

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»


/Базаева В.А./
«01» сентября 2022г.

Согласовано
Директор

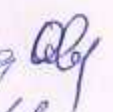

«01» сентября 2022г.

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

Согласовано:

Председатель Совета школы  А.Д. Мыздрин
Родительская общественность

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

С.А. Овчинникова 
Е.А. Широкова 

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

Категория: **12 лет и старше**
Диета: **пищевая аллергия на молочные продукты и яйца**

День 1

№ рец.	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	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)	220	8,3	0,98	46,82	229		0,08			54,1838	16,4142	12,6412	54,5138	1,2496			
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	65	5,2	2,17	32,5	171						24,596	43,5435	149,292	2,8275			
	Всего в Второй завтрак	550	19,07	12,91	88,83	550		0,09	0,04		189,28	57,64	67,19	277,49	5,68			
	Обед																	
1038	Икра кабачковая	100	1,87	7,93	7,77	110		0,03	2,8		315	36,08	13,05	32,19	0,609			
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			
256	Мясо тушеное с соусом	100	10,35	26,1	2,34	285	237,5	0,06	0,75		252,84	8,2544	18,7571	112,6685	1,2309			
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	0,36	0,36
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89			9,9		42,15	2,376	1,1745	1,4355	0,3263			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	911	29,04	41,68	104,74	923	237,5	0,54	18,45	0,36	1475,64	115,91	188,2	502,93	9,61		0,36	0,36
	Всего в день		48,11	54,59	193,5	1473	237,5	0,63	18,49	0,36	1664,88	173,5	255,3	780,4	15,29		0,36	0,36

№ 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																	
288	Птица отварная	100	21	16,8	0,2	215		0,1	1,35		375,56	16,1745	30,363	217,830	1,7175			
303	Каша пшеничная вязкая (без масла)	200	5,4	1,45	30,27	156		0,16		0,15	105,5	11,88	36,1051	101,355	1,1745	0,0023	0,1467	0,1467
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	570	31,39	20,29	69,59	567		0,26	1,39	0,15	506,1	55,29	110,4	464,1	6,24		0,15	0,15
	Обед																	
1040	Горошек зеленый (консервированный)	100	2,92	0,18	5,92	37		0,08	4		99	17,6	18,27	53,94	0,609			
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
289	Рагу из птицы	220	12,97	8,87	21,54	343		0,16	10,92		905,621	30,2141	45,9868	165,931	1,9083			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152		0,01	0,4		290,85	17,424	11,658	27,927	0,5612			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	851	24,42	25,56	84,83	782		0,44	27,9	2,37	1 803,17	125,8	137,6	434,5	6,84		2,37	2,37
	Всего в день		55,81	45,86	154,4	1 349		0,7	29,29	2,52	2 309,33	181,1	248,1	898,6	13,08	0,01	2,52	2,52

№ рец.	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	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																	
241	Мясо отварное (говядина)	100	28,44	22,8	0,58	322		0,08	0,24	0,02	541,5	15,7168	32,8164	268,899	3,8576	0,0004	0,02	0,02
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			
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	2/30	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	550	40,22	25,64	78	706		0,15	0,28	0,02	610,9	56,38	87,18	458,4	8,23		0,02	0,02
	Обед																	
1041	Кукуруза консервированная	100	2,07	0,37	10,2	53		0,03	1,93			4,4		43,5	0,348			
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
1070	Котлета рыбная Волжская	100	12,55	10,36	9,6	181	12,5	0,11	0,98		394,89	61,8934	49,0594	212,367	1,3517			
125	Картофель отварной	180	3,49	0,65	27,5	130		0,16	14,83		1 053,07	16,3152	37,0985	93,5528	1,4517			
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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	911	27,27	17,47	131,4	788	12,5	0,53	112,84	2,41	2 141,46	140,0	155,3	562,3	11,49		2,41	2,41
	Всего в день		67,49	43,11	209,5	1 494	12,5	0,68	113,12	2,43	2 752,28	196,4	242,5	1 020,85	19,72		2,43	2,43

№ 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	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1015	Тефтели из птицы с соусом	110	8,32	7,53	10,02	203		0,04	0,98		190,302	24,0671	16,6361	92,5963	0,7734			
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	0,36	0,36
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	565	18,7	10,89	74,7	533		0,18	1,78	0,37	394,1 5	60,76	139,4 4	354,9 8	6,75		0,37	0,37
	Обед																	
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10		0,02	2		141	20,24	12,18	20,88	0,522			
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 из говядины	210	12,83	15,13	42,21	356		0,07	1,57		305,3	17,1829	43,7088	170,742	1,9065			
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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	841	21,67	21,14	98,28	677		0,26	21,81	2,42	1 016, 39	100,1	121,1	382,7 7	6,8	0,01	2,42	2,42
	Всего в день		40,37	32,03	172,9	1 210		0,44	23,59	2,79	1 410, 54	160,8	260,5 4	737,7 5	13,55	0,01	2,79	2,79

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.эки)	В1	С	Д	К	Са	Mg	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																	
268	Шницель из говядины	100	15,17	15,27	21,4	275		0,08			295,62	31,8795	28,4607	169,336 ₈	2,8257			
303	Каша рисовая вязкая (без масла)	180	2,63	0,35	25,97	118		0,02		0,16	39,96	2,8132	17,3826	52,1478	0,3476	0,0006	0,156	0,156
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	550	22,79	17,65	86,49	588		0,1	0,04	0,16	360,6₈	61,93	89,87	366,4₆	6,52		0,16	0,16
	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			
288	Птица отварная	100	21	16,92	0,2	216		0,08	1,36		375,56	16,1744	30,363	217,830 ₆	1,7174			
321	Капуста тушеная (с растит.маслом)	180	4,03	5,74	16,67	134		0,05	38,27	3,08	442,015 ₂	91,91	32,9611	65,1613	1,2832	0,0067	3,084	3,084
359	Кисель из сока	200	0,29		21,29	86		0,01	0,48		73,8	7,392	2,088	10,353	0,1827			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	811	34,33	26,58	92,62	715		0,36	47,11	3,08	1 565,73	160,3₉	130,1	496,2₅	7,15	0,01	3,08	3,08
	Всего в день		57,12	44,23	179,1	1 304		0,46	47,15	3,24	1 926,44	222,3₂	219,9	862,7₁	13,68	0,01	3,24	3,24

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	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																	
294	Котлета рубленая из птицы	100	15,87	12,66	10,9	223		0,08			251,48	14,608	28,7274	164,830	1,8496			
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			
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	550	27,66	15,51	88,32	606		0,14	0,04		320,9 1	55,27	83,09	354,4 1	6,22			
	Обед																	
1038	Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,77	110		0,02	2,8		315	36,08	13,05	32,19	0,609			
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	100	24,6	7,64	0,66	170	20	0,18	0,32		429,4	24,0064	33,3384	219,796	0,7354			
125	Картофель отварной	180	3,49	0,65	27,5	130		0,16	14,83		1 053,07	16,3152	37,0985	93,5528	1,4517			
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	911	38,98	22,34	93,16	760	20	0,56	26,85		2 362, 31	127,4 2	145,9 4	537,7	6,61			
	Всего в день		66,63	37,85	181,4	1 366	20	0,7	26,89		2 683, 33	182,6 6	229,0 3	892,1 4	12,83			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	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																	
288	Птица отварная	100	21	16,92	0,2	216		0,08	1,36		375,56	16,1744	30,363	217,830 6	1,7174			
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	550	30,85	19,48	65,04	539		0,18	1,4	2,7	400,6 6	43,41	74,39	464,9 9	6,79		2,7	2,7
	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			
279	Тефтели из говядины с соусом	110	7,5	16,8	12,2	230		0,42	0,98		220,322 5	23,7327	17,2973	105,489 7	0,8396			
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	0,6048	0,6048
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89			9,9		42,15	2,376	1,1745	1,4355	0,3263			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	821	32,57	22,24	117,7 4	815		1,13	17,88	0,6	1 683, 79	157,1 4	164,3 8	556,0 9	10,15		0,6	0,6
	Всего в день		63,42	41,72	182,7 8	1 354		1,31	19,28	3,3	2 084, 45	200,5	238,7	1 021, 08	16,94	0,01	3,3	3,3

№ рец.	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	Mg	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	100	15,88	12,67	10,91	221		0,09			251,48	14,608	28,7275	164,830 ₃	1,8496			
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	0,36	0,36
377	Чай с лимоном	200/10	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	555	26,26	16,02	75,58	552		0,24	0,8	0,37	455,3₃	51,3	151,5₃	427,2₁	7,83		0,37	0,37
	Обед																	
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10		0,02	2		141	20,24	12,18	20,88	0,522			
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 ₅	20,9563	41,1284	159,479 ₄	2,4185			
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			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	851	20,36	25,81	77,46	623		0,37	27,33	2,37	1 700,9	106,3	118,8₃	374,2₃	7,44		2,37	2,37
	Всего в день		46,62	41,84	153,0	1 175		0,6	28,13	2,74	2 156,23	157,6	270,3	801,4	15,27	0,01	2,74	2,74

№ 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																	
288	Птица отварная	100	21	16,92	0,2	216		0,08	1,36		375,56	16,1744	30,363	217,830	1,7174			
303	Каша пшенная 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	550	30,85	20,27	66,56	552		0,22	1,4	0,13	495,61	54,1	106,88	454,03	6,12		0,13	0,13
	Обед																	
1038	Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,77	110		0,02	2,8		315	36,08	13,05	32,19	0,609			
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	5,15	15,38	167		0,07	6,64		529,95	66,6776	37,671	114,378	0,9935			
297	Фрикаделька из птицы	100	14,28	14,22	5,74	208	20	0,08			213,52	15,1712	22,9506	139,756	1,533			
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			
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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	911	37,8	29,43	135,89	984	20	0,38	97,44		1308,45	169,64	130,13	480,74	11,65			
	Всего в день		68,65	49,7	202,4	1536	20	0,6	98,84	0,13	1804,06	223,7	237,0	934,7	17,77		0,13	0,13

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	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																	
1069	Котлета Самарская	100	15,7	10,47	11,45	318		0,58	0,33		305,563 3	16,4413	30,6123	186,000 2	1,9947			
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
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		555	25,6	13,03	76,42	642		0,68	1,13	2,71	338,4 1	45,22	75,11	433,9	7,07		2,71	2,71
	Обед																	
1041	Кукуруза консервированная	100	2,07	0,37	10,2	53		0,03	1,93			4,4		43,5	0,348			
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
288	Птица отварная	100	21	16,8	0,2	215		0,1	1,35		375,56	16,1745	30,363	217,830 5	1,7175			
303	Каша рисовая вязкая (без масла)	180	2,63	0,35	25,97	118		0,02		0,16	39,96	2,8132	17,3826	52,1478	0,3476	0,0006	0,156	0,156
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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
Всего в Обед		911	33,78	23,44	90,99	697		0,33	21,52	2,58	985,6 1	86,07	112,9 6	504,6 3	6,79	0,01	2,58	2,58
Всего в день			59,38	36,48	167,4	1 338		1,01	22,66	5,29	1 324, 03	131,2 6	188,0 3	938,5 2	13,86	0,01	5,29	5,29

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	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																	
241	Мясо отварное (говядина)	100	28,44	22,8	0,58	322		0,08	0,24	0,02	541,5	15,7168	32,8164	268,899	3,8576	0,0004	0,02	0,02
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			
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	550	40,22	25,64	78	706		0,15	0,28	0,02	610,9	56,38	87,18	458,4	8,23		0,02	0,02
	Обед																	
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10		0,02	2		141	20,24	12,18	20,88	0,522			
97	Суп картофельный с зеленью	250/1	2,4	2,61	18,21	116		0,12	10	1,29	679,85	19,0784	27,6443	67,4076	1,0253	0,0064	1,29	1,29
284	Запеканка картофельная с мясом (без масла)	200	12,85	14,48	34,93	321	10	0,22	17,83		1 407,83	27,8334	54,4515	196,800	2,9677			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		55	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	841	22,53	18,55	99,18	654	10	0,49	29,87	1,29	2 448,99	99,14	141,2	439,1	8,35	0,01	1,29	1,29
	Всего в день		62,75	44,2	177,1	1 360	10	0,64	30,15	1,31	3 059,93	155,5	228,4	897,5	16,58	0,01	1,31	1,31

