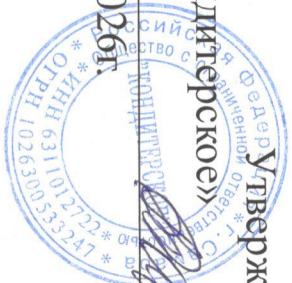


Утверждаю
ООО «Кондитерское»

Директор _____ Базаева В.А.
«29» мая 2026г.



Согласовано
МБОУ «Школа «Яктылык» г.о. Самара
Директор _____ Газизов Р.Р.
«29» мая 2026г.



**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.Могильного 2007г.
и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

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

День 1

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	(г)			У	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F							
				Ж	У																					
1	2	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	Макаронны отварные с сыром	180	9,17	7,48	35,56	246	30	0,07	0,17		58,1249	148,7552	7,8126	113,9874	0,7839	0,0007		0,0114								
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	65	5,2	0,91	21,88	117						24,596	43,5435	149,292	2,8275											
	Всего в Завтрак	550	20,25	18,73	68,97	525	30	0,09	1,11		194,31	193,27	64,46	341,03	5,2805	0,0041		0,0118								
	Обед																									
101	Суп картофельный с рисовой крупой 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	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102								
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168								
	Всего в Обед	893,5	30,46	24,5	109,5	780	30	0,53	18,46		1123,53	108,34	197,48	570,57	10,8778	0,0112	0,0592	0,0662								
	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		0,0075	0,0168								
	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	0,0168								
	Всего в День		56,77	67,23	236,78	1779	100	0,67	21,17		1569,07	330,56	274,47	983,29	17,5526	0,0203	0,0667	0,0948								

№ п/п	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			
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			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		0,17		149,952	20,097	139,374	1,305							
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	150/10	4,21	9,27	28,83	216	40	0,04	0,39	0,04	120,2961	83,1864	23,5248	104,052	0,3467	0,0064	0,0057	0,0277			
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	530	21,83	19,64	68,6	540	140	0,07	0,6	0,04	205,04	286,99	93,39	480,27	6,1975	0,0161	0,021	0,0544			
	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			
259	Жаркое по-домашнему с соевым соусом	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	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102			
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147			
	Всего в Обед	863,5	25,43	35,39	89,97	780	160	0,51	113,9	0,01	1476,77	131,23	152,03	501,84	13,2118	0,0182	0,0504	0,1151			
	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			0,0004			
	Всего в Полдник	315	22,23	22,96	37,88	447	160	0,13	0,83		298,93	94,3	30,08	292,65	4,3047	0,0224	0,0297	0,0598			
	Всего в День		69,49	77,98	196,45	1767	460	0,71	115,33	0,05	1980,74	512,53	275,5	1274,76	23,714	0,0567	0,1011	0,2293			

№ п/п	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				
																			г			
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	10	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	10	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	20	0,23	56,06	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	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			0,011				
309	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	180	5,72	5,94	35,96	220	20	0,06	0,56		108,896	17,1987	10,202	48,8801	0,8839	0,0007						
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	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102				
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168				
	Всего в Обед	891	32,84	20,49	117,6	786	30	0,45	18,39	0,01	1 087,79	120,02	141,34	532,31	9,2738	0,011	0,0504	0,069				
	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	102,8288	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							
	Всего в Полдник	300	10,7	24,49	56,55	489	100	0,07	1,66	0,18	283,12	71,14	20,06	115,01	1,1929	0,0006	0,0085	0,0181				
	Всего в день		59,6	59,72	274,98	1 876	150	0,75	76,11	0,24	1 938,84	437,84	225,8	954,55	16,3035	0,0209	0,0609	0,1104				

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	(г)			А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
				Ж	У																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20						
1039	Завтрак Фрукт свежий Масло сливочное (порциями) Запеканка творожно-рисовая со студенным молоком	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		10	0,07	6,86	0,09	62	30				1,909	1,584	0,0348	2,262	0,0087									
1004		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		200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395									
0003	Чай с сахаром Батон	40	3,2	0,56	13,47	72						15,136	26,796	91,872	1,74									
	Всего в Завтрак	510	22,04	20,78	62,11	525	80	0,08	66,31	0,54	430,19	232,92	70,11	364,89	5,1392	0,0051	0,0299	0,0503						
45	Обед Салат из белокочанной капусты Борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной с зеленью Котлета натуральная из птицы с сыром	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		12,5/250/1 0/1	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						
1016		90	21,24	10,72	1,27	187	20	0,06	0,45	0,01	246,7136	101,9133	23,3485	210,0615	1,361	0,0009		0,0035						
303		150	4,32	4,66	20,49	141	10	0,12			115,1139	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	0,0026	0,0073						
1078	Каша гречневая вязкая	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	Напиток из свежих ягод с яблоками	70	5,6	0,98	23,58	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,002	0,0406	0,009						
0001	Хлеб пшеничный	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147						
	Хлеб ржаной																							
	Всего в Обед	913,5	41,59	26,81	95,32	789	40	0,48	27,94	0,02	1 107,14	227,34	198,97	656,59	10,7349	0,0138	0,0468	0,0655						
	Полдник Трубочка Сыранская																							
ТТК		90	6,35	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	0,56	125,65	24,25	14,18	79,65	1,8446	0,0039	0,0056	0,0165						
	Всего в День		70,17	59,26	211,26	1 661	147	0,62	94,53	0,56	1 662,97	484,51	283,27	1 101,12	17,7187	0,0228	0,0823	0,1322						

№ п.п.	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								
																			(г)							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
1006	Бутерброд 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			138,6		70,47												
173	Каша молочная пшениная 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	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61											
	Всего в Завтрак	530	23,38	15,9	78,83	553	40	0,17	0,68	0,05	276,19	291,46	120,38	516,77	6,6644	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	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102								
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147								
	Всего в Обед	883,5	31,89	19,19	119,13	777	40	0,46	21,03		1 174,4	118,77	175,28	601,75	8,5743	0,1064	0,0571	0,5284								
	Полдник																									
ТТК	Роталик 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		61,65	39,47	274,87	1 703	93,33	0,69	23,7	0,05	1 758,06	438,18	313,46	1 181,33	16,7284	0,1164	0,0595	0,5661								

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	(г)			У	А (рети. экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
				Ж	У																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
1039	Завтрак 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						
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	0,0623			
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	70	5,6	0,98	23,57	126						26,488	46,893	160,776	3,045						
	Всего в Завтрак	540	23,17	25,12	51,72	527	217,5	0,08	46,45	0,02	368,39	153,55	92,85	468,58	8,8357	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	0,0211			
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					
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			
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 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	70	5,6	0,98	23,58	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,002	0,0406	0,009			
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147			
	Всего в Обед	911	27,14	26,38	108,94	781	40	0,42	25,49	0,01	858,23	127,55	128,6	460,27	8,592	0,0101	0,0497	0,0581			
	Полдник																				
ТТК	Кекс 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			
	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		57,74	65,17	217,86	1 689	305,5	0,55	73,13	0,14	1 614,85	343,4	248,39	1 041,79	19,2929	0,0373	0,0911	0,1417			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30	0,03	0,47	0,05	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	0,0097	0,0153	0,0267
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	0,0016	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	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Завтрак	555	19,17	19,96	65,95	520	130	0,09	1,27	0,05	233,34	169,17	85,72	400,99	6,1721	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
265	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	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	823,5	25,36	33,82	101,75	813	150	0,39	99,67		855,09	99,47	137,18	458,35	11,4976	0,0117	0,0461	0,1058
	Полдник																	
ТТК	Плюшка 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	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522			
	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		53,01	62,96	238,91	1 734	320	0,58	102,64	0,06	1 387,55	318,16	242,17	947,7	19,0639	0,0318	0,0652	0,1722

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
																			г	г	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
1039	Завтрак	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		10	0,07	6,86	0,09	62	30				1,909	1,584	0,0348	2,262	0,0087						
1004		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		200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
0003	Чай с сахаром	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61						
	Всего в Завтрак	530	23,64	21,06	68,84	561	80	0,08	66,31	0,54	430,19	240,49	83,51	410,82	6,0092	0,0051	0,0299	0,0503			
96	Обед	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		90	13,19	5,98	2,74	117		0,05	0,22		184,7945	15,6781	17,6053	117,3038	0,9671						
304		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		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	Напиток из свежих ягод с яблоками	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102			
0001	Хлеб пшеничный	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168			
	Хлеб ржаной	80																			
	Всего в Обед	881	31,13	19,73	118,83	777	30	0,42	18,21	0,01	1 025,01	108,58	154,65	564,12	8,9352	0,011	0,0576	0,0818			
	Полдник																				
ТТК		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		200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522						
		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 Полдник																				
	Всего в День		62,76	53,71	253,91	1 751	140	0,58	86,39	0,55	1 770,85	383,29	256,63	1 067,66	16,6943	0,0205	0,0937	0,1504			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	K	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F			
																			г	г	г
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						
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	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61						
	Всего в Завтрак	535	22,48	20,04	62,61	522	120	0,1	0,41	0,04	277,72	153,27	99,48	455,03	6,6962	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 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			
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		0,0464	0,0102			
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0038	0,0168			
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168			
	Всего в Обед	933,5	32,26	21,77	113,81	781	40	0,6	25,84		1 933,46	140,82	193,33	639,02	9,63	0,1131	0,0508	0,5498			
	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		64,78	48,89	250,33	1 635	200	0,79	28,03		2 542,28	365,64	313,92	1 217,35	17,7415	0,1294	0,0688	0,5979			

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	(г)		ККАЛ	А (ретинол)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F							
				Ж	У																				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20							
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 ступенным молоком	200	11,47	12,35	71,01	441	10	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	10	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	500	17,33	16,2	101,21	620	20	0,23	49,51	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 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							
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	90	21,24	10,72	1,27	187	20	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 соусом	180	4,55	4,68	21,2	145	10	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										
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	42,84	27,87	88,22	776	40	0,56	94,65	0,01	1 094,39	202,89	194,06	654,64	14,5541	0,0099	0,0427	0,0571							
	Полдник																								
ТТК	Слойка с ветчиной и сыром	90	11,68	21,41	28,39	353	24	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	24	0,05	0,15	0,06	132,84	130,4	15,77	146,64	1,6262	0,0013	0,0013	0,0109							
	Всего в День		72,02	65,52	226,95	1 786	84	0,85	144,31	0,06	1 819,1	632,51	278,45	1 146,23	21,6576	0,0216	0,0466	0,0967							

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	(г)			А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
				Ж	У																					
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	220	0,09	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	280	0,1	1,27	0,03	237,85	340,46	83,91	564,37	7,49	0,0264	0,0366	0,071								
	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	Тефтели 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	70	5,6	0,98	23,58	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,002	0,0406	0,009								
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147								
	Всего в Обед	873,5	28,4	25,63	111,25	789	30	0,39	20,25	0,01	891,82	124,13	126,4	456,48	8,5008	0,0116	0,0448	0,0659								
	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		0,0224	0,0297								
	Всего в Полдник	310	22,18	22,95	37,75	447	160	0,13	0,07		292,5	92,76	29,61	291,91	4,3003	0,0224	0,0297	0,0594								
	Всего в День		79,61	80,21	191,57	1 807	470	0,62	21,59	0,04	1 422,17	557,36	239,92	1 312,76	20,2911	0,0604	0,1111	0,1963								

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	(г)		ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
				Ж	У													
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	20		0,17		66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574			
15	Сыр (порцирами)	15	3,67	3,5		46						138,6	21,315	70,47	0,9956	0,0071	5,9257	0,0158
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				
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	65	5,2	0,91	21,88	117						24,596	43,5435	149,292	2,8275			
	Всего в Завтрак	530	21,26	14,95	75,62	522	7 890	0,06	1,44	0,05	252,13	287,39	95,35	452,36	6,3244	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 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	70	5,6	0,98	23,58	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,002	0,0406	0,009
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	26,39	32,06	97,17	784	200	0,52	32,61		1 683,22	102,93	150,77	513,97	8,9837	0,019	0,0441	0,1302
	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		53,72	69,64	254,62	1 861	8 183,33	0,64	35,65	0,05	2 207,03	416,56	261,86	1 028,5	16,6128	0,0266	5,97	0,1557

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	(г)			А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
				Ж	У														7	8
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	Макароны, 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	65	5,2	0,91	21,88	117						24,596	43,5435	149,292	2,8275					
	Всего в Завтрак	545	16,84	17,88	73,07	521	80	0,07	33,19	0,02	237,24	105,58	84,43	331,45	7,0031	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 соевым соусом	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		
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102		
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168		
	Всего в Обед	893,5	29,14	21,56	119,48	788	20	0,41	25,56	0,01	949,1	128,24	162,66	540,84	8,972	0,0115	0,0596	0,0896		
	Полдник																			
ТТК	Кеос 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 Полдник	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		54,9	54,57	262,4	1761	153,33	0,55	60,79	0,15	1786,61	308,6	279,2	1001,17	17,743	0,0226	0,0777	0,1298		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F			
																			г	г	г
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	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61						
	Всего в Завтрак	525	17,52	22,48	65,65	535	100	0,07	1,49	0,05	170,38	328,14	80	404,21	4,9801	0,0071	0,0016	0,0212			
	Обед																				
101	Суп картофельный с пшенной 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	Тфтели 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						
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102			
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168			
	Всего в Обед	913,5	28,75	25,46	109,28	781	40	0,77	110,61	0,01	1 695,77	141,24	167,24	566,31	13,7486	0,0187	0,0519	0,1066			
	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		347,53	29,78	17,58	55,11	1,9575	0,0015	0,0009	0,0112			
	Всего в День		51,9	49,93	245,92	1 641	140	0,9	133,11	0,06	2 213,69	499,16	264,81	1 025,62	20,6862	0,0273	0,0544	0,139			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (рет.экв)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
																			г	г	г
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	0,6468						
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						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	70	5,6	0,98	23,58	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,002	0,0406	0,009			
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147			
	Всего в Обед	863,5	32,56	21,94	113,34	781	30	0,52	16,18		1 017,01	116,85	140,64	512,71	9,5158	0,0099	0,0519	0,0623			
	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			0,0121			
	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		78,15	80,12	204,13	1 851	356,67	0,67	18,51	0,03	1 588,08	671,38	245,83	1 290,79	18,7352	0,0397	0,0928	0,1504			

№ п.п.	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			
																			г		
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	10	0,14	0,32		337,1643	185,6686	33,6967	208,2413	1,3201	0,0012	0,0005	0,0062			
1044	Какао Хрустка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	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	20	0,25	42,94	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	10	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	140	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						
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102			
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168			
	Всего в Обед	861	23,28	33,21	96,76	779	150	0,5	112,06	0,01	1 519,86	129,83	157,38	496,84	13,7516	0,0198	0,0508	0,119			
	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		49,69	63,51	270,24	1 851	200	0,83	156,87	0,06	2 432,31	475,13	246,52	950,75	20,9219	0,0343	0,0595	0,1654			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
			Б	Ж	У																
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 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	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
0003	Батон	70	5,6	0,98	23,57	126						26,488	46,893	160,776	3,045						
	Всего в Завтрак	510	21,61	19,27	65,63	524	70	0,08	0,65	0,04	213,81	316,03	100,94	481,02	6,0276	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 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			
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	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102			
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168			
	Всего в Обед	973,5	30,89	22,15	113,46	777	40	0,59	35,85	0,01	1950,04	169,76	196,57	640,14	9,9671	0,1008	0,0512	0,4948			
	Полдник																				
ТТК	Сосиска 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	0,0132			
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	0,0133			
	Всего в День		62,1	52,3	224,38	1617	123,33	0,75	37,3	0,05	2316,69	513,05	315,12	1226,13	18,0244	0,1115	0,0559	0,5298			

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
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	Макаронны, запеченные с яйцом	200	9,78	10,48	30,46	255	50	0,06	0,19	0,02	110,0861	63,5943	15,0097	111,0431	1,3986	0,0081	0,0089	0,0209			
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	65	5,2	0,91	21,88	117						24,596	43,5435	149,292	2,8275						
	Всего в Завтрак	525	22,45	16,52	71,56	525	80	0,07	0,43	0,02	130,92	288,07	81,98	429,44	6,1779	0,0081	0,0089	0,0209			
	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						
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	200	5,76	6,2	27,33	188	20	0,15			153,4853	9,599	83,962	126,6504	2,818	0,0014	0,0035	0,0098			
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	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147			
	Всего в Обед	941	27,25	31,75	96,07	778	40	0,5	102,99	0,01	887,38	128,58	197,8	520,43	14,2323	0,0102	0,0474	0,0545			
	Полдник																				
ТТК	Роголик 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		56,08	52,65	244,54	1 676	133,33	0,63	105,41	0,03	1 325,77	444,6	297,58	1 012,67	21,8999	0,0193	0,0571	0,0862			
	Итого		1 114,16	1 102,85	4 280,11	31 446	11 759,83	12,37	1 334,57	2,22	33 336,67	8 132,46	4 862,9	19 764,17	341,38	0,8193	7,2144	3,8445			
	Среднее за период		61,9	61,27	237,78	1 747	653,32	0,69	74,14	0,12	1 852,04	451,8	270,16	1 098,01	18,9657	0,0455	0,4008	0,2136			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,17	31,56	54,44																