

Согласовано

Михайлов
Смущенко Е. А.
Мерзובה И. В.
« 31 » августа 2020г.

Согласовано

Директор

МБОУ Школа № 28
Самара
Школа № 28
г.о. Самара
31.08.20

Утверждаю

Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А.



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 ответственностью
Труссарашев Илья
род. комсомола
Аб. Миндурено
Овсепьян

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Базаева В.А

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

Сезон: **Осенний**

Категория: **7-11 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	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	0,01	0,09	0,04		139,5	97,5	6,75	0,12
243	Сосиска отварная	50	4,89	8,84	0,36	101	0,01				11	60,47	6,53	0,78
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	0,06		0,01		14,22	39,79	7,4	0,76
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			16,07	18,12	57,86	460	0,08	0,12	0,05		187,17	269,46	42,18	3,25
Обед														
1038	Икра кабачковая	60	1,12	4,76	4,66	66		1,68			21,64	19,32	7,84	0,36
102	Суп картофельный с горохом и птицей с зеленью	12,5/20 0/1	7,5	6,34	14,73	166	0,14	3,68	0,01		31,35	96,12	29,39	1,57
260	Гуляш из говядины	40/40	0,38	3,54	2,11	146	0,01	0,78			2,89	6,75	2,31	0,13
302	Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13	213	0,19		0,01		16,31	157,52	105,23	3,56
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			21,96	20,98	111,51	813	0,48	7,64	0,02		108,05	433,09	193,59	8,88
Полдник														
	Лакомка с творогом	50	4,89	9,81	18,81	166	0,02	0,04	0,04		31,74	54,84	6,32	0,36
389	Сок фруктовый	200	0,15		3,03	104		0,6						
Всего в Полдник			5,04	9,81	21,84	270	0,02	0,64	0,04		31,74	54,84	6,32	0,36
Всего в день			43,07	48,91	191,21	1 543	0,59	8,4	0,11		326,96	757,39	242,09	12,49

№ 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
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)	180/5	5,09	6,57	27,34	189	0,09	0,47	0,02		100,88	122,7	28,81	0,58
1044	Какао Несквик 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			15,7	23,77	52,17	495	0,19	3,8	0,11		405,41	402,16	70,12	3,83
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	200/5/1	1,54	4,54	6,82	116	0,03	10,55	0,01		37,49	35,46	16,19	0,59
289	Рагу из птицы	230	15,48	9,72	21,55	310	0,17	10,9			38,72	187,25	49,23	2,14
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			24,54	18,46	104,48	763	0,35	24,47	0,01		787,78	420,49	156,51	68,39
Полдник														
	Кекс Негритенок	50	2,56	12	22,21	195	0,02		0,02		8,32	29,75	2,79	0,43
386	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	83	0,03	0,45	0,03		186	138	21	0,15
Всего в Полдник			6,91	15,75	28,51	278	0,05	0,45	0,05		194,32	167,75	23,79	0,58
Всего в день			47,15	57,98	185,16	1 536	0,59	28,72	0,17		1 387,51	990,41	250,41	72,8

№ 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													
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	100/20	17,31	13,07	24,86	286	0,04	0,27	0,05		196,13	232,83	26,47	0,56
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		28,13	21,06	57,68	555	0,1	0,99	0,16		339,83	467,71	63,55	3,24
	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	200/5/1	2,6	4,8	13,06	161	0,05	6,17	0,01		24,68	54,1	19,75	0,73
234	Котлета рыбная с маслом	75/5	9,12	11,33	8,07	171	0,08	0,46	0,01		45,37	155,98	36,04	1,08
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	20,09	135	0,12	10,38	0,02		37,14	84,46	28,57	1,02
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		22,04	28,68	115,49	797	0,4	113,65	0,04		168,21	459,99	139,05	10,61
	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		56,99	58,87	199,9	1 644	0,5	115,72	0,2		533,52	1 049,51	229,98	16,19

№ 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														
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	150	4,32	4,66	20,49	141	0,12		0,01		7,21	95	62,97	2,11
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			18,14	13,7	79,78	531	0,25	22,24	0,01		83,64	303,52	123,61	9,18
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	200/5/ 1	1,51	4,51	9,35	100	0,02	7,16	0,01		39	37,87	18,17	0,85
265	Плов из говядины	210	12,83	13,81	42,21	344	0,07	1,57			17,19	170,74	43,71	1,91
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			20,72	19,39	114,7	699	0,25	21,03	0,01		114,39	384,96	126,75	6,58
Полдник														
	Гребешок с повидлом	50	2,67	1,49	26,97	132	0,03	0,03			7,16	22,18	4,81	0,47
386	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	0,03		180	135	21	0,15
Всего в Полдник			7,02	5,24	32,97	207	0,09	1,08	0,03		187,16	157,18	25,81	0,62
Всего в день			45,88	38,33	227,45	1 437	0,58	44,35	0,05		385,18	845,66	276,17	16,37

№ 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
268	Шницель из говядины	75	11,38	13,12	8,03	169	0,06				23,92	127	21,35	2,12
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,32	23,01	142	0,15	21			14,64	79,73	29,33	1,16
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			16,78	25,13	56,27	500	0,21	21,03	0,03		62,59	280,69	72,21	4,88
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	12,5/20	4,96	4,34	15,32	141	0,06	6,08	0,01		24,76	68,09	20,98	0,95
294	Котлета рубленая из птицы с маслом	75/5	12	16,59	8,34	264	0,07		0,02		17,8	118,79	19,84	1,41
321	Капуста тушеная	150	3,4	3,78	13,93	129	0,05	31,89	0,02		77,42	55,49	27,49	1,07
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			27,17	30,45	101,81	834	0,31	39,65	0,05		172,6	414,57	119,31	6,94
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			53,3	72,69	194,12	1 680	0,57	80,8	0,09		343,54	815,31	207,67	12,87

№ 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													
	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	75/50	19,62	8,52	3,48	169	0,07	0,27			28,23	173,4	26	1,48
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	0,06		0,01		14,22	39,79	7,4	0,76
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		29,8	25,04	84,19	670	0,15	1,35	0,03		68,86	316,46	58,87	4,39
	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	200/5/1	1,54	4,54	6,82	116	0,03	10,55	0,01		37,49	35,46	16,19	0,59
227	Рыба припущенная	75	18,41	5,73	0,24	156	0,14	0,12	0,02		23,03	163,34	24,98	0,57
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	0,03		0,02		9,73	72	23,8	0,51
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		29,79	16,41	98,97	741	0,35	13,37	0,05		118,25	436,71	121,1	5,24
	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		66,03	45,61	237,39	1 693	0,61	16,06	0,1		325,04	887,43	202,95	10,7

№ 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 пшеничная с маслом (вязкая)	180/5	7,28	7,28	36,04	239	0,17	0,47	0,02		112,45	162,82	43,82	1,17
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			23,72	21,64	70,32	583	0,24	1,08	0,15		398,78	525,52	95,45	4,46
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	12,5/20	4,2	3,58	21	117	0,06	6,1			24,1	67,56	22,47	0,86
279	Тефтели из говядины с соусом	0/1												
306	Пюре гороховое	75/50	9,88	14,19	11,73	214	0,05	1,16			26,3	115,1	19,03	1,48
1024	Напиток из свежей ягоды	150	13,49	4,84	30,91	264	0,41		0,01		81,19	200,98	65,57	4,22
0002	Хлеб пшеничный	200	0,1		21	87	0,01	1,5			8,4	6,53	5,66	0,16
0001	Хлеб ржаной	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
		1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			34,06	23,64	126,02	856	0,68	9,91	0,01		193,35	564,58	174,93	10,18
Полдник														
	Слойка с яблоком	50	2,17	6,55	19,28	143					9,04	21,14	4,89	0,69
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	13,62	0,02		11,1	2,8	1,4	0,28
Всего в Полдник			2,24	6,57	34,28	203	0,03	13,65	0,02		20,14	23,94	6,29	0,97
Всего в день			60,02	51,86	230,61	1 642	0,96	24,64	0,19		612,27	1 114,04	276,67	15,61

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				День 8
			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	
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	60/15	17,48	9,33	1,21	165	0,05	0,45	0,02		99,75	177,94	19,05	1,1	
303	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,66	20,49	141	0,12		0,01		7,21	95	62,97	2,11	
377	Чай с лимоном	200/15	0,2		16	65		1,08			6,74	4,62	2,58	0,41	
0003	Батон	/7													
Всего в Второй завтрак			1/30	2,4	0,42	10,1	54				11,35	68,9	20,1	1,31	
			24,47	21,66	47,93	500	0,17	1,53	0,06		126,63	348,72	104,73	4,94	
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	200/5/1	1,54	4,54	6,82	116	0,03	10,55	0,01		37,49	35,46	16,19	0,59	
259	Жаркое по-домашнему из говядины	210	11,34	14,78	23,14	271	0,16	12,71			20,95	159,48	41,13	2,43	
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			19,35	25,74	84,79	695	0,35	42,01	0,01		102,63	365,38	112,09	7,05	
Полдник															
	Кекс Карамельный	50	3,38	6,77	25,03	149	0,03	0,04	0,01		36,05	47,63	6,4	0,38	
386	Варенец	150	4,2	4,8	7,35	89									
Всего в Полдник			7,58	11,57	32,38	238	0,03	0,04	0,01						
Всего в день			51,4	58,98	165,1	1 434	0,55	43,58	0,08		36,05	47,63	6,4	0,38	
											265,32	761,73	223,22	12,37	

№ 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
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	120/20	16,92	12,08	28,96	292	0,04	0,26	0,04		186,68	237,54	29,65	0,68
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			19,46	19,77	54,19	481	0,04	0,29	0,07		210,71	311,5	51,18	2,28
Обед														
1038	Икра кабачковая	60	1,12	4,76	4,66	66		1,68			21,64	19,32	7,84	0,36
99	Суп из овощей с птицей и зеленью	12,5/20 0/1	4,96	6,11	8,8	127	0,05	7,6	0,01		23	59,49	18,81	0,75
297	Фрикаделька из птицы с маслом	75/5	11,22	8,24	4,24	136	0,06		0,01		9,73	116,09	19,64	1,21
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	0,06		0,01		14,22	39,79	7,4	0,76
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			28,1	24,19	105,98	738	0,31	10,78	0,03		104,45	388,07	102,51	6,34
Полдник														
	Венгерка	50	4,64	9,34	18,88	123	0,03	0,07	0,04		35,57	56,07	6,88	0,34
389	Сок фруктовый	200	0,15		3,03	104		0,6						
Всего в Полдник			4,79	9,34	21,91	227	0,03	0,67	0,04		35,57	56,07	6,88	0,34
Всего в день			52,35	53,3	182,08	1 446	0,38	11,74	0,14		350,73	755,64	160,57	8,96

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Второй завтрак														
268	Котлета из говядины с маслом	75/5	11,42	16,55	8,07	227	0,06		0,01		15	128,13	20,79	2,05
303	Каша пшеничная вязкая	150	3,93	4,02	20,62	164	0,08		0,01		5,69	82,94	0,3	1,42
377	Чай с лимоном	200/15	0,2		16	65		1,08			6,74	4,62	2,58	0,41
0003	Батон	/7												
		1/30	2,4	0,42	10,1	54								
Всего в Второй завтрак			17,95	20,99	54,79	510	0,14	1,08	0,02		11,35	68,9	20,1	1,31
Обед														
70	Огурец соленый	60	0,46	0,05	0,88	11	0,01				38,78	284,59	43,77	5,19
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	200/10	1,65	5,39	9,5	115	0,02	1,2	0,01		12,14	12,53	7,31	0,31
290	Птица, тушенная в соусе	/1						7,16			42,79	40,48	18,51	0,86
304	Рис отварной	75/50	19,62	8,52	3,48	169	0,07	0,27			28,23	173,4	26	1,48
1024	Напиток из свежей ягоды	150	3,6	5,11	35,15	236	0,03		0,02		9,73	72	23,8	0,51
0002	Хлеб пшеничный	200	0,1		21	87	0,01	1,5			8,4	6,53	5,66	0,16
0001	Хлеб ржаной	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
		1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			31,11	20,05	104,89	753	0,27	10,13	0,03		128,75	451,79	124,44	6,42
Полдник														
376	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	0,77
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Всего в Полдник			9,84	18,31	37,38	353	0,04	0,16	0,02		126,05	123,73	11,48	1,05
Всего в день			58,89	59,34	197,06	1 616	0,45	11,37	0,07		293,59	860,11	179,69	12,66

№ 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	0,12	0,05		186	130	9	0,16
210	Омлет натуральный с маслом	150/5	14,71	20	2,64	249	0,07	0,22	0,2		101,39	224,87	17,03	2,51
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			25,37	29,71	35,18	531	0,11	1,06	0,27		409,09	512,95	58,31	4,35
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	12,5/20 0/1	4,96	4,34	15,32	141	0,06	6,08	0,01		24,76	68,09	20,98	0,95
284	Запеканка картофельная с мясом	200	17,72	19,69	29,95	368	0,2	15,26	0,01		27,02	231,5	53,98	3,45
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			29,67	31,52	120,51	849	0,41	124,42	0,02		108,65	464,24	129,43	12,41
Полдник														
377	Сосиска в тесте	75	6,85	5,79	28,61	194	0,06				14,62	66,91	9,71	0,9
	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			62,09	67,02	200,3	1 639	0,58	126,56	0,29		539,1	1 048,71	200,03	18,07

День 12

[illegible]