

Утверждаю

ООО «Кондитерское»

Директор

«29» мая 2026г.

Базаева В.А



Согласовано

МБОУ «Школа № 46» г.о. Самара

Директор

«29» мая 2026г.

Иванова Л.А



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. Мотыльного 2007г.

и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

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

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
243	Сосиска отварная с соусом	90	5,64	10,29	2,28	124		0,02	0,14		108,9174	13,8427	8,7987	69,8443	0,9252	0,0034										
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	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004								
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61											
	Всего в Завтрак	530	18,29	17,45	65,07	490	20	0,08	1,05		190,73	144,59	60,62	303,41	5,0143	0,0041		0,011								
	Обед																									
101	Суп картофельный с рисовой круптой и птицей с зеленью	12,5/250/1	4,83	4,8	15,97	126	10	0,09	7		422,9763	18,1016	24,9603	77,2821	0,9566	0,0041	0,0009	0,0296								
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,28	10,64	7,81	164	10	0,06	0,12		126,8618	11,758	15,8907	90,8867	1,0738	0,0003	0,0055	0,0012								
303	Каша гречневая вязкая с икрой кабачковой	180	4,86	7	22,6	173	10	0,12	0,84		193,5489	18,0233	66,8865	104,6448	2,2963	0,0011	0,0026	0,0073								
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126								
	Всего в Обед	853,5	27,62	24,01	96,56	713	30	0,47	18,46		1 042,52	94,61	175,9	497,14	9,3292	0,0099		0,0466								
	Полдник																									
ТТК	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	41,75	404	40	0,04			52,0355	16,6379	5,568	59,508	0,8723	0,0049	0,0075	0,0168								
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522											
	Всего в Полдник	300	6,06	24	58,31	474	40	0,05	1,6		251,24	28,96	12,53	71,69	1,3943	0,0049		0,0075								
	Всего в День	51,97	65,46	219,94	1 677	90	0,59	21,11	1 484,49	268,16	249,05	872,24	15,7378	0,0189	0,0541	0,0873										

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F								
																			4	5	6	7	8	9	10	11
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	0,17		63,91	26,62	5,742	91,872	1,1963	0,0097	0,0153	0,0267								
1009	Бутерброд с сыром	45	6,06	3,92	10,1	100	20	0,04	0,39	0,04	149,952	149,952	20,097	139,374	1,305	0,0064	0,0057	0,0277								
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	150/10	4,21	9,27	28,83	216	40				120,2961	83,1864	23,5248	104,052	0,3467											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54					11,352	11,352	20,097	68,904	1,305											
	Всего в Завтрак	500	19,43	19,22	58,5	486	140	0,07	0,6	0,04	205,04	275,64	73,29	411,37	4,8925	0,0161	0,021	0,0544								
	Обед																									
88	Ши из свежей капусты с картофелем и птицей со сметаной и зеленью	12,5/250/10/1	4,81	8,6	8,65	131	20	0,06	12,59	0,01	299,7628	42,6536	21,8718	67,3467	0,8622	0,004	0,0003	0,0211								
259	Жаркое по-домашнему с соленьями огуцом	240	9,24	21,15	23,58	322	140	0,19	13,31		864,7646	26,0093	44,9807	151,5658	2,1184	0,0092	0,0004	0,0691								
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761											
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126								
	Всего в Обед	833,5	23,21	35	80,13	729	160	0,46	113,9	0,01	1 416,1	120,58	134,54	442,15	12,0025	0,0173	0,0383	0,1105								
	Полдник																									
ТТК	Сосиска в тесте	100	21,99	22,91	28,63	409	160	0,13	0,03		271,6632	88,2288	25,7781	284,7423	3,5608	0,0224	0,0297	0,0594								
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439											
	Всего в Полдник	315	22,23	22,96	37,88	447	160	0,13	0,83	0,05	298,93	94,3	30,08	292,65	4,3047	0,0224	0,0297	0,0598								
	Всего в День		64,87	77,18	176,51	1 662	460	0,66	115,33	0,05	1 920,07	490,53	237,91	1 146,18	21,1997	0,0558	0,089	0,2247								

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	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																									
1039	Фрукт свежий	80	0,3	0,28	7,14	33	0,02	52,8			184,592	11,264	6,264	7,656	1,5312	0,0014	0,0002	0,0057								
401	Оладьи с повидлом	195	10,17	10,85	69,73	417	0,12	0,24			262,1532	118,4606	25,857	152,372	1,3537	0,0079	0,0018	0,0176								
1044	Какао Хрустка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	0,09	3,02		0,05	121,18	105,6	12,18	78,3	1,6469	0,0079	0,0018	0,0176								
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54						11,352	20,097	68,904	1,305											
	Всего в Завтрак	505	16,06	14,74	100,83	601	0,23	56,06	0,05	0,05	567,93	246,68	64,4	307,23	5,8368	0,0093	0,002	0,0233								
	Обед																									
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2,44	6,51	15,78	132	0,08	7,11	0,01		413,9625	26,6904	23,7945	68,3646	0,8717	0,0046	0,0002	0,0299								
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	117	0,05	0,22			184,7945	15,6781	17,6053	117,3038	0,9671	0,0007		0,0103								
309	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	170	5,38	5,67	33,8	208	0,06	0,56			105,3581	16,5748	9,7275	46,2275	0,8363	0,0007		0,0103								
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47		10,5			56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	0,12				121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95	0,08				122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126								
	Всего в Обед	841	29,66	19,73	102,5	707	0,39	18,39	0,01	0,01	1 003,25	105,67	119,29	456,23	7,6776	0,0097	0,0378	0,0616								
	Полдник																									
ТТК	Корж Творожный	100	9,76	24,49	39,99	419	0,06	0,06	0,18		83,9205	58,8245	13,1014	102,8288	0,6709	0,0006	0,0085	0,0181								
389	Сок фруктовый	200	0,94	16,56		70	0,01	1,6			199,2	12,32	6,96	12,18	0,522	0,0006	0,0085	0,0181								
	Всего в Полдник	300	10,7	24,49	56,55	489	0,07	1,66	0,18	0,18	283,12	71,14	20,06	115,01	1,1929	0,0006	0,0085	0,0181								
	Всего в День		56,42	58,96	259,88	1 796	0,69	76,11	0,24	0,24	1 854,29	423,49	203,75	878,47	14,7073	0,0196	0,0484	0,1029								

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F								
																			В	Ж	У					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
1039	Фрукт свежий	100	0,37	0,35	8,92	41	0,03	66	230,74	14,08	7,83	9,57	1,914	0,0017	0,0003	0,0071										
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62	30		1,909	1,584	0,0348	2,262	0,0087													
1004	Запеканка творожно-рисовая со ступенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	0,05	0,27	176,7041	197,5908	31,6236	254,0122	0,737	0,0034	0,0296	0,0432										
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38		0,04	20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395													
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54				11,352	20,097	68,904	1,305													
	Всего в Завтрак	500	21,24	20,64	58,74	507	80	0,08	66,31	0,54	430,19	229,14	63,41	341,92	4,7042	0,0051	0,0299	0,0503								
	Обед																									
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,87	2,69	5,13	48	0,01	8,64	82,7253	22,742	8,5733	15,6386	0,292	0,0015	0,0001	0,007										
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной с зеленью	12,5/250/10/1	5,09	6,92	11,78	130	0,06	8,35	322,9489	41,8968	25,1256	74,8548	1,1915	0,0052	0,0002	0,0229										
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	90	21,24	10,72	1,27	187	0,06	0,45	246,7136	101,9133	23,3485	210,0615	1,361	0,0009		0,0035										
303	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,66	20,49	141	0,12		115,1139	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	0,0026	0,0073										
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47		10,5	56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011										
0002	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1		100,845	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0014	0,029	0,0064										
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79	0,06		101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105										
	Всего в Обед	873,5	38,75	26,31	82,38	722	40	0,41	27,94	0,02	1 026,13	213,62	177,4	583,16	9,1863	0,0124	0,0343	0,0587								
	Полдник																									
ТТК	Трубочка Сызранская	90	6,34	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24		104,8145	19,716	10,3536	72,4831	1,1051	0,0039	0,0056	0,0165								
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38		0,04	20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395													
	Всего в Полдник	300	6,54	11,67	53,83	347	27	0,06	0,28		125,65	24,25	14,18	79,65	1,8446	0,0039	0,0056	0,0165								
	Всего в День		66,53	58,63	194,95	1 575	147	0,55	94,53	0,56	1 581,96	467	254,99	1 004,73	15,7351	0,0214	0,0697	0,1254								

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
																			7	8	9	10	11	13	12	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
1006	Булгурброд с ветчиной	60	7,44	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886	138,504	2,1924											
15	Сыр (порциями)	15	3,67	3,5		46	20	0,17	0,17		138,6			70,47												
173	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	180/5	7,28	7,28	36,04	239	20	0,17	0,47	0,05	188,9595	106,619	43,4739	162,8205	1,1225	0,0089	0,0016	0,0269								
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54					11,352	20,097	68,904	1,305												
	Всего в Завтрак	500	20,98	15,48	68,73	499	40	0,17	0,68	0,05	276,19	280,11	100,28	447,87	5,3594	0,0089	0,0016	0,0269								
	Обед																									
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей с зеленью	12,5/250/1	5,48	4,85	19,06	142	10	0,1	7		429,0353	19,4216	24,1773	78,3261	1,0523	0,0042	0,0002	0,0294								
232/330	Рыба,запеченная со сметанным соусом	90	11,63	7,21	3,86	127	10	0,07	0,53		267,2417	33,403	36,714	160,6325	0,5996	0,0962		0,4492								
304	Рис отварной со свежим помидором	180	3,91	5,17	36,19	207	20	0,04	3		118,3186	8,5668	28,7335	78,7829	0,7106	0,0007	0,0072	0,0238								
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126								
	Всего в Обед	853,5	29,67	18,8	109,29	726	40	0,41	21,03		1113,73	108,12	157,79	542,07	7,365	0,1055	0,045	0,5238								
	Полдник																									
ТТК	Рогалик с джемом	100	5,44	4,39	60,35	303	13,33	0,05	0,39		108,262	15,6272	10,8377	50,6273	0,9677	0,0011		0,0008								
389	Сою фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522											
	Всего в Полдник	300	6,38	4,39	76,91	373	13,33	0,06	1,99	0,05	307,46	27,95	17,8	62,81	1,4897	0,0011	0,0008	0,0108								
	Всего в День		57,03	38,67	254,93	1597	93,33	0,64	23,7	0,05	1697,38	416,18	275,87	1052,75	14,2141	0,1154	0,0474	0,5615								

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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																									
1039	Фрукт свежий	70	0,26	0,25	6,24	28	0,02	46,2			161,518	9,856	5,481	6,699	1,3398	0,0012	0,0002	0,0049								
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137	0,0007	0,0003	0,0011								
210	Омлет натуральный	150	14,67	16,57	2,6	218	187,5	0,07	0,23	0,02	184,1256	100,5431	17,0136	223,7005	2,4904	0,0233	0,0323	0,0622								
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468											
0003	Батон	40	3,2	0,56	13,47	72						15,136	26,796	91,872	1,74											
	Всего в Завтрак	510	20,77	24,7	41,62	473	217,5	0,08	46,45	0,02	366,39	142,2	72,75	399,67	7,5307	0,0246	0,0325	0,0672								
	Обед																									
20	Салат из свежих огурцов	60	0,43	3,22	1,35	36	0,01	2,28			66,7071	11,5368	6,9426	20,8278	0,2981	0,0003	0,0003	0,0211								
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10/1	2	6,33	8,57	99	10	0,06	12,59	0,01	268,422	40,6824	19,227	45,0747	0,6812	0,004	0,0003	0,011								
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,28	10,64	7,81	164	10	0,06	0,12		126,8618	11,758	15,8907	90,8667	1,0738	0,0003	0,0055	0,0012								
309	Макаронные изделия отварные	160	5,36	4,37	34,56	199	20	0,06			56,606	9,9827	7,592	42,4421	0,7621	0,0007		0,011								
1078	Напиток из свежих ягод с яблочками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126								
	Всего в Обед	891	25,72	26,13	102,47	748	40	0,39	25,49	0,01	817,73	120,69	117,82	423,56	7,8177	0,0094	0,0434	0,0547								
	Полдник																									
ТТК	Кежс творожный	90	7,19	13,62	47,95	343	48	0,05	0,4	0,11	360,9703	56,2214	22,6339	105,0264	1,1213	0,0026	0,0089	0,0161								
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439	0,0004		0,0004								
	Всего в Полдник	305	7,43	13,67	57,2	381	48	0,05	1,2	0,11	388,24	62,29	26,94	112,93	1,8652	0,0026	0,0089	0,0165								
	Всего в День		53,92	64,5	201,29	1 602	305,5	0,52	73,13	0,14	1 574,35	325,18	217,51	936,17	17,2136	0,0366	0,0849	0,1384								

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30	0,03			1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137	0,0097	0,0153	0,0267								
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,06	0,47	0,05	63,91	26,62	5,742	91,872	1,1963	0,0071	0,0153	0,0208								
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	180/5	5,1	6,21	25,96	180	20	0,06	0,47	0,05	140,2551	100,8374	15,3485	92,2331	0,3082	0,0071	0,0153	0,0208								
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004								
0003	Батон	35	2,8	0,49	11,78	63					13,244	13,244	23,4465	80,388	1,5225											
	Всего в Завтрак	530	17,17	19,61	57,53	475	130	0,09	1,27	0,05	233,34	159,71	68,98	343,57	5,0846	0,0168	0,0169	0,0479								
	Обед																									
99	Суп из овощей с птицей и зеленью	12,5/250/1	5,47	7,07	10,93	129	10	0,08	8,9		337,8391	25,3176	21,9371	67,5816	0,8678	0,0035	0,0004	0,0228								
255	Плов со свежим огурцом	240	10,73	21,5	42,92	408	140	0,1	2,77		265,6747	22,2358	47,5612	167,5272	1,6079	0,0041	0,0081	0,0627								
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	4,3761	0,0017	0,0348	0,0077									
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077								
0001	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47		0,04			61,005	9,24	12,267	41,238	1,0179	0,0012	0,0014	0,0063								
	Всего в Обед	793,5	23,5	33,5	92,45	765	150	0,35	99,67		794,08	90,23	124,92	417,11	10,4797	0,0105	0,0447	0,0995								
	Полдник																									
ТТК	Плошка Московская	100	7,54	9,18	54,65	331	40	0,09	0,1	0,01	99,9195	37,2008	12,3077	76,1859	0,8722	0,0033	0,0021	0,0185								
389	Сок фруктовый	200	0,94	16,56	16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522	0,0033	0,0021	0,0185								
	Всего в Полдник	300	8,48	9,18	71,21	401	40	0,1	1,7	0,01	299,12	49,52	19,27	88,37	1,3942	0,0033	0,0021	0,0185								
	Всего в День		49,15	62,29	221,19	1 641	320	0,54	102,64	0,06	1 326,54	299,46	213,16	849,05	16,9585	0,0306	0,0637	0,1659								

№ рец:	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
1039	Фрукт свежий	100	0,37	0,35	8,92	41	0,03	66			230,74	14,08	7,83	9,57	1,914	0,0017	0,0003	0,0071								
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62	30				1,909	1,584	0,0348	2,262	0,0087											
1004	Запеканка творожно-рисовая со ступенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27	0,54	176,7041	197,5908	31,6236	254,0122	0,737	0,0034	0,0296	0,0432								
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54						11,352	20,097	68,904	1,305											
	Всего в Завтрак	500	21,24	20,64	58,74	507	80	0,08	66,31	0,54	430,19	229,14	63,41	341,92	4,7042	0,0051	0,0299	0,0503								
	Обед																									
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2,44	6,51	15,78	132	10	0,08	7,11	0,01	413,9625	26,6904	23,7945	68,3646	0,8717	0,0046	0,0002	0,0299								
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	117		0,05	0,22		184,7945	15,6781	17,6053	117,3038	0,9671											
304	Рис отварной с кукурузой консервированной	170	4,01	5,18	37,19	211	20	0,03	0,38		46,1086	5,7508	23,5135	80,6969	0,5453	0,0007	0,0072	0,0238								
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126								
	Всего в Обед	841	28,29	19,24	105,89	710	30	0,36	18,21	0,01	944	94,85	133,08	490,69	7,3866	0,0097	0,045	0,0751								
	Полдник																									
ТТК	Трубочка Сыранская	100	7,05	12,92	49,68	343	30	0,07	0,27		116,4606	21,9067	11,504	80,5368	1,2279	0,0043	0,0062	0,0183								
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522											
	Всего в Полдник	300	7,99	12,92	66,24	413	30	0,08	1,87		315,66	34,23	18,46	92,72	1,7499	0,0043	0,0062	0,0183								
	Всего в День		57,52	52,8	230,87	1 629	140	0,51	86,39	0,55	1 689,84	358,21	214,96	925,33	13,8407	0,0191	0,0811	0,1436								

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	Булгурборд с ветчиной	50	6,65	4,1	10,1	104					66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574					
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			63,91	26,62	5,742	91,872	1,1963	0,0097	0,0153	0,0267		
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	150/10	4,28	9,49	22,84	194	40	0,07	0,39	0,04	126,5771	84,9882	24,0272	103,5757	0,4857	0,0066	0,0027	0,0214		
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468					
0003	Батон	40	3,2	0,56	13,47	72						15,136	26,796	91,872	1,74					
	Всего в Завтрак	515	20,88	19,76	55,88	486	120	0,1	0,41	0,04	277,72	145,7	86,08	409,09	5,8262	0,0163	0,018	0,0481		
	Обед																			
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,23	2,09	40		0,02	4,01		104,3559	9,7627	8,446	17,8211	0,3859	0,0002		0,002		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и пшцей с зеленью	12,5/250/1	5,48	4,85	19,06	142	10	0,1	7		429,0353	19,4216	24,1773	78,3261	1,0523	0,0042	0,0002	0,0294		
232/330	Рыба, запеченная со сметанным соусом	90	11,63	7,21	3,86	127	10	0,07	0,53		267,2417	33,403	36,714	160,6325	0,5996	0,0962		0,4492		
310	Картофель отварной с маслом	160	3,05	4,41	23,79	147	20	0,14	12,8		755,373	14,967	32,0355	82,0027	1,2577	0,007	0,0004	0,0422		
1024	Напиток из свежей ягоды	200	0,19	0,11	13,25	55		0,01	1,5		53,4188	8,3512	5,655	6,525	0,1401					
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077		
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126		
	Всего в Обед	893,5	29,42	21,28	100,87	713	40	0,54	25,84		1852,45	127,09	171,76	565,59	8,0814	0,1117	0,0382	0,5431		
	Полдник																			
ТТК	Булочка Нежная	100	9,09	7,08	57,35	263	40	0,08	0,19		131,9067	59,24	14,1467	111,12	0,8933					
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522					
	Всего в Полдник	300	10,03	7,08	73,91	333	40	0,09	1,79	0,04	331,11	71,56	21,11	123,3	1,4153					
	Всего в День		60,34	48,12	230,65	1532	200	0,73	28,03		2461,28	344,35	278,95	1097,98	15,3229	0,128	0,0562	0,5912		

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	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																					
338	Фрукт свежий (нарезка)	70	0,27	0,24	6,24	28	0,01	46,2			161,518	9,856	5,481	6,699	1,3398	0,0013	0,0002	0,0049				
401	Оладьи со стученным молоком	200	11,47	12,35	71,01	441	0,13	0,29			309,1727	172,4046	30,8595	191,0435	1,1856	0,0012	0,0005	0,0062				
1044	Какао Хрустка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	0,09	3,02			121,18	105,6	12,18	78,3	1,6469	0,0079	0,0018	0,0176				
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54						11,352	20,097	68,904	1,305							
	Всего в Завтрак	500	17,33	16,2	101,21	620	0,23	49,51	0,05	0,05	591,87	299,21	68,62	344,95	5,4773	0,0104	0,0025	0,0287				
	Обед																					
102	Суп картофельный с горохом и пшеницей с зеленью	12,5/250/1	7,89	7,22	17,85	168	0,18	5			445,8843	35,7896	36,4008	115,3881	1,901	0,0038	0,0025	0,026				
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	90	21,24	10,72	1,27	187	0,06	0,45	0,01		246,7136	101,9133	23,3485	210,0615	1,361	0,0009		0,0035				
303	Каша гречневая вязкая со свежим олупцом	180	4,55	4,68	21,2	145	0,12	1,2			150,2229	13,2713	66,6255	105,9498	2,2702	0,0011	0,0026	0,0073				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73	0,01	88			8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761			0,0077				
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	0,12				121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077				
0001	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47	0,04				61,005	9,24	12,267	41,238	1,0179	0,0012	0,0014	0,0063				
	Всего в Обед	823,5	40,98	27,56	78,92	728	0,53	94,65	0,01	0,01	1 033,39	193,65	181,79	613,4	13,5362	0,0087	0,0413	0,0508				
	Полдник																					
ТТК	Слойка с ветчиной и сыром	90	11,68	21,41	28,39	353	0,05	0,13			112,0052	126,6731	12,4363	140,4073	0,9794	0,0013	0,0013	0,0109				
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38		0,02			20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468							
	Всего в Полдник	300	11,86	21,45	37,51	391	0,05	0,15	0,06	0,06	132,84	130,4	15,77	146,64	1,6262	0,0013	0,0013	0,0109				
	Всего в День		70,16	65,21	217,64	1 739	0,81	144,31	0,06	0,06	1 758,1	623,27	266,18	1 104,99	20,6397	0,0204	0,0452	0,0904				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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																									
1101	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,35	11,95	10,19	178	60	0,01	0,22		1,909	197,736	20,1318	165,126	1,3137											
210	Омлет натуральный	170	16,64	18,79	2,93	247	217,22	0,08	0,25	0,03	208,6756	113,9488	19,2821	253,5272	2,8224	0,0264	0,0366	0,0706								
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004								
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61											
	Всего в Завтрак	505	29,03	31,63	42,57	571	277,22	0,09	1,27	0,03	237,85	340,46	83,91	564,37	7,49	0,0264	0,0366	0,0709								
	Обед																									
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной с зеленью	12,5/250/10/1	5,09	6,92	11,78	130	10	0,06	8,35	0,01	322,9489	41,8968	25,1256	74,8548	1,1915	0,0052	0,0002	0,0229								
1015	Тертелли из птицы с соусом	90	7,86	11,22	9,02	168	10	0,04	0,84		123,8804	12,0713	12,5952	74,3532	0,6962	0,0006	0,0007	0,0079								
309	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	170	5,38	5,67	33,8	208	10	0,06	0,56		105,3581	16,5748	9,7275	46,2275	0,8363	0,0007		0,0103								
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126								
	Всего в Обед	853,5	26,98	25,38	104,78	756	30	0,36	20,25	0,01	851,32	117,27	115,61	419,76	7,7265	0,0109	0,0385	0,0625								
	Полдник																									
ТТК	Сосиска в тесте	100	21,99	22,91	28,63	409	160	0,13	0,03		271,6632	88,2288	25,7781	284,7423	3,5608	0,0224	0,0297	0,0594								
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
	Всего в Полдник	310	22,18	22,95	37,75	447	160	0,13	0,07	0,04	292,5	92,76	29,61	291,91	4,3003	0,0224	0,0297	0,0594								
	Всего в День		78,19	79,96	185,1	1774	467,22	0,58	21,59	0,04	1381,67	550,49	229,13	1276,05	19,5168	0,0597	0,1049	0,1928								

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.эquiv)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F								
																			В	Ж	У	А	В1	С	D	К
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	104					66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574											
15	Сыр (порциями)	15	3,67	3,5		46	20	0,17			138,6	70,47														
174	Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом	180/5	5,5	6,39	34,39	217	7 870	0,06	0,47	0,05	158,4669	102,8966	21,315	109,1537	0,9956	0,0071	5,9257	0,0158								
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439											
0003	Батон	40	3,2	0,56	13,47	72						15,136	26,796	91,872	1,74											
	Всего в Завтрак	505	19,26	14,6	67,21	477	7 890	0,06	1,44	0,05	252,13	277,93	78,6	394,94	5,2369	0,0071	5,9257	0,0162								
	Обед																									
71	Огурец свежий	60	0,45	0,05	1,42	8		0,01	2,4		70,218	12,144	7,308	21,924	0,3132											
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей с зеленью	12,5/250/1	5,48	4,85	19,06	142	10	0,1	7		429,0353	19,4216	24,1773	78,3261	1,0523	0,0042	0,0002	0,0294								
259	Жаркое по-домашнему	220	11,01	25,45	23,14	366	190	0,19	12,71		864,665	20,849	44,417	166,4185	2,1807	0,0101	0,0004	0,0781								
1078	Напиток из свежих ягод с яблочками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126								
	Всего в Обед	863,5	25,59	31,92	93,8	766	200	0,49	32,61		1 663,05	99,14	144,07	491	8,5487	0,0187	0,0382	0,1289								
	Полдник																									
ТТК	Корж Сахаринка	100	5,13	22,63	65,27	485	93,33	0,05			72,4823	13,9216	8,7871	49,9903	0,7827	0,0005	0,0003	0,0093								
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	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		271,68	26,24	15,75	62,17	1,3047	0,0005	0,0003	0,0093								
	Всего в День		50,92	69,15	242,84	1 798	8 183,33	0,62	35,65	0,05	2 186,86	403,31	238,42	948,11	15,0903	0,0263	5,9642	0,1544								

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F								
																			4	5	6	7	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
1039	Фрукт свежий	50	0,19	0,18	4,46	20		0,01	33		115,37	7,04	3,915	4,785	0,957	0,0009	0,0001	0,0035								
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137											
206	Макаронны, запеченные с яйцом	180	8,81	9,46	27,42	230	50	0,06	0,17	0,02	99,1244	57,2756	13,513	99,9721	1,2581	0,0073	0,0081	0,0188								
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468											
0003	Батон	40	3,2	0,56	13,47	72						15,136	26,796	91,872	1,74											
	Всего в Завтрак	520	14,84	17,53	64,66	476	80	0,07	33,19	0,02	237,24	96,12	67,69	274,03	5,9156	0,0082	0,0082	0,0223								
	Обед																									
88	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей со сметаной и зеленью	12,5/250/10/1	4,81	8,6	8,65	131	20	0,06	12,59	0,01	299,7628	42,6536	21,8718	67,3467	0,8622	0,004	0,0003	0,0211								
291	Плов из птицы с соленым огурцом	260	12,84	10,9	47,71	340		0,09	2,47		269,1922	25,1258	51,0446	175,74	1,5587	0,0018	0,0091	0,0404								
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003	0,0011	0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126								
	Всего в Обед	853,5	26,3	21,07	106,54	721	20	0,35	25,56	0,01	866,09	114,51	141,08	467,42	7,4234	0,0102	0,047	0,0829								
	Поддник																									
ТТК	Кежс творожный	100	7,99	15,13	53,28	381	53,33	0,05	0,44	0,12	401,0781	62,4683	25,1488	116,696	1,2459	0,0029	0,0099	0,0179								
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522											
	Всего в Поддник	300	8,93	15,13	69,84	451	53,33	0,06	2,04	0,12	600,28	74,79	32,11	128,88	1,7679	0,0029	0,0099	0,0179								
	Всего в День		50,06	53,73	241,04	1 648	153,33	0,48	60,79	0,15	1 705,6	285,41	240,88	870,32	15,1069	0,0213	0,0651	0,1231								

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
																			5	6	7	8	9	10	11	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
1101	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,35	11,95	10,19	178	60	0,01	0,22		1,909	197,736	20,1318	165,126	1,3137											
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	180/10	5,13	9,64	26,01	211	40	0,06	0,47	0,05	141,2096	101,6294	15,3659	93,364	0,3125	0,0071	0,0016	0,0208								
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004								
0003	Батон	35	2,8	0,49	11,78	63						13,244	23,4465	80,388	1,5225											
	Всего в Завтрак	500	15,52	22,13	57,23	490	100	0,07	1,49	0,05	170,38	318,68	63,25	346,79	3,8926	0,0071	0,0016	0,0212								
	Обед																									
101	Суп картофельный с пшениной крупой и птицей с зеленью	12,5/250/1	5,05	4,9	15,75	127	10	0,1	7		427,5828	18,9376	26,3958	80,8926	1,0305	0,0042	0,0002	0,0286								
279	Тефтели с соусом	90	7,91	9,42	8,89	152	10	0,26	0,84		144,4782	10,8619	13,9806	86,2357	0,7553	0,0006	0,0007	0,0079								
312	Пюре картофельное со свежим помидором	200	3,79	5,4	23,8	159	20	0,14	14,77	0,01	791,1328	45,7934	37,5968	102,5069	1,3923	0,0085	0,0008	0,0431								
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761			0,0077								
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126								
	Всего в Обед	873,5	25,91	24,97	96,34	714	40	0,71	110,61	0,01	1 614,77	127,51	145,66	492,88	12,2	0,0174	0,0393	0,0999								
	Полдник																									
ТТК	Пирожок с яблоком и вишней	100	4,69	1,99	54,43	255		0,05	19,41		148,3315	17,4568	10,62	42,9293	1,4355	0,0015	0,0009	0,0112								
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522											
	Всего в Полдник	300	5,63	1,99	70,99	325		0,06	21,01	0,06	347,53	29,78	17,58	55,11	1,9575	0,0015	0,0009	0,0112								
	Всего в День		47,06	49,09	224,56	1 528	140	0,84	133,11	0,06	2 132,68	475,97	226,49	894,77	18,0501	0,0259	0,0419	0,1323								

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137											
211	Омлет с сыром	190	24,24	26,23	3,17	346	270	0,09	0,56	0,03	224,6795	362,0934	20,7616	394,6759	3,0386	0,0284	0,0394	0,076								
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	6,6468											
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108					22,704	22,704	40,194	137,808	2,61											
	Всего в Завтрак	500	31,68	34,4	42,68	608	300	0,09	0,58	0,03	247,42	401,46	84,42	609,89	7,6091	0,0284	0,0394	0,076								
	Обед																									
102	Суп картофельный с горохом и птицей с зеленью	12,5/250/1	7,89	7,22	17,85	168	10	0,18	5		445,8843	35,7896	36,4008	115,3881	1,901	0,0038	0,0025	0,026								
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	9,22	7,23	5,04	122	10	0,05	0,12		126,1347	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0012								
309	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	170	5,38	5,67	33,8	208	10	0,06	0,56		105,3581	16,5748	9,7275	46,2275	0,8363	0,0007		0,0103								
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126								
	Всего в Обед	843,5	31,14	21,69	106,87	748	30	0,48	16,18		976,51	109,98	129,85	476	8,7415	0,0092	0,0456	0,0589								
	Полдник																									
ТТК	Слойка с ветчиной и сыром	100	12,97	23,79	31,55	392	26,67	0,05	0,15		124,4503	140,7479	13,8181	156,0081	1,0883	0,0015	0,0015	0,0121								
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522											
	Всего в Полдник	300	13,91	23,79	48,11	462	26,67	0,06	1,75		323,65	153,07	20,78	168,19	1,6103	0,0015	0,0015	0,0121								
	Всего в День		76,73	79,88	197,66	1 818	356,67	0,64	18,51	0,03	1 547,58	664,52	235,05	1 254,07	17,9609	0,039	0,0865	0,147								

№ рец.	Прожём пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	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																					
1039	Фрукт свежий	60	0,22	0,21	5,35	24	0,02	39,6			138,444	8,448	4,698	5,742	1,1484	0,001	0,0002	0,0042				
401	Оладьи со ступенным молоком	220	12,61	13,56	77,92	484	0,14	0,32			337,1643	185,6686	33,6967	208,2413	1,3201	0,0012	0,0005	0,0062				
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	0,09	3,02		0,05	121,18	105,6	12,18	78,3	1,6469	0,0079	0,0018	0,0176				
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54						11,352	20,097	68,904	1,305							
	Всего в Завтрак	510	18,42	17,38	107,23	659	0,25	42,94	0,05	0,05	596,79	311,07	70,67	361,19	5,4204	0,0101	0,0025	0,028				
	Обед																					
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	1,96	6,3	11,74	111	0,04	8,35		0,01	285,4163	40,5504	21,576	48,0849	0,9844	0,0052	0,0002	0,0229				
259	Жаркое по-домашнему со свежим помидором	240	9,32	21,17	24,18	325	0,19	15,71			901,8656	23,6333	46,5467	152,0878	2,1967	0,0092	0,0004	0,0691				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73	0,01	88			8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761	0,0017	0,0348	0,0077				
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	0,12				121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0024	0,0029	0,0126				
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95	0,08				122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126				
	Всего в Обед	821	20,44	32,72	83,82	712	0,43	112,06	0,01	0,01	1438,85	116,1	135,81	423,41	12,203	0,0185	0,0382	0,1123				
	Полдник																					
ТТК	Трубочка Сыранская	100	7,05	12,92	49,68	343	0,07	0,27			116,4606	21,9067	11,504	80,5368	1,2279	0,0043	0,0062	0,0183				
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70	0,01	1,6			199,2	12,32	6,96	12,18	0,522	0,0043	0,0062	0,0183				
	Всего в Полдник	300	7,99	12,92	66,24	413	0,08	1,87			315,66	34,23	18,46	92,72	1,7499	0,0043	0,0062	0,0183				
	Всего в День		46,85	63,02	257,3	1784	0,76	156,87	0,06	0,06	2351,3	461,4	224,94	877,32	19,3733	0,0329	0,0469	0,1586				

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F								
																			7	8	9	10	11	12	13	14
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	104					66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574											
15	Сыр (порциями)	20	4,89	4,66		62	30	0,01	0,22		184,8			93,96												
175	Каша молочная из риса и пшени с маслом (вязкая)	150/10	4,28	9,49	22,84	194	40	0,07	0,39	0,04	126,5771	84,9882	24,0272	103,5757	0,4857	0,0066	0,0027	0,0214								
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61											
	Всего в Завтрак	500	20,81	19,13	62,26	506	70	0,08	0,65	0,04	213,81	312,25	94,24	458,05	5,5926	0,0066	0,0027	0,0214								
	Обед																									
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,23	2,09	40		0,02	4,01		104,3559	9,7627	8,446	17,8211	0,3859	0,0002		0,002								
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и пшцей с зеленью	12,5/250/1	5,48	4,85	19,06	142	10	0,1	7		429,0353	19,4216	24,1773	78,3261	1,0523	0,0042	0,0002	0,0294								
229.	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	9,89	6,66	6,43	125	10	0,08	2,57		317,5862	38,0178	41,8313	150,51	0,8204	0,0821		0,3922								
312	Пюре картофельное	170	3,48	5,35	22,76	153	20	0,13	11,77	0,01	718,9228	42,0974	32,3768	95,7209	1,1574	0,0085	0,0008	0,0431								
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126								
	Всего в Обед	933,5	28,05	21,66	100,52	709	40	0,53	35,85	0,01	1 869,03	156,03	175	566,71	8,4185	0,0994	0,0386	0,4881								
	Полдник																									
ТТК	Соуска в тесте	100	9,36	10,83	36,04	279	13,33	0,08			125,5705	21,1896	13,3109	97,0649	1,2859	0,0041		0,002								
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004								
	Всего в Полдник	315	9,6	10,88	45,29	317	13,33	0,08	0,8		152,84	27,26	17,62	104,97	2,0298	0,0041	0,002	0,0136								
	Всего в День		58,46	51,67	208,07	1 532	123,33	0,69	37,3	0,05	2 235,68	495,54	286,85	1 129,73	16,0408	0,1102	0,0433	0,5231								

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
																			4	5	6	7	8	9	10	11
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	Макаронь, запеченные с яйцом	180	8,81	9,46	27,42	230	50	0,06	0,17	0,02	99,1244	57,2756	13,513	99,9721	1,2581	0,0073	0,0081	0,0188								
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468											
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61											
	Всего в Завтрак	500	21,08	15,43	66,84	491	80	0,07	0,41	0,02	119,96	279,86	77,13	406,88	5,8199	0,0073	0,0081	0,0188								
	Обед																									
20	Салат из свежих огурцов	60	0,43	3,22	1,35	36		0,01	2,28		66,7071	11,5368	6,9426	20,8278	0,2981	0,004	0,0003	0,0211								
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10/1	2	6,33	8,57	99	10	0,06	12,59	0,01	268,422	40,6824	19,227	45,0747	0,6812	0,004	0,0003	0,0211								
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,28	10,64	7,81	164	10	0,06	0,12		126,8618	11,758	15,8907	90,8867	1,0738	0,0003	0,0055	0,0012								
303	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,66	20,49	141	10	0,12	88		115,1139	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	0,0026	0,0073								
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01			8,549	10,736	2,958	4,3761	0,0017	0,0348	0,0077									
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126								
	Всего в Обед	881	25,19	30,1	86,12	716	30	0,46	102,99	0,01	828,68	123,1	172,72	475,02	13,1886	0,0095	0,046	0,0499								
	Полдник																									
ТТК	Рогалик с джемом	100	5,44	4,39	60,35	303	13,33	0,05	0,39		108,262	15,6272	10,8377	50,6273	0,9677	0,0011	0,0008	0,0108								
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522											
	Всего в Полдник	300	6,38	4,39	76,91	373	13,33	0,06	1,99		307,46	27,95	17,8	62,81	1,4897	0,0011	0,0008	0,0108								
	Всего в День		52,65	49,92	229,87	1 579	123,33	0,59	105,39	0,03	1 256,1	430,91	267,65	944,71	20,4982	0,0178	0,0549	0,0795								
	Итого		1 048,85	1 088,23	3 994,3	29 910	11 727,06	11,43	1 334,49	2,22	32 145,78	7 783,38	4 364,74	18 062,96	307,2066	0,799	7,0477	3,742								
	Среднее за период		58,27	60,46	221,91	1 662	651,5	0,63	74,14	0,12	1 785,88	432,41	242,32	1 003,5	17,067	0,0444	0,3915	0,2079								
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,03	32,75	53,42																					