

Утверждаю

Директор ООО «Кондитерское»



Базаева В.А.

«20» мая 2025 г.

Согласовано



Директор

«20» мая 2025 г.

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

Примечание
меню разработано в соответствии со сборником
рецептур блюд и кулинарных изделий для
питания школьников под ред. М.П. Моклянского 2007 г.
и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласовано
Председатель Совета школы № 27.3. Анурьев
Юридическая ответственность: Юр.С. А. Овчинникова
Э.А. Е.А. Шаромов

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

Сезон: летний
Категория: с 7 до 11 лет

День 1

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рег.экв)	B1	C	D	K	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																	
338	Фрукт свежий (нарезка)	50	0,2		6,3	26		0,01	33		139	7,04	3,915	4,785	0,957			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
204	Макароны отварные с сыром	165	7,61	6,27	33,34	220	20	0,06	0,11		54,5518	101,97	7,3254	87,8483	0,7352	0,0007		0,0106
377	Чай с лимоном	200/10	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	500	12,91	14,61	74,08	479	50	0,07	33,91		28,7018	139,3755	77,5740	61,16	5,0548	0,0007		0,0111
	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			
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 икрой кабачковой	180	3,61	7,08	22,18	167	10	0,12	11,22	0,01	712,778	47,9688	32,4828	94,1166	1,2039	0,0075	0,0008	0,038
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	811	23,28	19,69	122,9	753	10	0,43	106,34	0,0154	54,7163	17,1317	28,8523	32,8795	11,1629	0,0078	0,007	0,0394
	Полдник																	
ТТК	Пирожок с яблоком	90	4,22	1,79	48,98	259		0,05	17,47		160,841	15,7111	9,558	38,6364	1,2918			
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			
	Всего в Полдник	300	4,41	1,83	58,1	297		0,05	17,51		85,9414	20,2431	13,3864	45,8052	2,0313			
	Всего в день		40,6	36,13	255,09	1 529	60	0,55	157,76	0,0169	69,3595	76,7448	198,014	19,2963	18,249	0,0085	0,007	0,0505

№ 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																	
209	яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			77	26,62	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		191,06	89,7732	36,2486	137,003	0,9405			
1044	Какао Хрутка 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	35	2,8	1,17	17,5	92						13,244	23,4465	80,388	1,5225			
	Всего в Завтрак	500	25,94	25,09	77,89	648	160	0,27	3,63		414,06	31,3892	97,7141	50,4273	6,6112			
	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		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
259	Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	240	9,24	21,15	23,58	322	140	0,19	13,31		864,764	26,0093	44,9807	151,565	2,1184	0,0092	0,0004	0,0691
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
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	60	4,5		19,5	102		0,08			147	18,48	24,54	82,47	2,04			
	Всего в Обед	821	21,51	30,2	98,78	736	150	0,45	35,8		15,8246	10,1697	30,1272	418,351	7,7619	0,0095	0,0004	0,0702
	Полдник																	
тпк	Сосиска в тесте	100	21,99	22,91	28,63	409	160	0,13	0,03		271,663	88,2288	25,7781	284,742	3,5605	0,0224	0,0297	0,0594
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
	Всего в Полдник	315	22,23	22,96	37,88	447	160	0,13	0,83		04,5132	94,3008	30,0846	92,6506	4,3044	0,0224	0,0297	0,0599
	Всего в День		69,68	78,25	214,55	1 831	470	0,85	40,26		34,3978	35,8597	57,9209	61,4289	18,6775	0,0319	0,0301	0,1301

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рег.экв)	B1	C	D	K	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
1015	Завтрак																	
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
	Тефтели из птицы с соусом	90	6,99	6,42	8,79	174		0,04	0,86		166,610	22,5804	14,4968	79,555	0,6613	0,0005	0,0005	0,0066
	Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13	250	10	0,19			230,347	11,4444	104,940	157,521	3,5195			
	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	19,22	20,11	77,23	657	40	0,23	0,9		424,358	62,8448	63,4939	84,3151	7,539	0,0005	0,0005	0,0066
96	Обед																	
290/331	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709			
	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	145		0,05	0,22		222,644	15,6781	17,6053	117,303	0,9667			
309	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	170	5,58	6,48	34,73	220	10	0,07	0,84		131,503	20,1828	11,0325	49,4465	0,8972	0,0007		0,0103
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
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	811	28,53	21,03	112,29	765	20	0,36	18,07		107,0571	96,7893	106,0768	15,5904	6,678	0,001		0,0114
	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		58,45	65,63	246,08	1 911	160	0,66	20,63	0,18	55,3356	30,7786	89,6321	14,9143	15,4099	0,0021	0,009	0,0361

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
338	Завтрак	90	0,36		11,34	47		0,02	59,4			250,2	12,672	7,047	8,613	1,7226		
14	Фрукт свежий (нарезка)	10	0,1	8,2	0,1	75	30					2,3	1,584	0,0348	2,262	0,0087		
1004	Масло сливочное (порциями)	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27			212,896	197,590	31,6236	254,012	0,737		
377	Запеканка творожно-рисовая со стученным молоком	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8			32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,0005
0003	Чай с лимоном	35	2,8	1,17	17,5	92							13,244	23,4465	80,388	1,5225		
	Батон	500	21,71	22,39	68,7	564	80	0,07	60,47			98,2465	31,1628	66,4584	53,1835	4,7347		0,0005
	Всего в Завтрак																	
45	Обед	60	0,87	2,69	5,13	48		0,01	8,64			99,669	22,742	8,5733	15,6386	0,2915		
82	Салат из белокочанной капусты	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35			343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844		
1016	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	90	21,24	10,72	1,27	187	20	0,06	0,45			297,245	101,913	23,3485	210,061	1,361		
303	Котлета натуральная из птицы с сыром	150	4,18	4,71	26,18	164	10	0,08				1,2075	0,8316	0,0183	82,9327	1,3827		
1078	Каша пшеничная вязкая	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9			34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,0011
0002	Напиток из свежих ягод с яблоками	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	851	35,79	26,48	102,38	780	40	0,35	27,34			96,1568	00,2753	07,1606	37,1932	7,9628	0,0003	0,0011
	Всего в Обед																	
ТТК	Полдник	90	4,61	21,6	39,97	352		0,04				56,424	14,976	5,016	53,556	0,78		
376	Кеж Шоколадный	200/10	0,19	0,04	9,12	38	36		0,04			25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395		
	Чай с сахаром	300	4,8	21,64	49,09	390	36	0,04	0,04			81,524	19,508	8,844	60,7248	1,5195		
	Всего в Полдник																	
	Всего в день		62,3	70,51	220,18	1733	156	0,45	87,85			75,9273	50,9461	182,463	51,1015	14,217	0,0003	0,0016

Сезон: летний
Категория: с 7 до 11 лет

День 5

№ 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	13	12	14	13	15	18	19	20
1006	Завтрак																	
15	Бутерброд с ветчиной	60	7,44	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886	138,504	2,1924			
175	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01	0,23			184,8		93,96				
	Каша молочная из риса и пшеницы с маслом (вязкая)	190	5,11	10,01	27,38	301	40	0,09	0,47		182,543	101,669	28,8257	123,838	0,5811			
1044	Какао Хрутка 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	23,06	24,76	69,71	676	76,67	0,19	3,72		394,943	422,429	93,9887	43,5064	5,7254			
103	Обед																	
	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	270/1	2,88	2,78	20,5	119		0,1	7,53		517,214	18,6894	23,2064	60,4737	0,9394	0,0051	0,0002	0,036
232/330	Рыба, запеченная со сметанным соусом	90	11,63	7,21	3,86	157	10	0,07	0,53		321,978	33,403	36,714	160,632	0,5986			
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	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	831	25,68	17,17	114,91	790	30	0,37	11,06		77,1706	92,8204	41,1239	78,9291	5,9099	0,0058	0,0074	0,0598
ТТК	Полдник																	
	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		55,08	46,32	265,59	1 806	120	0,62	16,46		33,3403	43,9161	52,2193	42,1088	13,2373	0,0058	0,0074	0,0598

№ 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	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
338	Завтрак	70	0,28		8,82	36		0,01	46,2		194,6	9,856	5,481	6,699	1,3398			
1	Фрукт свежий (нарезка)	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
210	Бутерброд с маслом	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	Омлет натуральный	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Чай с сахаром	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Батон	500	20,01	29,78	58,97	494	226,88	0,07	46,46		443,838	139,219	66,5514	77,6383	7,1883			
	Всего в Завтрак																	
	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			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
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	25,22	24,44	107,34	733	20	0,35	24,89		62,2051	06,0745	05,5576	87,9223	6,8001	0,0006	0,0062	0,0025
	Полдник																	
ТТК	Кекс творожный	90	6,67	13,62	39,01	305	24	0,05	0,04		67,164	38,0054	8,2267	74,9592	0,6515			0,0005
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			
	Всего в Полдник	305	6,91	13,67	48,26	343	24	0,05	0,84		100,014	44,0774	12,5332	82,8675	1,3954			0,0005
	Всего в день		52,14	67,89	214,57	1 570	270,88	0,47	72,19		06,0571	289,371	84,6422	48,4281	15,3838	0,0006	0,0062	0,003

Сезон: летний
Категория: с 7 до 11 лет

День 7

№ 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	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
1	Завтрак																		
1015	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
302	Тефтели из птицы с соусом	90	6,99	6,42	8,79	174		0,04	0,86		166,610	22,5804	14,4968	79,555	0,6613	0,0005	0,0005	0,0066	
377	Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13	250	10	0,19			230,347	11,4444	104,940	157,521	3,5195				
	Чай с лимоном	200/10	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	19,27	20,12	77,36	657	40	0,23	1,66		432,108	64,3848	63,9724	85,0546	7,5434	0,0005	0,0005	0,0071	
99	Обед																		
265	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				
	Плов со свежим огурцом	240	10,73	21,5	42,92	408	140	0,1	2,77		265,674	22,2358	47,5612	167,527	1,6064	0,0041	0,0081	0,0627	
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	781	21,29	28,31	130,46	850	140	0,34	99,67		64,6997	88,3562	22,2815	94,8348	10,3116	0,0041	0,0081	0,0627	
	Полдник																		
ТТК	Плюшка Московская	100	7,54	9,18	56,65	301	40	0,09	0,1		120,38	37,21	12,3	76,19	0,88				
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	8,48	9,18	73,21	371	40	0,1	1,7		360,38	49,53	19,26	88,37	1,402				
	Всего в день		49,04	57,61	281,03	1 878	220	0,67	103,03		57,1877	202,271	105,5139	68,2594	19,257	0,0046	0,0086	0,0698	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	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		
338	Завтрак																		
1	Фрукт свежий (нарезка)	70	0,28		8,82	36		0,01	46,2		9,856	194,6	5,481	6,699					
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 стученным	160	19,51	13,85	32,1	346	50	0,05	0,28		223,427	208,498	33,6011	270,486					
	молоком														5				
1044	Какао Хрутка 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	27,84	25,33	79,97	674	90	0,15	49,5		566,327	48,2424	91,4909	95,5555	6,3988				
96	Обед																		
	Рассольник ленинградский со сметаной и	250/10	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709				
	зеленью	/1																	
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	145		0,05	0,22		222,644	15,6781	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		46,1086	5,7508	23,5135	80,6969	0,5453	0,0007	0,0238		
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,0011		
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	811	26,96	19,73	114,76	792	30	0,32	17,61		21,6626	82,3573	18,5578	46,8408	6,3261	0,001	0,0072		
	Полдник																		
ТК	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	39,97	352	36	0,04			56,424	14,976	5,016	53,556	0,78				
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				
	Всего в Полдник	300	4,8	21,64	49,09	390	36	0,04	0,04		81,524	19,508	8,844	60,7248	1,5195				
	Всего в день		59,6	66,7	243,82	1856	156	0,51	67,15		69,5136	50,1077	18,8927	93,1211	14,2444	0,001	0,0072		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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	50	6,65	4,1	10,1	109					66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574			
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	160	4,28	9,49	22,84	237	40	0,07	0,39		152,502	84,9882	24,0272	103,575	0,4857			
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	505	20,09	20,2	57,41	541	120	0,1	0,43		21,0025	42,7162	79,8812	87,0565	5,4839			
	Обед																	
24	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			
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			
232/330	Рыба, запеченная со сметанным соусом	90	11,63	7,21	3,86	157	10	0,07	0,53		321,978	33,403	36,714	160,632	0,5986			
312	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			
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	841	25,18	19,77	99,36	729	20	0,46	21,92		10,7875	29,9221	47,7303	98,0073	6,5373			
	Полдник																	
ТТК	Булочка Нежная	100	9,09	7,08	57,35	263	40	0,08	0,19		131,906	59,24	14,1467	111,12	0,8933			
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	10,03	7,08	73,91	333	40	0,09	1,79		71,9067	71,5621	21,1067	123,3	1,4153			
	Всего в день		55,31	47,05	230,68	1 602	180	0,65	24,13		03,6967	44,1983	48,7181	08,3638	13,4365			

Сезон: летний

Категория: с 7 до 11 лет

День 10

№ 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																	
338	Фрукт свежий (нарезка)	70	0,28		8,82	36		0,01	46,2		194,6	9,856	5,481	6,699	1,3398			
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01	0,23		184,8			93,96				
401	Оладьи со стухенным молоком	175	13,4	13,25	70,52	438	10	0,12	0,25		266,577	145,745	26,6615	164,600	1,0559	0,001	0,0004	0,0047
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	50	4	1,67	25	132					18,92	33,495	114,84	2,175				
	Всего в Завтрак	525	22,79	21,28	113,46	721	36,67	0,14	46,72		86,2774	63,8532	69,4655	87,2685	5,3102	0,001	0,0004	0,0047
	Обед																	
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			
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	90	21,24	10,72	1,27	187	20	0,06	0,45		297,245	101,913	23,3485	210,061	1,361			
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		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	811	35,71	22,21	87,69	720	30	0,41	10,55		36,4032	70,6922	61,7363	40,3609	7,9785	0,0011	0,0026	0,0073
	Полдник																	
ПК	Слойка с ветчиной и сыром	90	11,68	21,41	28,39	353	24	0,05	0,16		152,748	128,796	13,404	141,78	1,128			
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			
	Всего в Полдник	300	11,87	21,45	37,51	391	24	0,05	0,2		177,848	133,328	17,232	48,9488	1,8675			
	Всего в день		70,37	64,93	238,66	1831	90,67	0,6	57,46		00,5286	67,8734	48,4338	76,5782	15,1562	0,0021	0,003	0,012

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	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	13	12	14	13	15	18	19	20	
1	Завтрак																		
294	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
	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	
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	10	0,13	12		853,207	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791				
377	Чай с лимоном	200/10	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	17,71	20,55	64,88	522	40	0,19	12,92		28,6951	54,6501	93,1946	26,6107	5,7063	0,0003	0,0062	0,0019	
82	Обед																		
	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				
1015	Тефтели из птицы с соусом	90	6,99	6,42	8,79	174		0,04	0,86		166,610	22,5804	14,4968	79,555	0,6613	0,0005	0,0005	0,0066	
309	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	170	5,58	6,48	34,73	220	10	0,07	0,84		131,503	20,1828	11,0325	49,4465	0,8972	0,0007		0,0103	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011	
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	811	22,07	21,26	113,32	775	20	0,31	19,95		96,1486	17,5516	00,7498	57,5619	6,4861	0,0015	0,0005	0,018	
	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		50,48	66,3	234,76	1786	160	0,57	34,53	0,18	48,7642	43,3462	14,0058	99,1814	13,3853	0,0024	0,0152	0,038	

Сезон: летний
 Категория: с 7 до 11 лет

День 12

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Sc	F
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1009	Завтрак																		
290/331	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115		30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305			
304	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	145			0,05	0,22		222,644	15,6781	17,6053	117,303	0,9667			
1044	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236		20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
0003	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			
	Батон	30	2,4	1	15	79							11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	520	29,67	20,37	76,85	672		60	0,18	3,46		24,1965	33,6529	93,4928	99,3687	5,6993			
71	Обед																		
103	Огурец свежий	60	0,45	0,05	1,42	8			0,01	2,4		84,6	12,144	7,308	21,924	0,3132			
289	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			
388	Рагу из птицы	200	10,31	7,72	20,32	314			0,14	10,31		827,126	27,6973	41,2213	140,053	1,6733			
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	801	21,33	12,36	117,42	777			0,41	107,71		20,6262	00,0657	25,4898	00,0292	10,8766			
ТК	Полдник																		
389	Корж Сахаринка	100	5,13	22,63	65,27	485		93,33	0,05			87,3333	13,9333	8,7867	50	0,7733			
	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	6,07	22,63	81,83	555		93,33	0,06	1,6		27,3333	26,2533	15,7467	62,18	1,2953			
	Всего в день		57,07	55,36	276,09	2 004		153,33	0,65	112,77		372,156	59,9719	34,7293	61,5779	17,8712			

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

День 13

№ рэц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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
338	Завтрак																	
1	Фрукт свежий (нарезка)	50	0,2		6,3	26		0,01	33		139	7,04	3,915	4,785	0,957			
206	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
376	Макароны, запеченные с яйцом	180	8,74	11,57	33,05	271	60	0,06	0,17		119,426	57,2752	13,513	99,9719	1,2582			
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	510	13,99	19,9	73,66	530	90	0,07	33,21		85,8265	93,1352	61,4848	51,9957	5,5734			
1034	Обед																	
265	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	8,64	15,41	169		0,07	6,64		529,95	66,6776	37,671	114,378	0,9935			
1078	Плов с соевым огурцом	240	10,73	21,5	42,65	407	140	0,1	2,17		265,674	22,2358	47,5612	162,829	1,6064	0,0041	0,0081	0,0627
0002	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
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	781	25,92	32,2	111,94	831	140	0,33	18,71		49,7847	23,1514	38,8767	57,6836	6,5431	0,0044	0,0081	0,0638
ТТК	Полдник																	
389	Кекс творожный	100	7,41	15,13	43,35	339	26,67	0,05	0,04		74,6267	42,2283	9,1408	83,288	0,7239			
	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	8,35	15,13	59,91	409	26,67	0,06	1,64		14,6267	54,5483	16,1008	95,468	1,2459			
	Всего в день		48,26	67,23	245,5	1 769	256,67	0,46	53,56		50,2379	70,8349	16,4623	05,1473	13,3624	0,0044	0,0081	0,0638

№ 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	
	Завтрак																		
338	фрукт свежий (нарезка)	50	0,2		6,3	26		0,01	33		139	7,04	3,915	4,785	0,957				
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				
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	155	5,9	7,1	44,9	267	20	0,04	0,39		143,785	82,3944	23,5074	102,921	0,3423				
377	чай с лимоном	200/10	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	500	16,03	13,24	85,55	525	50	0,06	34,41		315,635	03,0104	71,9229	47,3823	4,6532			0,0005	
	Обед																		
101	Суп картофельный с пшеничной крупой и зеленью	250/1	2,24	2,63	15,68	95		0,09	7		477,4	16,9664	23,751	58,6206	0,8491				
279	Тефтели 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	
312	Пюре картофельное с икрой кабачковой	180	3,61	7,08	22,18	167	10	0,12	11,22	0,01	712,778	47,9688	32,4828	94,1166	1,2039	0,0075	0,0008	0,038	
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	811	19,74	21,29	100,38	734	10	0,41	18,97	0,01	43,9928	06,5046	20,7185	02,8654	6,7064	0,008	0,0013	0,0446	
	Полдник																		
ТТК	Пирожок с яблоком и вишней	90	4,22	1,79	48,98	259		0,05	17,47		160,841	15,7111	9,558	38,6364	1,2918				
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				
	Всего в Полдник	300	4,41	1,83	58,1	297		0,05	17,51		85,9414	20,2431	13,386	45,8052	2,0313				
	Всего в день		40,18	36,36	244,03	1 556	60	0,52	70,89	0,01	45,5692	29,7581	06,0274	96,0529	13,3909	0,008	0,0013	0,0451	

Сезон: летний
Категория: с 7 до 11 лет

День 15

№ 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
1 211 376 0003	Завтрак																	
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
	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
	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	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Завтрак	500	31,69	35,56	52,47	657	300	0,09	0,6	0,03	98,0982	02,2664	84,9154	10,8191	7,7017	0,0323	0,0448	0,0864
102 1069 303 1024 0002 0001	Обед																	
	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	142		0,17	0,5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191			
	Котлета Самарская с соусом	90	9,98	7,29	8,83	188		0,24	0,36		170,300	17,6898	20,7138	115,196	1,2798	0,0004	0,0062	0,0028
	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
	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84				0,36	0,2112				0,0313			
	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	811	26,87	18,93	102,16	766	10	0,69	6,56	39,6331	96,9407	73,5653	93,3026	8,9304	0,0015	0,0088	0,0101	
ТТК 389	Полдник																	
	Слойка с ветчиной и сыром	100	12,97	23,79	31,55	392	26,67	0,05	0,17		169,72	143,106	14,8933	157,533	1,2533			
	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	13,91	23,79	48,11	462	26,67	0,06	1,77		409,72	55,4267	21,8533	69,7133	1,7753			
	Всего в день		72,47	78,28	202,74	1 885	336,67	0,84	8,93	0,03	47,4513	54,6338	280,334	273,835	18,4074	0,0338	0,0536	0,0965

Сезон: летний
Категория: с 7 до 11 лет

День 16

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	КАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	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	120	0,48		12,81	62		0,03	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968			
1004	Запеканка творожно-рисовая со ступенным молоком	160	19,51	13,85	32,1	346	50	0,05	0,28		223,427	208,498	33,6011	270,486	0,7934			
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	22,58	14,89	69,03	525	50	0,08	79,52		582,127	41,2784	66,9221	58,0433	5,1347			
	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			
259	Жаркое по-домашнему со свежим помидором	240	9,32	21,17	24,18	325	140	0,19	15,71		901,865	23,6333	46,5467	152,087	2,1967	0,0092	0,0004	0,0691
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	781	18,6	25,71	94,44	706	140	0,43	22,71		93,3756	71,9249	21,3322	86,1379	6,6332	0,0092	0,0004	0,0691
	Полдник																	
ТТК	Трубочка Сыранская	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24		104,814	19,716	10,3536	72,4831	1,1051	0,0039	0,0056	0,0165
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
	Всего в Полдник	305	6,59	11,68	53,96	347	27	0,06	1,04		37,6645	25,788	14,6601	80,3914	1,849	0,0039	0,0056	0,017
	Всего в день		47,77	52,28	217,43	1 578	217	0,57	103,27		13,1671	38,9913	02,9144	24,5726	13,6169	0,0131	0,006	0,0861

№ рц.	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
	Завтрак																	
1006	Бутерброд с ветчиной	50	6,65	4,1	10,1	109					66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574			
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	190	5,13	9,64	26,01	234	40	0,06	0,47		170,132	101,629	15,3659	93,364	0,3125			
1044	Какао Хрутка 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	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Завтрак	500	19,77	18,93	79,97	598	50	0,15	3,49		382,532	45,1574	93,9269	425,008	6,3268			
	Обед																	
24	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			
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			
229.	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	9,89	6,66	6,42	125	10	0,08	2,57		382,634	38,0178	41,8313	150,51	0,8192			
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
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	60	4,5		19,5	102		0,08			147	18,48	24,54	82,47	2,04			
	Всего в Обед	901	26,28	19,65	126,27	817	30	0,42	23,48		70,7265	13,5797	61,2378	18,0926	7,5143	0,0003		0,0011
	Полдник																	
ТТК	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
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	10,3	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		56,35	49,41	258,84	1 763	93,33	0,66	28,57		118,829	92,2467	75,4356	52,3455	15,6484	0,0044	0,002	0,0143

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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																	
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			
206	Макароны, запеченные с яйцом	180	8,74	11,57	33,05	271	60	0,06	0,17		119,426 ⁵	57,2752	13,513	99,9719	1,2582			
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 Завтрак	500	21,02	18,7	82,27	582	90	0,07	0,43		44,5265	80,6632	77,632	0,8127	5,9127			
	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		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
290/331	Птица, тушеная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	145		0,05	0,22		222,644	15,6781	17,6053	117,303 ⁸	0,9667			
312	Пюре картофельное с кукурузой консервированной	170	3,49	4,8	22,11	146	10	0,12	10,77	0,01	634,343 ⁷	38,0248	28,5678	93,1596	1,0908	0,0075	0,0008	0,038
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	811	27,28	19,78	113,11	744	20	0,4	111,58	0,01	10,1377	37,1593	20,8281	37,5361	10,757	0,0075	0,0008	0,038
	Полдник																	
ТТК	Рогалик с джемом	100	5,4	4,39	64,41	271	13,33	0,05	0,08		121,226 ⁷	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																	
	Среднее за период		54,64	42,87	276,35	1 666	123,33	0,53	113,69	0,01	15,8909	46,4892	15,5668	05,0221	18,2717	0,0075	0,0008	0,038
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		55,54	58,28	242,55	1 753	182,44	0,6	65,17	0,02	45,4117	07,1299	235,107	50,6297	15,6235	0,0073	0,0092	0,0428
			12,68	29,93	55,35													