Утверждаю Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А

«03 » ноября 20231

Comocobano e pop nemererous Fupuna O.B. Rugnera Ulecmonanoba H.B. Clery Usenine S. H. Len Junencuan S. H. Len

Согласовано

Директор

1.0. Canadia

«03 » ноября 2023г.

Примерное 12-ти дневное меню завтраков, обедов и полдников для муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа Самара с 7 до 11 лет

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

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

Сезон:

осенне-зимний

Категория:

с 7 до 11 лет

День 1

																	Де	2нь 1
№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые веш	ества		E	итамин	ы (мг)				Минер	альные	вещест	ва (мг)		-
	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	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								15							ĺ		- 3
243	Сосиска отварная	55	5,38	9,72	0,4	111		0,01			110	12,1	7,1775	66,5115	0,8613			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	20	0,07	100		76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574			
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			- 16
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			735
	Всего в Второй завтрак	505	16,39	16,67	78,4	531	20	0,08	0,04	E.	211,8	50,57	59,74	259,2	5,07			150
-	Обед	17-							1988	1.0								1050
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	8,64	15,41	169		0,07	6,64		451,95	66,6776	37,671	114,378	0,9935			199
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,96	7,85	9,17	217		0,35	0,2		183,338	9,8648	18,3674	111,600	1,1968	125	1	1
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	4,71	26,18	164	10	0,08	12.55		1,2075	0,8316	0,0183	82,9327	1,3827			75.5
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	0,0
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126	- 10	0,1	1122		121,5	18,925	33,5	114,837	2,175	24	133) Sign
0001	Хлеб ржаной	50	3,75	1	16,25	85		0,06	1,000		122,5	15,4	20,45	68,725	1,7	193	- 79	140
100	Всего в Обед	791	30	22,93	102,8	810	10	0,66	16,74	0,03	922,4	113,9	111,1	493,9 1	7,75	-90	0,03	0,0
-	Полдник	AL TOTAL	10	100			130.00	11/10	01/20	68				_		- 3		82
TTK	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	39,97	352	36	0,04	1:34		56,424	14,976	5,016	53,556	0,78	-30		The
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38		4	0,04	43	25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395	150	1000	312
	Всего в Полдник	300	4,8	21,64	49,09	390	36	0,04	0,04	9 .	81,52	19,51	8,84	60,72	1,52		1 17	440
	Всего в день	am	51,18	61,24	230,2	1 731	66	0,78	16,82	0,03	1 215,	184,0	179,7	813,8	14,34		0,03	0,0

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пище	вые вец	цества		В	Витамин	ы (мг)				Минеп	альные	вешест	ва (мг)		ень 2
	наименование блюда	порции	5	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	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										-					10		
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12	1,72	140,337	10,2585	18,626	101,754	1,1646	E000,0	1,72	1,72
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12		7,17	115,113	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	7,17	7,17
377	чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			8,0	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	515	19,37	15,58	72,14	509	10	0,18	0,92	8,9	288,3	46,23	126,1	342,4	6,63		8,9	8,9
_	Обед													6				
70	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6		0,01	1,2		84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132			
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
265	Плов	210	10,51	21,47	43,56	410	140	0,09	1,57	4,33	230,565	16,1638	43,9072	156,565	1,4498	0,0041	4,33	4,33
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177	3.1		
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	[2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	831	21,68	30,28	116,1 9	800	150	0,33	31,86	4,33	952,5	107,1	126,3	400,1	6,84		4,33	4,33
	Полдник																	
ттк	Пирожок с яблоком	90	4,22	1,79	48,98	259	- 13	0,05	17,47		160,841	15,7111	9,558	38,6364	1,2918	34		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38	- 15		0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395	45		
	Всего в Полдник	300	4,41	1,83	58,1	297	100	0,05	17,51		185,9	20,24	13,39	45,81	2,03	26		
	Всего в день		45,46	47,68	246,4	1 606	160	0,56	50,29	13,23	1 426,	173,5	265,8	788,3	15,5	0,01	13,23	13,23

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	зые вец	ества		В	итамин	ы (мг)				Минер	альные	вещест	Ba (Mr)		END 3
	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	K	Ca	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																	
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			
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	6,1	12,1	35	273	40	0,09	0,52		202,57	112,789 6	32,0247	137,346 9	0,6447			
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			ĺ
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105						15,136	26,796	91,872	1,74			
	Всего в Второй завтрак	500	19,78	21,71	78,96	590	80	0,19	3,76		348,5	429,6	91,1	470,3	5,34			
	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			
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	7,76	3,85	4,93	85		0,04	0,15	0,1	117,957	7,9492	14,9376	80,4472	0,8717	0,0003	0,1	0,1
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561	71,4692	64,9951	200,976	4,134			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
0001	— Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	791	31,19	13,35	120,2 9	722	10	0,7	17,05	0,13	1 486, 53	133,4	156,5	522,4	10,06		0,13	0,13
	Полдник											-						
ттк	Трубочка Сызранская	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24	3,48	104,814	19,716	10,3536	72,4831	1,1051	0,0039	3,483	3,483
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	179041		
	Всего в Полдник	300	6,54	11,67	53,83	347	27	0,06	0,28	3,48	129,9	24,25	14,18	79,65	1,84	75	3,48	3,48
	Всего в день		57,5	46,73	253,0	1 659	117	0,96	21,09	3,61	1 965,	587,4	261,8	1 072,	17,25	4.0	3,61	3,61

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	вые вец	цества		В	нимвти	ы (мг)				Минер	альные	вещест	ва (мг)		
	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	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																	
1040	Горошек зеленый (консервированный)	30	0,87	0,05	1,77	11		0,02	1,2		29,7	5,28	5,481	16,182	0,1827			
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
204	Макароны отварные с сыром	155	7,28	6,24	31,12	210	20	0,06	0,11	7,32	50,9786	101,384 8	6,8382	85,1991	0,6864	0,0006	7,32	7,32
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	510	19,71	13,9	72,36	495	100	0,11	1,35	7,32	182,7	160,5	62,08	338,2	5,41		7,32	7,32
	Обед											_						
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654		ļ	,
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,44	6,51	20,95	145	10	80,0	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709			
279	Тефтели из говядины с соусом	100	6,8	15,27	11,09	20 9		0,04	0,86		185,216	22,5781	13,9395	81,4364	1,0191			
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269 5	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212			
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	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	871	22,01	32,94	134,3 4	908	20	0,42	108,03		1 891, 69	153,2 1	131,0	440,1	11,54			
	Полдник																	
ттк	Гребешок с повидлом	90	4,8	2,67	48,54	275		0,05	0,05		96,759	12,888	8, 6 49	39,924	0,846			
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	-		
114	Всего в Полдник	300	4,99	2,71	57,66	313		0,05	0,09		121,8 6	17,42	12,48	47,09	1,59			
-3500	Всего в день		46,7	49,55	264,3	1 716	120	0,59	109,47	7,32	2 196,	331,1	205,6	825,4	18,54	40.1	7,32	7,32

Nº peų.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вец	ества		В	итаминь	ы (мг)				Минер	альные	вещест	а (мг)		
	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	K	Ca	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																	
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
291	Плов из птицы	210	12,15	10,85	43,57	321		0,09	1,4		252,303	17,9546	43,6757	161,386 7	1,2956			
376		200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105						15,136	26,796	91,872	1,74			
	Всего в Второй завтрак	500	18	19,51	82,88	580	30	0,09	1,44		279,7	50,56	94,43	331,5	5,09			
_	Обед		_							-				_				
1092	Палочки из моркови	60	0,73	0,05	3,93	19		0,03	1,2	0,24	99,6	26,928	19,836	28,71	0,3654	0,0026	0,24	0,24
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
	и зеленью	/1		40.00	246	400	140	0.00		1.00	153.776	7.0646	12 7260	77 4775	0.0534	0.0020	1.00	1.00
260	Гуляш из свинины	90	6,53	16,56	3,16	188	140	0,06	1,17	1,00	152,776 4	7,0046	12,7300	73,4725	0,8521	0,0029	1,86	1,86
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12		7,17	115,113	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	7,17	7,17
1078		200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175	ŀ		
		50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
0001	Хлеб ржаной	861	22,01	30,1	102,5			0,41	20,62	9,3				· ·	8,5	0,01	9,3	9,3
	Всего в Обед	301			3						3	6	4	5				
	Полдник					400		1945				20.542	40 220		2 2006			
1006	Бутерброд с ветчиной	90	11,17	6,36	_			15,2			99,6	-		207,756	3,2886			
377	Чай с лимоном	200/10 / 5	0,24	0,05	9,25	38	-	1,500	0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439	. 16	0,01	0,01
	Всего в Полдник	305	11,41	6,41	29,45	221		150	0,8	0,01	132,4	34,58	53,64	215,6	4,03		0,01	0,01
	Всего в день		51,42	56,02	214,8	1 564	190	0,5	22,86	9,31	1 402,	203,5	320,3	977,5	17,62	0,01	9,31	9,31

NO	Приём пищи,	Macca	Пишев	— веш	ества		В	итамин	ы (мг)				Минера	альные	вещест	за (мг)		
№ рец.	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ккал	А (рет.экв)	B1	С	D	K	Ca	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
тк	Второй завтрак Пицца Фантазия с колбасой	150	29,53	29,95	46,2	57 2	200	0,22	1,04	4,07	346,545 8	286,563 2	34,8	411, 544 8	3,8376	0,0231	4,07	4,07
389	Сок фруктовый	1/200 200/10			16,56 9,12			0,01	1,6 0,04		240 25,1	12,32 4,532	6,96 3,828					
376	Чай с сахаром Всего в Второй завтрак	560	<u> </u>	29,99	71,88	680	200	0,23	2,68	4,07	611,6 5	2	45,59	9		0,02	4,07	4,07
	Всего в день		30,66	29,99	71,88	680	200	0,23	2,68	4,07	611,6	303,4	45,59	430,8	5,1	0,02	4,07	4,07

		Macca	Пищеві	Ne Bellie	ства		Bı	итаминь	ы (мг)				Минера	льные в	еществ	а (мг)		
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ккал	А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	1	Se	F
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	
1	2	3	7	-	-													
	Второй завтрак		7.44	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886	138,504	2,1924			
1006	Бутерброд с ветчиной	60	7,44		46	330	40	0,18	0,52		253,98	119,169	48,3198	181,917	1,2511			
173	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	200/10	8,6	12,4	40	220					4.46	405.6	12,18	78,3	1,6469		ì	
		200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146		20,097		1,305			
1044	Какао Хрутка с молоком	30	2,4	1	15	79						11,352			6,4			-
0003	Батон	500	-	20,83	88,33	628	50	0,27	3,54		466,3 R	255,1 3	113,4 8	467,6	9,40			
	Всего в Второй завтрак																	
	Обед			4.75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654	ļ	l	
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75				0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191			
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08		17,78	l		0,05	0,19	1,44	129,531	9,7935	16,6796	87,1762	1,0162	0,0003	1,44	1,44
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	8,31	7,13	8,13	130	'	0,03			9		7.4475	20 7905	0,7145			
		150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375			39,7895		0,0003	0,03	0,03
309	Макаронные изделия отварные	200	1	0,05	7,7	49			9,9	0,03	1	1					0,05	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	50	1	1,68	28,09	126	5	0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
0002	Хлеб пшеничный			1	16,25	89		0,06		[122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
0001	Хлеб ржаной	50	+		<u> </u>	1				1,47	1 167	111,1	120,5	424,3	8		1,47	1,4
-	Всего в Обед	861	27,53	22,66	115,0	7/3					83	8		1 9			<u> </u>	
				3.0											0.053			
	Полдник	90	4,75	14,57	48,20	343	3 60	0,06	0,35	i	124,14		1	1	· ·			
TTK	Круассан с джемом	200/10		0,04	9,12	2 34	8		0,04	·]	25,:			<u> </u>				
376	Чай с сахаром	300	·		57,	4 38:	1 6	0,00	0,39		149,	19,5	L 13,5:	2 58,53	1,59			
P1	Всего в Полдник					4 70	g 12	0 0,71	20,7	1,47	1 783	, 385,	9 247,	5 950,5	15,98		1,47	1,4
ļ	Всего в день		54,1	58,09	260,	1 78	12	9,71						- L				

	Touën Bulli	Macca	Пищев	ые веще	ества		В	нимети	ы (мг)				Минера	эльные і	веществ	а (мг)		
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ккал	А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	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								2.00		166,610	22,5804	14 4068	79,555	0,6613			
1015	Тефтели из птицы с соусом	100	6,99	6,42	8,79	175		0,04	0,86		100,010	-						7.47
		150	4,58	5,46	24,75	1 6 6	10	0,12		7,17	115,113	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	7,17	7,17
303	Каша гречневая вязкая		0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
376	Чай с сахаром	200/10	4,8	0,01	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61	ļ	1	
0003	Батон	520	16,56	13,92	72,66	537		0,16	0,9	7,17	306,8	57,02	121,4	319,5	6,12		7,17	7,17
	Всего в Второй завтрак	520	10,30								2		9	2			-	
	Обед							0,01	1,2		84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132			
70	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6		1				40,6824	,	45,0747	0,6803			
88	Щи из свежей капусты с картофелем и	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,00	12,35		323,	10,552		,				
	сметаной с зеленью	210	9,01	21,12	23,14	319	140	0,18	12,71		999,585	19,9373	41,3267	145,301	1,9618			
259	Жаркое по-домашнему	= =			45.05	65	.	0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177			
1028	Напиток яблочный	200	L '	0,09	15,85			0,1			121,5	1		114,837				1
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09 	120	'				-			5				- 425
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5			ļ				
0001	Всего в Обед	831	20,18	29,93	95,77	709	150	0,42	43		1 721, 54		123,7	388,8	2,50			-7-01
	Полдник					1								}				
		90	13,09	20,32	28,16	341	63,5	3 0,07	0,06	5,4	118,931	72,3506	16,234	155,394	1,3504	0,0069	5,4	5,4
ттк	Венгерка	700/40	0,19	0,04	9,12	2 34	8		0,04		25,	4,532	3,82	7,1688	0,7395			
376	Чай с сахаром	200/10		-				3 0,07	0,1	5,4	144,0	76,88	20,00	162,5	2,09	0,01	5,4	5,4
	Всего в Полдник	300							-01.1		2 172	244,7	265,	870,9	15,56	0,01	12,57	12,57
	Всего в день		50,01	64,2	205,	1 63	223,5	0,60	44	145	21/2	2-4,2	2007	3.0/				100

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	вые веш	ества		В	итамин	ы (мг)				Минер	альные	вещест	ва (мг)		_
	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	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	1		_										j				
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,96	7,85	9,17	217		0,35	0,2		183,338	9,8648	18,3674	111,600	1,1968			
303	Каша пшеничная вязкая	150	3,93	4,01	20,62	161	17,65	0,08		9,04	1,0023	0,8316	0,0183	82,9328	1,3826	0,0032	9,0353	9,0353
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	515	18,93	13,91	69,04	574	17,65	0,43	1	9,05	217,1	39,47	62,89	340,2	5,93		9,05	9,05
_	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			
1105	Гуляш из птицы	90	8,08	5,02	3,27	103		0,04	1,17	1,86	137,826 5	7,561	11,9851	74,3704	0,6923	0,0004	1,86	1,86
306	Пюре гароховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561 5	71,4692	64,9951	200,976 1	4,134			
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	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	791	31,44	14,42	138,3 5	814	10	0,7	96,17	1,86	1 474, 69		156,2	516,8 8	13,87	4	1,86	1,86
	Полдник																	
ттк	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6			36	0,04			56,424	14,976	1		0,78			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12				0,04		25,1	_			0,7395			
	Всего в Полдник	300		21,64	49,09			0,04	0,04		81,52		8,84	<u> </u>	1,52			1 (80)
	Всего в день		55,16	49,97	256,4	1 777	63,65	1,17	97,21	10,91	1 773,	199,2	227,9	917,8	21,32	4-	10,91	10,91

	Devišu Bulliu	Macca	Пишев	ые вещ	ества		В	итаминь	ы (мг)				Минера		еществ	a (MI)	-	
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ккал	А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
338	Второй завтрак Фрукт свежий (нарезка)	100	0,4		12,6	52		0,02	66		278	14,08 197,590	7,83	9,57 254,012	1,914 0,737			
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27		212,896 5 25,1	8 4,532	3,828	2	0,7395			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19 3,2	0,04 1,33	9,12 20	105			-			15,136	26,796	-	1,74			
0003	Всего в Второй завтрак	500	22	14,34	72,23	507	50	0,07	66,31		516	231,3 4	70,08	362,6 2	5,13			
1041	Обед Кукуруза консервированная Борщ с капустой и картофелем со сметаной	60 250/10	1,24 2,18	0,22 6,3	6,12 15,93	2000		0,02 0,04	1,16 8,35		343,875	2,64 40,5504	21,576	26,1 48,0849	0,2088 0,9844			
1070/332	и зеленью Котлета рыбная Волжская с соусом	/1 90	8,31	7,66	9,91	142	10	0,06	0,66	2,9	5	29,1447		4		0,0564	2,9	2,9
304 1078	Рис отварной Напиток из свежих ягод с яблоками	150 200	3,6 0,06	0,05	35,15 7,7 28,09	49		0,03	9,9	0,03	55,5525 41,91 121,5	2,2352	1,1745	71,9969 1,4355 114,837	0,4757 0,3054 2,175	0,0003	0,03	0,03
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18 3,75	1	16,25			0,06			122,5				1,7		2.02	2.03
0001	Хлеб ржаной Всего в Обед	861	23,32	21,02	119,1		40	0,31	20,07	2,93	883,5	113,7 7	129,9	454,9	6,75	0,06	2,93	2,93
ттк	Полдник Корж Творожный	90	1 100		100		-39	0,05	0,05		75,5285 25,:			92,5459 7,1688		0,0005	37,746	37,746
376	Чай с сахаром Всего в Полдник	200/10	-				113700	0,05			100,0	3				があり	37,75	
R - F - 1	Всего в день		54,29	57,44	236,	4 171	9 18	0 0,44	86,47	40,68	1 500	402,5	215,	917,2	13,23	0,06	40,68	40,68

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые веш	ества		В	нимети	ы (мг)	_			Минер	альные	вещест	за (мг)		
paq.	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	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		_											ļ				
1101	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,35	11,95	10,19	178		0,01	0,22	13,16		· .		165,126	1,3137		13,16	13,16
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	5,67	6,52	28,85	227	20	0,06	0,52		187,63	111,953 6	17,052	102,355 5	0,3419			
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	_	68,904	1,305			
	Всего в Второй завтрак	505	15,61	19,51	63,16	522	80	0,07	0,78	13,16	214,6 4	325,5 7	61,11	343,5 5	3,7		13,16	13,16
	Обед																	
96	Рассольник ленинградский со сметаной и	250/10	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,794 5	68,3646	0,8709			
270	зеленью Тефтели из говядины с соусом	100	6,8	15,27	11,09	209		0,04	0,86		185,216	22,5781	13,9395	81,4364	1,0191			
279 312	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			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03
0002	Хлеб пшеничный	50		1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 5	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	811	20,3	28,24	106,8	752	20	0,4	28,25	0,03	1 727, 1	123,0 3	121,4	419,2 6	7,1		0,03	0,03
	Полдник																	
TTK	Плюшка Московская	100	7,54	9,18	56,65	301	40	0,09	0,1		120,38	1	1 .	'	0,88			
377	Чай с лимоном	200/10 /5		0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01
	Всего в Полдник	315		9,23	65,9	339	40	0,09	0,9	0,01	153,2	43,28	16,61	84,1	1,62		0,01	0,01
16.94	Всего в день		43,69	56,97	235,9	1 613	140	0,56	29,93	13,2	2 094,	491,8	199,1	846,9	12,42		13,2	13,2

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пище	зые вец	ества		В	витамин	ы (мг)				Минера	эльные	вещест	за (мг)		
	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ККАЛ	Α	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
							(рет.экв)					'						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
ттк	Пицца Фантазия с ветчиной	150	31,59	31,46	46,35	59 5	200	0,17	2,16	3,96	390,867 8	283,831	36,7662	426,651	4,1174	0,0209	3,96	3,96
389	 Сок фруктовый	1/200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
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 Второй завтрак	560	32,72	31,5	72,03	703	200	0,18	3,8	3,96	655,9 7	300,6 8	47,55	446	5,38	0,02	3,96	3,96
	Всего в день	,	32,72	31,5	72,03	703	200	0,18	3,8	3,96	655,9	300,6	47,55	446	5,38	0,02	3,96	3,96
	Итого		572,8	609,3	2 548,	18 18	1 780,18	7,4	505,33	120,3	18 79	3 808,	2 482,	9 858,	172,2	0,13	120,3	120,3
	Среднее за период		47,74	50,78	212,3 6	1 516	148,35	0,62	42,11	10,03	1 566, 51	317,3 4	206,8 4	821,5 1	14,35	0,01	10,03	10,03
	Содержание белков, жиров, углеводов в м за период в % от калорийности	іеню	12,6	30,15	56,04													