

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»


Базаева В.А.
«09 » января 2024г.



Согласовано
Директор 

Крестьянская Школа №6
С.А.
«09 » января 2024г.



Примерное 12-ти дневное меню завтраков и обедов для муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа Самара с 12 лет и старше

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

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

Сезон: **зимне-весенний**
Категория: **12 лет и старше**

День 1

№ 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	
Второй завтрак																			
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17	0,22	113,950 ₉	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034	0,22	0,22	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	18	0,08			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				
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61				
Всего в Второй завтрак			550	16,73	17,4	80,8	548	18	0,1	0,21	0,22	215,7₈	52,81	61,82	263,5₂	5,15		0,22	0,22
Обед																			
1034	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 ₉	0,9935				
1069	Котлета Самарская с соусом	100	10,08	8,04	9,43	219		0,36	0,42	1,73	225,102	20,1573	21,7744	121,824 ₄	1,3353	0,0005	1,73	1,73	
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	20	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3962	0,5708				
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03	
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	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			831	30,26	24,54	119,0₆	931	20	0,63	16,96	1,76	1 107,₆₃	129,2₄	142,7₉	507,6	7,08		1,76	1,76
Всего в день				46,99	41,94	199,8₆	1 479	38	0,73	17,17	1,98	1 323,₄	182,0₅	204,6₁	771,1₂	12,23		1,98	1,98

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Второй завтрак																			
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	9,82	8,24	8,67	148		0,06	0,15	1,72	145,371 2	10,7564	19,0892	102,707	1,1829	0,0003	1,72	1,72	
303	Каша гречневая вязкая	180	5,18	5,58	24,59	200	20	0,14			166,445	8,6398	75,5727	113,995 8	2,5364				
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01	
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61				
Всего в Второй завтрак			555	20,04	15,87	72,51	544	20	0,2	0,95	1,73	344,6 7	48,17	139,1 6	362,4 2	7,07		1,73	1,73
Обед																			
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10		0,02	2		141	20,24	12,18	20,88	0,522				
88	Щи из свежей капусты с картофелем и 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	230	11,06	22,42	47,17	435	140	0,1	1,87	4,81	249,033 2	18,5574	48,1423	168,578 2	1,5601	0,0044	4,81	4,81	
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				
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	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			891	22,53	31,26	120,3 8	829	150	0,35	32,96	4,81	1 027, 38	117,5 9	135,4 6	420,4 9	7,16		4,81	4,81
Всего в день				42,57	47,13	192,8 8	1 373	170	0,55	33,91	6,54	1 372, 05	165,7 6	274,6 2	782,9 1	14,23		6,54	6,54

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Второй завтрак																			
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)	250/10	7,08	11,23	38	341	50	0,12	0,65		252,637 5	140,591	40,0222	171,118 1	0,8037				
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	40	3,2	1,33	20	105						15,136	26,796	91,872	1,74				
Всего в Второй завтрак			550	20,76	20,84	81,96	658	90	0,22	3,89		398,6 4	457,4 8	99,1	504,1 5	5,5			
Обед																			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	270/1	2,88	2,78	20,5	119		0,1	7,53	1,51	517,214	18,6894	23,2064	60,4737	0,9394	0,0051	1,51	1,51	
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	7,82	4	5,47	89		0,04	0,19		148,182 5	8,4471	15,4007	81,3994	0,89				
306	Пюре гороховое	200	17,03	6,92	55,48	352	13,33	0,55			814,082	95,2923	86,6601	267,968 1	5,512				
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 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			871	35,71	15,43	136,2 1	823	13,33	0,85	17,62	1,54	1 758, 34	159,0 4	180,3 9	594,8 4	11,53	0,01	1,54	1,54
Всего в день				56,47	36,27	218,1 1	1 482	103,33	1,07	21,51	1,54	2 156, 08	616,5 4	279,4 0	1 098, 00	17,03	0,01	1,54	1,54

№ 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	
Второй завтрак																			
210	Омлет натуральный	120	11,75	17,16	12,67	180	156	0,05	0,18		177,470 ₄	80,4344	13,6109	178,960 ₄	1,9922				
204	Макароны отварные с сыром	165	7,61	6,27	33,34	220	20	0,06	0,11	7,37	54,5518	101,97	7,3254	87,8483	0,7352	0,0007	7,37	7,37	
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			555	24,35	25,47	85,13	596	176	0,11	0,33	7,37	257,1₂	209,6₄	64,96	411,7₉	6,08		7,37	7,37
Обед																			
1092	Палочки из моркови	100	1,22	0,09	6,55	32		0,04	2	0,4	166	44,88	33,06	47,85	0,609	0,0044	0,4	0,4	
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	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	209		0,04	0,86		185,216	22,5781	13,9395	81,4364	1,0191				
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,11	162	20	0,14	12,46		917,123 ₄	44,5738	34,2813	101,351 ₅	1,2254				
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 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			941	22,71	29,22	140,2₇	901	30	0,47	110,43	0,4	2 021,5₄	183,8₇	161,9₈	485,5₂	11,99		0,4	0,4
Всего в день				47,05	54,69	225,4	1 497	206	0,58	110,76	7,77	2 278,5₆	393,5₁	226,9₁	897,3₁	18,07	0,01	7,77	7,77

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Второй завтрак																			
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	240	15,19	12,44	48,52	423		0,1	1,6		306,204	20,9405	50,5435	194,100	1,557				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61				
Всего в Второй завтрак			550	22,64	21,77	97,83	735	30	0,1	1,64	333,6	61,11	114,7	410,24	6,22				
Обед																			
1041	Кукуруза консервированная	100	2,07	0,37	10,2	53		0,03	1,93			4,4		43,5	0,348				
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844				
260	Гуляш из свинины	100	8,53	21,77	3,16	243	190	0,07	1,17	2,3	187,785	7,9763	15,827	94,5892	1,071	0,0038	2,3	2,3	
303	Каша гречневая вязкая	200	5,76	6,2	27,32	222	22,22	0,16			184,938	9,5998	83,9697	126,662	2,8182				
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			961	26,52	36,36	111,37	908	222,22	0,46	21,35	2,33	995,46	99,14	176,5	497,83	9,41		2,33	2,33
Всего в день				49,16	58,13	209,2	1 643	252,22	0,56	22,99	2,33	1 329,06	160,25	291,10	908,08	15,63		2,33	2,33

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
ттк	Пицца Фантазия с колбасой	150	29,53	29,95	46,2	572	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	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	30,66	29,99	71,88	680	200	0,23	2,68	4,07	611,6 5	303,4 2	45,59	430,8 9	5,1	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 5	303,4 2	45,59	430,8 9	5,1	0,02	4,07	4,07

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	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																			
1006	Бутерброд с ветчиной	60	7,44	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886	138,504	2,1924				
173	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	250/10	10,75	15,5	57,5	393	50	0,22	0,65		316,9	148,566	60,3911	226,830 ₈	1,5617				
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 Второй завтрак		550	23,78	23,93	99,83	691	60	0,31	3,67		529,3	284,5₃	125,5₅	512,5₄	6,71				
Обед																			
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	142		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191				
290/331	Птица, тушеная в соусе	100	13,36	6,42	3,38	165		0,05	0,27		233,085	18,2512	18,4571	119,859 ₉	1,0014				
309	Макаронные изделия отварные	200	6,69	5,47	43,2	249	13,33	0,08			85,25	12,4784	9,49	53,0527	0,9527				
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03	
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	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		851	33,12	18,56	116,4	817	13,33	0,46	15,17	0,03	1 103,7	101,1₁	116,8₃	451,0₃	7,85		0,03	0,03	
Всего в день			56,9	42,49	216,2₂	1 508	73,33	0,77	18,84	0,03	1 633	385,6₂	242,3₈	963,5₇	14,56		0,03	0,03	

№ 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	
Второй завтрак																			
1015	Тeftели из птицы с соусом	100	6,99	6,42	8,79	175		0,04	0,86		166,610 5	22,5804	14,4968	79,555	0,6613				
303	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,55	29,7	199	12	0,14		8,6	138,136 7	8,6392	75,5658	113,985 4	2,5363	0,0013	8,604	8,604	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61				
Всего в Второй завтрак			550	17,48	15,01	77,61	570	12	0,18	0,9	8,6	329,8 5	58,46	134,0 8	338,5 2	6,55		8,6	8,6
Обед																			
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10		0,02	2		141	20,24	12,18	20,88	0,522				
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	270/10 /1	4,2	7,54	12,49	123	10	0,06	13,57	2,59	348,132	43,1746	20,6608	48,1983	0,7323	0,0047	2,59	2,59	
259	Жаркое по-домашнему	240	11,35	25,5	25,72	415	190	0,21	14,12	4,03	945,179 1	22,7603	47,9788	175,524 2	2,3257	0,0109	4,03	4,03	
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				
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	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			921	24,32	34,89	99,85	824	200	0,46	46,19	6,62	1 748, 26	124,2 8	136,7 3	430,5 6	7,97	0,02	6,62	6,62
Всего в день				41,79	49,9	177,4	1 394	212	0,64	47,09	15,22	2 078, 11	182,7 1	270,8 1	769,0 7	14,52	0,02	15,22	15,22

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Второй завтрак																			
1069	Котлета Самарская с соусом	100	10,08	8,04	9,43	219		0,36	0,42	1,73	225,102	20,1573	21,7744	121,824 ₄	1,3353	0,0005	1,73	1,73	
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,11	162	20	0,14	12,46		917,123 ₄	44,5738	34,2813	101,351 ₅	1,2254				
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01	
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61				
Всего в Второй завтрак			555	18,8	15,76	72,79	577	20	0,5	13,68	1,74	1 175,08	93,51	100,56	368,89	5,91		1,74	1,74
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				
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17	0,22	113,950 ₉	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034	0,22	0,22	
306	Пюре гороховое	180	15,32	6,23	49,93	317	12	0,49			732,673 ₈	85,763	77,9941	241,171 ₃	4,9608				
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 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			831	31,63	20,88	146,2	892	12	0,76	95,17	0,22	1 572,92	161,38	166,48	553,5	14,94		0,22	0,22
Всего в день				50,43	36,64	218,9	1 469	32	1,26	108,85	1,96	2 748	254,8	267,0	922,3	20,86		1,96	1,96

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	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																			
1039	Фрукт свежий	120	0,48		12,81	62		0,03	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968				
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	26,87	20,02	33,63	422	80	0,06	0,38	9,07	230,833	280,339 ₈	38,7895	348,619 ₄	0,8944	0,0027	9,07	9,07	
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	40	3,2	1,33	20	105						15,136	26,796	91,872	1,74				
Всего в Второй завтрак			550	30,74	21,39	75,56	628	80	0,09	79,62	9,07	589,5₃	316,9	78,81	459,1₄	5,67		9,07	9,07
Обед																			
1041	Кукуруза консервированная	100	2,07	0,37	10,2	53		0,03	1,93			4,4		43,5	0,348				
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844				
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	13,89	8,48	6,42	148	10	0,08	2,57	3,27	382,634	38,0178	41,8313	150,51	0,8192	0,0016	3,27	3,27	
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5708				
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03	
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	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			961	30,44	23	126,7₇	871	44	0,35	22,75	3,3	1 079,08	125,3₇	146,7₅	513,4₉	6,9		3,3	3,3
Всего в день				61,18	44,4	202,3₂	1 499	124	0,44	102,37	12,37	1 668,6₃	442,2₈	225,5₆	972,6₃	12,57		12,37	12,37

№ 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
Второй завтрак																		
1101	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,35	11,95	10,19	178	60	0,01	0,22	13,16	1,909	197,736	20,1318	165,126	1,3137		13,16	13,16
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	250/10	7,11	10,73	36,1	325	50	0,07	0,65		235,4	140,536	21,3281	128,792	0,4307			
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 Второй завтрак			560	17,05	23,72	70,41	620	110	0,08	0,91	13,16	262,41	354,16	65,38	369,99	3,79	13,16	13,16
Обед																		
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	270/10 /1	2,64	7,03	21,3	156	10	0,09	7,65		537,51	28,0632	25,5937	73,3514	0,938			
279	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			
310	Картофель отварной с маслом	200	3,81	5,51	29,73	189	20	0,17	16		1 137,61	18,7088	40,0444	102,503	1,5721			
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			881	21,24	29,54	116,88	817	30	0,46	34,41	0,03	2 139,2	105,96	134,7	442,29	7,72	0,03	0,03
Всего в день				38,28	53,25	187,28	1 437	140	0,54	35,32	13,19	2 401,61	460,12	200,04	812,28	11,51	13,19	13,19

