,32	15,16	0,03		131,49	469,98	129,6	6,1
	Полдник													
	Круассан с ветчиной и сыром	75	9,77	18,29	22,38	293	0,04	0,13	0,02		114,95	120,93	10,08	0,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,1
	Всего в Полдник		9,84	18,31	37,38	353	0,04	0,16	0,02		126,05	123,73	11,48	1,1
	Всего в день		64,51	65,88	209,92	1 773	0,52	16,4	0,07		297,86	937,23	191,58	13

№ 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
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	0,01	0,12	0,05		186	130	9	0,16
210	Омлет натуральный с маслом	200/5	19,6	25,53	3,5	322	0,09	0,3	0,26		134,85	299,4	22,7	3,33
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,97	22,44	152	0,03	0,72	0,01		110,35	89,18	12,18	0,37
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак			30,26	35,24	36,04	604	0,13	1,14	0,33		442,55	587,48	63,98	5,17
	Обед													
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,67	2,73	6,11	63	0,01	15,08			18,59	14,84	8,35	0,52
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей с зеленью	12,5/25 0/1	5,48	4,85	19,06	142	0,1	7	0,01		19,42	78,33	24,18	1,06
284	Запеканка картофельная с мясом	230	18,63	20,72	37,02	409	0,24	18,88	0,01		44,73	255,57	63,95	3,92
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	34,25	142	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			31,1	33,06	131,32	891	0,49	128,96	0,02		121,02	498,55	142,6	12,99
	Полдник													
	Сосиска в тесте	75	6,85	5,79	28,61	194	0,06				14,62	66,91	9,71	0,9
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,2		16	65		1,08			6,74	4,62	2,58	0,41
Всего в Полдник			7,05	5,79	44,61	259	0,06	1,08			21,36	71,53	12,29	1,31
Всего в день			68,41	74,09	211,97	1 754	0,68	131,18	0,35		584,93	1 157,55	218,87	19,47

№ 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													
	Слойка с вишней	60	2,68	7,95	24,28	157	0,04	1,05	0,03		13,27	27,89	7,96	0,45
		240	15,17	12,88	48,44	370	0,1	1,56			30,39	193,59	51	1,62
291	Плов из птицы	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
376	Чай с сахаром										11,35	68,9	20,1	1,31
		1/30	2,4	0,42	10,1	54								
0003	Батон													
	Всего в Второй завтрак		20,32	21,27	97,82	641	0,14	2,64	0,03		66,11	293,18	80,46	3,66
	Обед													
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,73	3,21	3,9	47	0,01	2,05			17,05	19,97	9,92	0,59
1000		250	5,23	6,28	29	194	0,11	5,75	0,02		33,4	72,23	25,35	1,18
108	Суп картофельный с клецками	100/30	13,03	11,3	13,65	208	0,1	1,09	0,01		53,74	189,11	34,42	1,28
239	Тефтели рыбные с соусом	180	3,74	6,12	24,11	162	0,14	12,46	0,02		44,57	101,35	34,28	1,22
312	Пюре картофельное	200/15	0,2		16	65		1,08			6,74	4,62	2,58	0,41
377	Чай с лимоном	1/7												
		1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0002	Хлеб пшеничный	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
0001	Хлеб ржаной													
	Всего в Обед		28,61	27,89	121,54	811	0,49	22,43	0,05		182,96	534,14	149,72	7,79
	Полдник													
	Уголок с яблоком	50	1,88	8,17	24,32	156	0,02	9,58	0,03		8,82	19,31	4,02	0,55
		200	0,1		21	87	0,01	1,5			8,4	6,53	5,66	0,16
1024	Напиток из свежей ягоды													
	Всего в Полдник		1,98	8,17	45,32	243	0,03	11,08	0,03		17,23	25,84	9,68	0,71
	Всего в день		50,9	57,33	264,68	1 695	0,66	36,15	0,11		266,3	853,16	239,86	12,16
	Итого		748,12	771,92	2 657,	21 159	8,09	588,06	1,79		6 125,11	12 067,9	2 971,6	235,56
	Среднее за период		62,34	64,33	221,45	1 763	0,67	49,01	0,15		510,43	1 005,66	247,64	19,63
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,14	32,83	50,24									