

Утверждаю

Директор ООО «Коллекторское»



Базаева В.А.

«20» мая 2024г.

Согласовано

Директор



«20» мая 2024г.

**Примерное восемнадцатидневное меню
рациона питания детей, находящихся в лагерях дневного пребывания
при общеобразовательных учреждениях
городского округа Самара
(завтрак, обед, полдник)
с 7 до 11 лет**

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

Сезон: **летний**
Категория: **с 7 до 11 лет**

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	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
	Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30					2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
243	Сосиска отварная с соусом	90	5,64	10,29	2,28	124		0,02	0,14			108,917	13,8427	8,7987	69,8443	0,9252	0,0034		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06				63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145			
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38		0,8				32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,0005	
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305				
	Всего в Завтрак	525	15,76	22,73	69,12	544	40	0,08	0,94		208,0	53,56	60,45	57,61	21	5,00	23	0,00	0,0005
	Обед																		
101/1084	Суп картофельный с рисовой крупой и куриными фрикадельками с зеленью	12,5/25 0/1	4,62	3,07	16,03	135		0,09	7,02			513,342	17,8496	25,1274	76,5344	0,9527	0,0049	0,0013	0,0345
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12			140,337	10,2585	18,626	101,754	1,1646	0,0003	0,0062	0,0014
312	Пюре картофельное с горошком консервированным	180	3,95	4,78	21,85	155	10	0,14	11,58	0,01		658,994	42,4248	34,0488	100,641	1,2039	0,0077	0,0013	0,0392
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	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12				145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04				73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	823,5	26,22	17,93	122,71	782	10	0,46	106,72	0,01	42,4248	13,3069	33,2302	60,9288	11,3404	0,0129	0,0088	0,0751	
	Полдник																		
ТТК	Круассан с джемом	100	5,28	16,19	53,64	381		0,07	0,39			137,933	16,64	10,7733	57,0667	0,9467			
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6			240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	6,22	16,19	70,2	451	66,67	0,08	1,99		77,9333	28,9617	7,333	69,2467	1,4687				
	Всего в день		48,2	56,85	262,02	1 777	116,67	0,61	109,65	0,01	128,36	95,8284	211,415	87,7876	17,8114	0,0163	0,0088	0,0756	

№ 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	12	13	14	15	18	19	20	
	Завтрак																	
209	Яйца варенье	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			26,62	77	5,742	91,872			1,1963	
1009	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22		196,152		20,097	162,864			1,305	
173	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	160	6,09	10,07	36,08	266	40	0,14	0,39		89,7732	191,06	36,2486	137,003			0,9405	
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		105,6	146	12,18	78,3			1,6469	
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,136		26,796	91,872			1,74	
	Всего в Завтрак	505	26,34	25,25	80,39	661	160	0,27	3,63		414,06	33,2812	61,9113	6,8287				
	Обед																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		40,6824	323,4	19,227	45,0747			0,6803	
259	Жаркое по-домашнему с соевым огуцом	240	9,24	21,15	23,58	322	140	0,19	13,31		26,0093	864,764	44,9807	151,565	0,0052	0,0004	0,0691	
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,2112	0,36					0,0313	
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			22,71	145,8	40,2	137,805			2,61	
0001	Хлеб ржаной	30	2,25	9,75		51		0,04			9,24	73,5	12,27	41,235			1,02	
	Всего в Обед	791	19,2	30,15	89,51	717	150	0,41	25,9		98,8529	07,8246	16,6777	75,6805	0,0092	0,0004	0,0691	
	Полдник																	
ТТК	Сосиска в тесте	100	21,99	22,91	28,63	409	160	0,13	0,03		88,2288	271,663	25,7781	284,742			0,0224	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		4,532	25,1	3,828	7,1688			0,7395	
	Всего в Полдник	310	22,18	22,95	37,75	447	160	0,13	0,07		92,7608	96,7632	29,6061	91,9111	4,3	0,0224	0,0594	
	Всего в день		67,72	78,35	207,65	1 825	470	0,81	29,6		24,8949	18,6478	47,3474	29,5029	17,5887	0,0316	0,1285	

№ рсц.	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
	Завтрак																	
1	Булгур с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
279	Тефтели из говядины с соусом	90	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75		134,154	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	0,0005	0,0066
302	Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13	250	10	0,19			230,347	11,4444	104,940	157,521	3,5195			
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	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305				
	Всего в Завтрак	520	18,86	23,26	76,6	668	40	0,23	0,79		91,9016	49,6726	61,0118	75,8483	7,8698	0,0005	0,0005	0,0066
	Обед																	
96	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной с зеленью	12,5/25	5,57	7,13	15,82	150	10	0,09	7,11		543,97	28,0368	27,3441	95,1345	1,0779			
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	10,85	5,57	3,34	137		0,04	0,27		196,909	17,1741	15,6174	98,444	0,8357			
304	Рис отварной со свежим помидором	180	3,91	5,17	36,19	227	20	0,04	3		118,318	8,5668	28,7335	78,7829	0,7106	0,0007	0,0072	0,0238
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25	9,75	9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	833,5	27,59	19,88	109,71	801	30	0,33	10,38		78,8576	85,9389	124,1655	51,4014	6,2855	0,0007	0,0072	0,0238
	Полдник																	
ТТК	Корж Творожный	100	9,76	24,49	39,99	419	100	0,06	0,06	0,18	83,9205	58,8245	13,1014	102,828	0,6709	0,0006	0,0085	0,0181
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	10,7	24,49	56,55	489	100	0,07	1,66	0,18	23,9205	71,1445	20,0614	15,0088	1,1929	0,0006	0,0085	0,0181
	Всего в День		57,15	67,63	242,86	1 958	170	0,63	12,83	0,18	94,6797	206,756	05,2382	42,2585	15,3482	0,0018	0,0162	0,0485

№ 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	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	
	Завтрак																		
1039	Фрукт свежий	70	0,28		7,47	36		0,02	46,2		194,6	9,856	5,481	6,699	1,3398				
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
210	Омлет натуральный	150	14,68	21,45	15,84	225	196,88	0,06	0,23		221,838	100,543	17,0136	223,700	2,4903				
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	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305				
	Всего в Завтрак	500	20,01	29,78	57,63	494	226,88	0,07	46,47		443,838	139,219	66,5514	177,6383	7,1883				
	Обед																		
20	Салат из свежих огурцов	60	0,43	3,22	1,35	36		0,01	2,28		80,37	11,5368	6,9426	20,8278	0,2975				
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803				
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12		140,337	10,2585	18,626	101,754	1,1646	0,0003	0,0062	0,0014	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145				
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313				
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61				
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02				
	Всего в Обед	851	25,16	24,39	107,82	765	20	0,35	14,99		27,7051	03,9977	04,3831	86,4868	6,5182	0,0003	0,0062	0,0014	
	Полдник																		
ТТК	Рогалик с джемом	100	5,4	4,39	64,41	271	13,33	0,05	0,08		121,226	16,3467	10,1467	47,4933	1,08				
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522				
	Всего в Полдник	300	6,34	4,39	80,97	341	13,33	0,06	1,68		61,2267	28,6667	17,1067	59,6733	1,602				
	Всего в день		51,51	58,56	246,41	1 600	260,21	0,49	63,14		32,7698	71,8834	88,0411	23,7985	15,3085	0,0003	0,0062	0,0014	

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	20
	Завтрак																
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	1,3137			
43	Сосиска отварная с соусом	90	5,64	10,29	2,28	124		0,02	0,14		108,917	13,8427	8,7987	0,9252	0,0034		
03	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	21,59	139	10	0,12			115,113	7,1993	62,9715	2,1136	0,0011	0,0026	0,0073
77	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	0,7439			0,0005
003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,901	1,305			
	Всего в Завтрак	525	15,32	24,09	58,31	496	40	0,14	0,94		59,1813	51,402	16,3055	12,8104	0,0045	0,0026	0,0078
	Обед																
9	Суп из овощей с куриными фрикадельками и зеленью	12,5/25	5,25	5,34	10,99	113		0,08	8,92		340,937	25,0656	22,1042	0,8635	0,0037	0,0006	0,0236
65	Плов со свежим огурцом	240	10,73	21,5	42,92	408	140	0,1	2,77		265,674	22,2358	47,5612	1,6064	0,0041	0,0081	0,0627
88	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	4,3892			
002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	2,61			
001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	1,02			
	Всего в Обед	793,5	23,88	28,85	130,6	866	140	0,35	99,69		36,3617	90,0754	25,0934	16,3591	0,0078	0,0087	0,0863
	Полдник																
TK	Плюшка Московская	90	6,79	8,26	50,99	271	36	0,08	0,09		108,342	33,489	11,07	0,792			
176	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	0,7395			
	Всего в Полдник	300	6,98	8,3	60,11	309	36	0,08	0,13		133,442	38,021	14,898	1,5315			
	Всего в День		46,18	61,24	249,01	1 670	216	0,57	100,76		228,985	79,4984	56,2969	04,9093	0,0123	0,0113	0,0941

№ 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	12	13	14	15	18	19	20	
338	Завтрак																	
1	Фрукт свежий (нарезка)	80	0,32		10,08	42		0,02	52,8		11,264	222,4	6,264	7,656				
1004	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				12,936	2,3	20,1318	71,166				
	Запеканка творожно-рисовая со стущенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27		197,590	212,896	31,6236	254,012	0,737			
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		105,6	146	12,18	78,3	1,6469			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352		20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	500	26,58	24,45	79,64	646	90	0,16	56,09		38,7428	33,5965	90,2964	80,0382	6,5338			
96	Обед																	
	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		26,6904	498,75	23,7945	68,3646	0,8709			
290/331	Птица, тушеная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	145		0,05	0,22		15,6781	222,644	17,6053	117,303	0,9667			
304	Рис отварной с кукурузой консервированной	170	4,01	5,18	37,19	247	20	0,03	0,38		5,7508	46,1086	23,5135	80,6969	0,5453			
1024	Напиток из свежей ягоды	200	5,01	2,01	10,9	84		0,12			0,36	0,36	0,2112	0,0313				
0002	Хлеб пшеничный	60	2,25		33,71	152		0,04			22,71	145,8	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51					9,24	73,5	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	811	26,9	19,68	115,24	824	30	0,32	7,71		87,1626	80,2805	17,3833	45,4053	6,0442	0,0007	0,0072	0,0238
ТТК	Полдник																	
376	Круассан с джемом	90	4,75	14,57	48,28	343	60	0,06	0,35		14,976	124,14	9,696	51,36	0,852			
	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		4,532	25,1	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	300	4,94	14,61	57,4	381	60	0,06	0,39		19,508	149,24	13,524	58,5288	1,5915			
	Всего в день		58,42	58,74	252,27	1 850	180	0,53	64,19		19,9991	38,5313	21,2037	83,9723	14,1695	0,0007	0,0072	0,0238

№ 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	
1009	Завтрак																		
243	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305				
303	Сосиска отварная с соусом	90	5,64	10,29	2,28	124		0,02	0,14		108,917	13,8427	8,7987	69,8443	0,9252	0,0034			
376	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5,46	25,35	167	10	0,11			77,1675	9,3852	26,0139	74,1631	0,8503				
0003	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305				
	Всего в Завтрак	530	19,7	21,88	61,85	523	40	0,14	0,4		11,1849	35,2639	78,8346	82,9442	5,125	0,0034			
99	Обед																		
279	Суп из овощей с куриными фрикадельками и зеленью	12,5/25	5,25	5,34	10,99	113		0,08	8,92			340,937	25,0656	22,1042	66,8339	0,8635	0,0037	0,0006	0,0236
303	Тефтели из говядины с соусом	90	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75		134,154	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	0,0005	0,0066	
388	Каша гречневая вязкая со свежим огурцом	180	4,55	4,68	21,2	149	10	0,12	1,2		150,222	13,2713	66,6255	105,949	2,2702	0,0011	0,0026	0,0073	
0002	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892				
0001	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61				
	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02				
	Всего в Обед	823,5	24,33	21,6	117,03	792	10	0,41	98,87		855,064	90,5191	56,1724	25,8699	12,145	0,0053	0,0037	0,0375	
ТТК	Полдник																		
389	Кекс Карамельный	100	6,76	13,55	50,07	299	26,67	0,05	0,08		145,226	72,1067	12,8	95,2533	0,76				
	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522				
	Всего в Полдник	300	7,7	13,55	66,63	369	26,67	0,06	1,68		85,2267	84,4267	19,76	07,4333	1,282				
	Всего в день		51,73	57,03	245,51	1 683	76,67	0,61	100,95		51,4756	10,2097	254,767	16,2474	18,552	0,0087	0,0037	0,0375	

№ рецепта	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		
1	Завтрак																			
294	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30	0,06	0,12		2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137					
310	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147	15	0,13	12		140,337	10,2585	18,626	101,754	1,1646	0,0003	0,0062	0,0014		
377	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,13	22,3	142	15	0,13	0,8		853,207	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791					
0003	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	36					32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005		
	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305						
	Всего в Завтрак	525	17,71	20,54	64,88	522	45	0,19	12,92		28,6951	54,6501	93,1946	26,6106	5,7063	0,0003	0,0062	0,0019		
23	Обед																			
82	Салат из свежих помидоров	60	0,62	3,25	2,63	42		0,02	4,87		149,43	9,0869	9,1977	16,7354	0,4343					
260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844					
309	Гуляш из свинины	90	6,53	16,56	3,16	188	140	0,06	1,17		152,776	7,0646	12,7368	73,4725	0,8521	0,0029		0,0308		
1024	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145					
0002	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313					
0001	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61					
	Хлеб ржаной	30	2,25	9,75	51	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02					
	Всего в Обед	851	21,61	32,22	108,48	830	160	0,34	14,39		29,6789	98,2219	103,098	57,1223	6,6466	0,0029		0,0308		
ТТК	Полдник																			
389	Корж Творожный	100	9,76	24,49	39,99	419	100	0,06	0,06	0,18	83,9205	58,8245	13,1014	102,828	0,6709	0,0006	0,0085	0,0181		
	Сок фруктовый	200	0,94	16,56	70	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522					
	Всего в Полдник	300	10,7	24,49	56,55	489	100	0,07	1,66	0,18	23,9205	71,1445	20,0614	15,0088	1,1929	0,0006	0,0085	0,0181		
	Всего в день		50,02	77,25	229,9	1 841	305	0,6	28,97	0,18	82,2945	24,0165	216,354	98,7417	13,5458	0,0038	0,0147	0,0508		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.эquiv)	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
1101	Завтрак Бутерброд с маслом и сыром	60	7,35	11,95	10,19	178	60	0,01	0,22			197,736	20,1318	165,126	1,3137			
206	Макароны, запеченные с яйцом	200	9,71	12,86	36,72	301	66,67	0,07	0,19			63,6391	15,0144	111,079	1,398			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04			4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	500	19,65	25,85	71,03	596	126,67	0,08	0,45			77,2591	59,0712	52,2787	4,7562			
1034	Обед Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	7,15	15,38	167		0,07	6,64			66,6776	37,671	114,378	0,9935			
265	Плов с соленым огурцом	240	10,73	21,5	42,65	407	140	0,1	2,17			22,2358	47,5612	162,829	1,6064	0,0041		0,0627
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84						0,2112			0,0313			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12				22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25	9,75	9,75	51		0,04				9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	781	25,86	30,66	112,39	861	140	0,33	8,81			21,0746	37,7022	56,2481	6,2612	0,0041	0,0081	0,0627
ТТК	Полдник Венгерка	100	14,54	22,58	31,29	387	70,59	0,08	0,07	0,2		80,3895	18,0381	172,660	1,5005	0,0076	0,0206	0,0372
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6			12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	15,48	22,58	47,85	457	70,59	0,09	1,67	0,2		92,7095	24,9981	84,8402	2,0225	0,0076	0,0206	0,0372
	Всего в День		60,99	79,08	231,27	1 914	337,25	0,5	10,93	0,2		91,0432	21,7716	993,367	13,0399	0,0117	0,0287	0,0999

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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	
1006	Завтрак	50	6,65	4,1	10,1	109													
174	Бутерброд с ветчиной	200/10	8	14,9	54,2	381	40	0,06	0,52		66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574				
376	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		192,48	110,387	31,3548	137,982	0,4594				
0003	Чай с сахаром	30	2,4	1	15	79					25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
	Батон	500	17,24	20,04	88,42	607	40	0,06	0,56		283,98	41,4952	81,4668	29,5908	4,2613				
	Всего в Завтрак																		
101	Обед	12,5/25	5,05	4,9	15,75	127	10	0,1	7		515,16	18,9376	26,3958	80,8926	1,0301				
294	Суп картофельный с пшенной крупой и птицей с зеленью	0/1	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12		140,337	10,2585	18,626	101,754	1,1646	0,0003			0,0014
312	Котлета рубленая из птицы с соусом	180	3,95	4,78	21,85	155	10	0,14	11,58	0,01	658,994	42,4248	34,0488	100,641	1,2039	0,0077			0,0392
388	Пюре картофельное с горошком консервированным	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892				
0002	Напиток из плодов шиповника	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61				
0001	Хлеб пшеничный	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02				
	Хлеб ржаной	823,5	26,65	19,76	122,43	774	20	0,47	106,7	0,01	44,2423	14,3949	34,4986	465,287	11,4178	0,008	0,0075		0,0406
	Всего в Обед																		
ТК	Полдник	100	5,12	24	44,41	391	40	0,04			62,6933	16,64	5,5733	59,5067	0,8667				
1078	Кекс Шоколадный	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003			0,0011
	Напиток из свежих ягод с яблоками	300	5,18	24,05	54,83	443	40	0,04	9,9		97,5533	18,928	6,7478	60,9422	1,1799	0,0003			0,0011
	Всего в Полдник		49,07	63,85	265,68	1823	100	0,57	117,16	0,01	25,7756	74,8181	22,7132	855,82	16,859	0,0083	0,0075		0,0417
	Всего в День																		

№ 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	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
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
211	Омлет с сыром	190	24,24	26,23	3,16	345	270	0,09	0,56	0,03	270,698	362,094	20,7616	394,676	3,0385	0,0323	0,0448	0,0864
378	Чай с молоком	150/50 /12	1,5	1,45	13,08	71	10	0,01	0,3		98,16	57,0504	9,918	46,3188	0,7708			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Завтрак	502	33	36,97	56,43	690	310	0,1	0,86	0,03	71,1582	54,7848	91,0054	49,9691	7,733	0,0323	0,0448	0,0864
	Обед																	
102	Суп картофельный с горохом и птицей с зеленью	12,5/25 0/1	8,21	5,56	17,83	154		0,19	5		544,67	35,1648	37,3056	119,886	1,9262			
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,39	10,38	8,79	206	40	0,24	0,36		172,192	17,4786	20,7138	113,421	1,3111	0,0011	0,0062	0,0101
303	Каша гречневая вязкая со свежим огурцом	180	4,55	4,68	21,2	149	10	0,12	1,2		150,222	13,2713	66,6255	105,949	2,2702	0,0011	0,0026	0,0073
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25	9,75	51	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	823,5	29,41	22,63	102,17	796	50	0,71	6,56		86,7455	98,0759	77,1149	18,2977	9,1688	0,0022	0,0088	0,0174
	Полдник																	
ТТК	Слойка с вишней	100	4,46	13,25	40,47	261	47,06	0,06	1,75		147,305	22,1176	13,2706	46,4824	0,7529			
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	5,4	13,25	57,03	331	47,06	0,07	3,35		87,3059	34,4376	20,2306	58,6624	1,2749			
	Всего в день		67,81	72,85	215,64	1 817	407,06	0,88	10,77	0,03	45,2096	87,2983	88,3509	26,9292	18,1767	0,0345	0,0536	0,1038

№ 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
	Завтрак																	
1006	Бутерброд с ветчиной	80	10,37	6,22	16,84	165						24,728	42,63	184,788	2,8536			
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	180/10	5,13	9,64	26,01	234	40	0,06	0,47		170,132	101,629	15,3659	93,364	0,3125			
1044	Какао Хрустка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	500	21,09	20,05	71,71	575	50	0,15	3,49		415,732	43,3094	90,2729	425,356	6,118			
24	Обед																	
103/105	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,24	2,09	40		0,02	4,01		125,73	9,7627	8,446	17,8211	0,3853			
229	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками с зеленью	12,5/25 0/1	5,01	3,87	19,07	134		0,1	7,02		528,347	19,8176	25,0343	78,6371	1,0405			
312	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	12,6	8,18	4,69	143	10	0,11	1,56		296,41	22,8272	25,0734	123,174	0,6232			
1024	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212			
0002	Напиток из свежей ягоды	200	5,01	2,01	10,9	84		0,12			0,36	0,2112			0,0313			
0001	Хлеб пшеничный	60	2,25	2,01	33,71	152		0,04			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
	Хлеб ржаной	30	2,25	2,01	9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	863,5	28,49	22,03	100,27	739	20	0,51	22,97		934,417	21,7135	39,5915	83,1324	6,7315			
ТК	Полдник																	
389	Сосиска в тесте	100	9,36	10,83	36,04	279	13,33	0,08			125,570	21,1896	13,3109	97,0649	1,2853	0,0041	0,002	0,0132
	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	10,3	10,83	52,6	349	13,33	0,09	1,6		65,5705	33,5096	20,2709	09,2449	1,8073	0,0041	0,002	0,0132
	Всего в День		59,88	52,91	224,58	1 662	83,33	0,75	28,06		15,7195	98,5325	50,1353	17,7333	14,6568	0,0041	0,002	0,0132

№ порц.	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	5	6	7	8	9												
1	2	3																		
	Завтрак																			
206	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30													
376	Макароны, запеченные с яйцом	190	9,23	12,21	34,89	286	63,33	0,06		0,18										
0003	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38				0,04										
	Батон	60	4,8	2	30	158														
	Всего в Завтрак	500	16,68	21,54	84,2	598	93,33	0,06	0,22											
88	Обед																			
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06		12,59										
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	7,74	145		0,05		0,22										
304	Рис отварной с кукурузой консервированной	170	4,01	5,18	37,19	247	20	0,03		0,38										
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01		88										
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12												
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04												
	Всего в Обед	811	27,8	20,16	128,19	845	30	0,31	101,19											
ТТК	Полдник																			
1024	Рогалик с джемом	100	5,4	4,39	64,41	271	13,33	0,05		0,08										
	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84														
	Всего в Полдник	300	5,4	4,39	75,31	355	13,33	0,05	0,08											
	Всего в день																			
	Среднее за период		49,88	46,09	287,69	1797	136,67	0,42	101,49											
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		56,04	61,5	239,86	1781	200,03	0,63	66,37	0,05	20,5254	60,0867	231,739	35,3587	15,7035	0,0072	0,013	0,0577		
			12,59	31,08	53,87															