

УТВЕРЖДАЮ

ИП Засухина Л.Н.

ИП

Засухина Л.Н.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10"

Гусева Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Приложение №8
к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Сезон: **Летний**
Категория: **Дети 12 лет и старше**



1-ая неделя / Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (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																	
182	Каша жидкая молочная (пшеница)	250	8,94	13,95	44,11	339	71,43	0,23	1,39		275,4167	164,4048	56,6667	219,4881	1,4643			
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
590	Батон подмосковный	50	3,54	1,14	23,02	116		0,01			19,8	4,5936	3,132	14,094	0,3289			
036	Печенье	60	1,27	1,87	3,86	37					42	264	14,355	153,99	0,2871			
15	Сыр (поплиями)	30	7,02	8,4		104	45	0,02	0,18	0,3								
	Всего в Завтрак	612	20,9	25,38	86,19	658	116,43	0,25	4,4	0,3	358,5167	447,1984	76,5537	391,9721	2,4402			
	Обед																	
256	Мясо тушеное (свинина)	120	12,7	33,8	3,07	366		0,34	0,22		310,8	22,896	27,12	152,112	1,788			
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,002	0,0396	0,0087
304	Рис отварной	200	4,8	6,81	46,87	268	26,67	0,04			74,07	6,4944	31,3513	95,9959	0,6351			
585	Компот из вишни+яблоки	200	0,22	0,16	12,81	54		0,01	16,26		110,32	9,2752	5,8725	6,8991	0,5446	0,0009	0,0001	0,0041
103	Огурец в нарезке	80	0,6	0,07	1,89	11		0,01	3,2		112,8	16,192	9,744	29,232	0,4176	0,0024	0,0003	0,0136
97	Сул картофельный с фрикадельками куриными	280	8,09	3,42	25,46	165		0,13	9,63		618,5603	21,7539	33,3613	105,6966	1,4325	0,0071	0,0007	0,0624
	Всего в Обед	970	34,2	45,63	122,93	1 039	26,67	0,73	29,31		463,4753	113,5055	172,7644	613,8736	9,059	0,0135	0,0654	0,0943
	Всего в День		55,1	71,01	209,13	1 697	143,1	0,98	33,71	0,3	1 821,992	560,7038	249,3181	1 005,8457	11,4992	0,0135	0,0654	0,0943

№ рещ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рети. 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																									
175	Каша вязкая молочная из риса и пшени	280	8,11	14,91	44,64	347	66,67	0,13	1,28		268,4533	177,84	49,6267	208,96	1,08											
590	Батон подмосковный	20	1,42	0,46	9,21	46																				
038	Мюгурт	100	4,7	1,32	7,74	62	10	0,02	0,24		150	109,12	13,05	82,65	0,087											
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02								
1	Булгерброд с маслом.сыром	40	4,91	9,62	10,19	147	40	0,06	0,11		62,416	105,336	20,1318	118,146	1,3137	0,0009	0,0174	0,0039								
	Всего в Завтрак	640	22,42	29,75	94,9	739	126,67	0,24	2,15	0,05	627,4693	498,248	94,9885	488,056	2,5851	0,0099	0,0194	0,0239								
	Обед																									
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056								
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,002	0,0396	0,0087								
96	Рассольник ленинградский	280	8,58	12,44	18,24	220	22,4	0,1	7,96	0,01	517,6508	36,5908	32,7517	123,5917	1,4427	0,0064	0,0002	0,0711								
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,67	23,61	205	30	0,15	12,2		897,5658	42,602	33,3632	99,359	1,208											
2	Булгерброд с джемом @	50	1,68	0,52	21,85	99		0,18	0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582											
281	Биточки говядина+свинина	120	8,17	23,9	8,44	282	12	0,28	0,14	0,01	151,7075	40,5659	26,5158	124,2506	1,5607	0,0058	0,013	0,04								
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	130	0,3	20,1	1,68																
	Всего в Обед	920	29,84	48,9	128,98	1 076	194,4	1,02	40,59	1,7	831,4857	158,5727	159,3697	573,9866	8,6108	0,0153	0,0775	0,1253								
	Всего в День		52,26	78,65	223,87	1 815	321,07	1,27	42,74	1,75	2 458,955	656,8207	254,3581	062,0426	11,1959	0,0252	0,0969	0,1492								

№ реч.	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																									
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,27	12,76	38,55	299	71,43	0,1	1,39		223,4405	159,25	24,1667	140,7024	0,5595											
223	Запеканка из творога	50/20	10,23	7,74	19,6	189	40	0,04	0,33		136,81	136,91	18,59	150,61	0,45											
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
590	Батон подмосковный	40	2,83	0,91	18,42	93																				
	Всего в Завтрак	582	20,47	21,43	91,76	643	111,43	0,14	4,55		381,5505	310,36	45,1567	295,7124	1,3695											
	Обед																									
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	96		0,05	32,9		173,3	31,961	16,639	33,863	0,573											
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0018	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0017	0,0132	0,0029								
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	40	5,04	0,88	21,22	112		0,12			153,09	23,8392	42,2038	144,6984	2,7406	0,012	0,0416	0,0092								
447	Гуляш куриный	50/50	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,6797	1,1327	0,0013	0,0013	0,1065								
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0015	0,0015	0,0141								
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,54	10,04	45,24	309		0,25			254,0734	15,84	139,0217	209,6287	4,6657	0,0013	0,0058	0,0161								
102	Сул картофельный с горохом на кур.бульон	250	9,98	9,58	18,16	199		0,19	6,1		464,8697	41,2729	39,4745	135,4286	2,1446	0,0048	0,0025	0,0588								
	Всего в Обед	910	47,7	32,83	132,67	1 016	50	0,76	41,74		645,7131	164,4019	300,9969	770,7944	15,8241	0,0194	0,0796	0,2113								
	Всего в День		68,17	54,27	224,43	1 658	161,43	0,9	46,29		1 027,2636	474,7619	346,1536	1 066,5068	17,1936	0,0194	0,0796	0,2113								

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	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	14	13	15	18	19	20							
	Завтрак																									
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4		4,2	22,5	0,35										
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	20	0,04	1,3		146,34	125,78	14		90	0,134										
590	Батон подмосковный	35	2,48	0,8	16,11	81					522	12	63		42	0,9										
692	Банан	150	2,25	0,3	32,7	143		0,02	15		206,7746	162,8246	21,6192	136,1585	42	0,4192	0,0122	0,0006	0,0014							
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,3	6,11	23,3	173	24	0,07	0,78	0,07								0,0026	0,0312							
	Всего в Завтрак	725	16,55	17,37	102,95	633	84	0,16	17,08	0,07	906,0146	309,0046	102,8192	290,6585	1,8032	0,0122	0,0032	0,0032	0,0325							
	Обед																									
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008		0,0165	0,0037							
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,002		0,0396	0,0087							
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022											
309	Макаронные изделия отварные	180	6,23	5,01	33,86	205	20	0,05			36,8945	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683											
	Уха ростовская из горбуши @	250	8,69	6,02	12,26	138	10	0,07	7		453,2575	14,8742	17,4044	46,2949	0,7086	0,0042		0,0002	0,0264							
	Соус Болоньезе	120	9,62	27,42	6,44	311	12	0,25	1,74		150,3413	121,0482	15,3301	124,2997	0,9067	0,004		0,0001	0,0396							
	Слойка с фруктовоя начинкой инд.уп	100	4,51	9,86	34,94	247																				
	Всего в Обед	930	36,49	53,28	134,29	1163	42	0,55	96,74	0,07	857,6433	191,46	101,3842	407,8454	10,5833	0,0109	0,0564	0,0597	0,0784							
	Всего в День		53,05	70,65	237,24	1796	126	0,71	113,82	0,14	1763,6579	500,4646	204,2034	698,5039	12,3865	0,0232	0,0597	0,1109								

№ реч.	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																									
590	Батон подмосковный	35	2,48	0,8	16,11	81																				
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194											
215	Омлет паровой	220	21,94	38,24	5,56	455	322,67	0,1	0,53	0,04	376,4399	187,4746	28,9816	351,8982	3,5565	0,0411	0,0528	0,1079								
1	Бутерброд с маслом,сыром Зефир	40 50	4,91 0,38	9,62	10,19	147	40	0,06	0,11		62,416	105,336	20,1318	118,146	1,3137	0,0009	0,0174	0,0039								
	Всего в Завтрак	545	33,25	52,08	91,31	967	372,67	0,19	1,16	0,04	653,0159	404,6586	67,9402	574,6182	5,6201	0,042	0,0702	0,1118								
	Обед																									
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,002	0,0396	0,0087								
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,58	19,42	112		0,09	7,16		490,815	20,8058	23,1011	58,5512	0,911	0,005	0,0002	0,0352								
	Яблоко свежее	120	0,46	0,42	10,7	48		0,02	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968	0,0024	0,0004	0,0096								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352	12,2844	18,4353	0,0522	0,0017	0,0002	0,0138								
29	Салат из свежих овощей @	100	0,78	5,35	2,72	62		0,03	6,24		115,9095	18,2864	69,4098	316,8103	2,6309	0,0098	0,0099	0,1973								
291	Плов из курицы@	280	35,4	14,41	52,07	480		0,12	1,8		483,3747	26,6276	171,1328	600,5088	9,9808	0,0217	0,0668	0,2683								
	Всего в Обед	1 030	46,23	23,95	134,34	938		0,43	94,4		630,8492	115,1318	239,073	1 175,127	15,6009	0,0636	0,137	0,3801								
	Всего в День		79,48	76,03	225,65	1 905	372,67	0,63	95,56	0,04	283,8651	519,7904														

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витаминные (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	14	13	15	18	19	20							
	Завтрак																									
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
590	Батон подмосковный	50	3,54	1,14	23,02	116					39,1856	292,0783	7,6302	1777,3074	0,767											
204	Макароны отварные с сыром	150/30	12,87	12,91	29,51	286	70	0,06	0,34		4,3102	59,6455	3,3016	2,6413	5,5593											
	Соус из курати	30	0,09		17,99	72			0,07		66,7752	36,1574	7,7827	51,1769	0,4562	0,013	0,002	0,0119								
	Запеканка манная	80	3,96	5,9	35,74	212	28,8	0,04	0,07																	
	Всего в Завтрак	572	20,59	19,97	121,46	748	98,8	0,1	3,31		134,571	402,0813	21,1145	235,5256	7,1425	0,003	0,002	0,0119								
	Обед																									
288	Курица отварная	120	25,61	28,17	0,52	358	109,09	0,04	2,57		192,2182	61,0909	22,1236	182,1818	2,0727											
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058								
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0015	0,0141	0,0141								
143	Рагу из овощей &	175/5	3,36	14,5	19,36	221	30	0,1	13,82		629,3812	51,4481	34,2793	82,6972	1,1827	0,0069	0,0003	0,0474								
101	Суп картофельный с крупой	250	9,16	8,84	18,91	192	20	0,11	6,6		461,3763	22,616	29,0798	131,4026	1,4138	0,004	0,0002	0,0326								
430	Кукруза сахарная	60	1,24	0,21	6,12	31		0,01	1,15		92,8936	2,64		26,1	0,2088											
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	25,36	103		0,01	26,4			6,0544	3,132	3,828	0,8282	0,0007	0,0001	0,0028								
	Всего в Обед	1 070	45,47	52,77	112,73	1 107	159,09	0,41	52,14		739,6593	189,5654	142,5982	594,6416	11,1437	0,0172	0,0435	0,1064								
	Всего в День		66,07	72,74	234,19	1 855	257,89	0,51	55,45		871,2302	591,6467	163,7128	830,1672	18,2863	0,0202	0,0455	0,1183								

№ реч.	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																									
223	Запеканка из творога	50/20	10,23	7,74	19,6	189	40	0,04	0,33		136,81	136,91	18,59	150,61	0,45											
378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41											
174	Каша вязкая молочная из риса	250	7,14	12,92	51,13	350	59,52	0,07	1,14		227,7976	155,5595	43,4048	187,4286	0,7143											
590	Батон подмосковный	35	2,48	0,8	16,11	81																				
	Всего в Завтрак	570	21,37	22,8	102,74	701	109,52	0,15	2,8		519,2076	419,0695	77,3948	430,8386	1,5743											
	Обед																									
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202		0,07			36,414	5,832	25,344	44,604	1,3266											
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0018			0,0165							
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,012			0,0396							
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	20	2,52	0,44	10,61	56		0,06			76,545	11,9196	21,1019	72,3492	1,3703	0,011			0,0208							
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022				0,0351							
167	Суп-пюре из разных овощей	300	3,44	5,64	15,6	128	30	0,08	9	0,03	358,062	74,8704	26,0948	84,9294	0,7622	0,0014			0,0009							
410	Ватрушка с творогом @	50	6,43	3,28	20,13	136	26,67	0,06	0,01		79,3961	36,7501	14,9172	72,1633	0,6737	0,0011			0,0009							
292	Курица тушеная с морковью	140	19,81	5,18	6,87	153	11,67	0,07	1,95		323,6065	33,4094	32,2186	156,496	1,5045	0,0011			0,116							
	Всего в Обед	970	46,25	24,93	131,73	936	68,33	0,51	98,96	0,03	091,1736	205,8575	179,5759	628,7279	13,737	0,0183			0,0778							
	Всего в День		67,62	47,73	234,48	1 638	177,86	0,66	101,76	0,03	610,3812	624,927	256,9707	059,5665	15,3112	0,0183			0,0778							

№ 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																									
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
590	Батон подмосковный	40	2,83	0,91	18,42	93					19,8	4,5936	3,132	14,094	0,3289											
036	Печенье	60	1,27	1,87	3,86	37		0,01			62,416	105,336	20,1318	118,146	1,3137	0,0009	0,0174	0,0039								
1	Бутерброд с маслом, сыром	40	4,91	9,62	10,19	147		0,06	0,11		223,8391	161,0652	24,385	147,8378	0,4945	0,0113	0,0025	0,033								
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	300	8,14	14,22	41,28	325		0,08	0,74	0,07																
	Всего в Завтрак	662	17,28	26,64	88,95	664	100	0,15	3,68	0,07	327,3551	285,1948	50,0488	284,4778	2,4971	0,0122	0,0199	0,0369								
	Обед																									
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056								
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,002	0,0396	0,0087								
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,58	19,42	112		0,09	7,16		490,815	20,8058	23,1011	58,5512	0,911	0,005	0,0002	0,0352								
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,67	23,61	205	30	0,15	12,2		897,5658	42,602	33,3632	99,359	1,208											
20	Салат из свежих огурцов @	100	0,71	5,36	2,25	60		0,02	3,8		111,1785	19,228	11,571	34,713	0,4959	0,0016	0,0003	0,0143								
239	Тедтели рыбные Минтай	140	16,84	13,06	26,39	290	14	0,01	2,27		115,393	15,6464	13,75	41,5269	0,5961	0,0014	0,0034	0,0176								
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	130	0,3	20,1	1,68																
	Всего в Обед	960	31,69	33,04	128,51	937	174	0,77	45,53	1,68	851,8773	135,1762	147,1005	458,0881	7,4523	0,0131	0,0682	0,0814								
	Всего в День		48,97	59,68	217,46	1 602	274	0,92	49,21	1,75	179,2325	420,371	197,1493	742,566	9,9494	0,0253	0,0881	0,1183								

№ реч.	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																									
378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41											
590	Батон подмосковный	40	2,83	0,91	18,42	93																				
204	Макаронны отварные с сыром	200	13,55	13,59	31,06	301	73,68	0,06	0,36		41,248	307,4508	8,0318	186,6394	0,8074											
	Слойка с фруктовой начинкой инд.уп	100	4,51	9,86	34,94	247																				
	Всего в Завтрак	555	22,41	25,71	100,32	722	83,68	0,1	1,69		195,848	434,0508	23,4318	279,4394	1,2174											
	Обед																									
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056								
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,033	0,0073								
585	Компот из вишни+яблоки	200	0,22	0,16	12,81	54		0,01	16,26		110,32	9,2752	5,8725	6,8991	0,5446	0,0009	0,0001	0,0041								
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	280		0,03			54,1	1,82	21,78	81,26	0,702											
88	Щи из свежей капусты с картофелем	280	8,56	12,6	10,58	190	22,4	0,08	15,9	0,01	373,7923	59,1874	29,6717	104,0591	1,3311	0,0059	0,0003	0,0638								
	Яблоко свежее	120	0,46	0,42	10,7	48		0,02	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968	0,0024	0,0004	0,0096								
	Шницель из курицы	100	18,89	5,44	10,31	166		0,08	0,09	0,01	236,8466	31,1179	28,6903	160,7319	1,6474	0,0056	0,0075	0,09								
	Соус сметанный с томатом	50	0,87	2,23	3,25	37	16,67	0,02	0,53	0,02	42,911	10,934	1,392	12,3758	0,1478	0,0013		0,0023								
	Всего в Обед	1 030	40,86	29,25	126,04	933	39,07	0,42	111,99	0,04	364,1949	162,3405	155,4188	577,7799	10,476	0,019	0,066	0,1827								
	Всего в День		63,27	54,96	226,36	1 654	122,75	0,52	113,68	0,04	560,0429	596,3914	178,8506	857,2193	11,6934	0,019	0,066	0,1827								

№ реч.	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																									
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
590	Батон подмосковный	50	3,54	1,14	23,02	116					187,5	136,4	16,3125	103,3125	0,1087											
038	Йогурт	125	5,88	1,65	9,67	78	12,5	0,02	0,3	0,79	303,48	294,2017	39,6929	349,2439	0,8405	0,0017	0,0443	0,0607								
223	Запеканка из творога	180	25,96	19,61	37,3	430	74,12	0,06	0,4	0,79	512,28	444,8017	58,4054	456,9564	1,3092	0,0037	0,0443	0,0607								
	Всего в Завтрак	577	35,51	22,42	85,2	685	86,62	0,09	3,53	0,79	512,28	444,8017	58,4054	456,9564	1,3092	0,0037	0,0443	0,0607								
	Обед																									
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
421	Сдоба обыкновенная	75	5,82	3,54	35,33	197	15	0,11			82,2	16,5	21,75	55,5	1,035											
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058								
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	12	0,05	0,11	0,01	44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683											
	Шницель из индейки	120	22,66	6,52	12,37	199		0,08	0,11	0,01	284,2171	37,343	34,4285	192,8792	1,9769	0,0007	0,009	0,108								
82	Борщ с капустой и картофелем	280	8,69	13,06	14,44	211	22,4	0,04	11,33	0,01	410,2326	61,7501	31,5232	110,9773	1,7233	0,008		0,0662								
	Всего в Обед	937	48,74	29,06	133,09	990	49,4	0,41	14,27	0,02	1 000,351	166,8508	142,3953	552,1134	8,791	0,0168	0,0519	0,1837								
	Всего в День		84,24	51,48	218,29	1 676	136,02	0,5	17,8	0,82	1 512,631	611,6525	200,8007	009,0698	10,1003	0,0205	0,0962	0,2444								

№ 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	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																									
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	20	0,04	0,48		59,8	9,6	6	24,6	0,42											
175	Каша вязкая молочная из риса и пшени	280	8,11	14,91	44,64	347	66,67	0,13	1,28		268,4533	177,84	49,6267	208,96	1,08											
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	20	0,04	1,3		146,34	125,78	14	90	0,134											
590	Батон подмосковный	40	2,83	0,91	18,42	93																				
	Всего в Завтрак	575	16,52	22,37	108,15	701	106,67	0,22	3,06		474,5933	313,22	69,6267	323,56	1,634											
	Обед																									
139	Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,95	39		0,02	8,54		168,37	29,375	10,425	20,345	0,415											
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056								
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,002	0,0396	0,0087								
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022											
102	Суп картофельный с горохом и курой	280	11,17	10,74	20,36	223	14	0,22	6,83		627,2941	46,2256	44,2114	151,6799	2,402	0,006	0,0032	0,0749								
692	Банан	120	1,8	0,24	26,16	114		0,01	12		417,6	9,6	50,4	33,6	0,72		0,0005	0,0011								
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,06	16,65	13,93	266	10	0,09	0,41		330,212	43,3866	32,1878	168,0017	1,5463	0,008	0,0105	0,0556								
128	Картофельное пюре @	150	3	8,89	19,67	171	30	0,12	10,17		620,8142	35,501	27,805	82,7984	1,0055	0,0072	0,0007	0,037								
	Всего в Обед	1 040	40,49	43,5	135,06	1 097	54	0,67	125,95		0,021 411,8153	211,8942	233,3025	683,321	14,7322	0,0244	0,0793	0,1828								
	Всего в День		57,02	65,87	243,21	1 798	160,67	0,88	129,01		0,021 886,4086	525,1142	302,9292	1 006,881	16,3662	0,0244	0,0793	0,1828								

№ реч.	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																									
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03					56	4,8	76,8	1										
590	Багон подмосковный	40	2,83	0,91	18,42	93						22														
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52	0,07	214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194											
173	Каша вязкая молочная из овсяннкая с курагой	280	10,03	16,11	42,47	355	53,33	0,23	0,95	0,07	339,8264	401,8701	95,0563	284,9656	23,1208	0,0136	0,0024	0,0467								
	Всего в Завтрак	560	21,48	25,05	84,98	650	163,33	0,29	1,47	0,07	609,9864	531,7581	118,6831	462,8596	24,7402	0,0136	0,0024	0,0467								
	Обед																									
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056								
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,002	0,0396	0,0087								
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,58	19,42	112		0,09	7,16		490,815	20,8058	23,1011	58,5512	0,911	0,005	0,0002	0,0352								
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252		0,03			48,69	1,638	19,602	73,134	0,6318											
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352		0,0522		0,0026	0,0003	0,0143								
20	Салат из свежих огурцов @	100	0,71	5,36	2,25	60		0,02	3,8		111,1785	19,228	11,571	34,713	0,4959	0,0019	0,0016	0,0067								
230	Шницель рыбный натуральный	120	14,28	11,3	19,18	235	12		0,47		36,8592	16,2838	3,4938	24,4397	0,2626	0,0019	0,0016	0,0067								
	Всего в Обед	940	29,96	27,06	138,5	918	12	0,34	11,43	0,07	925,0677	95,2016	123,0832	414,7759	6,5947	0,0117	0,0664	0,0705								
	Всего в День	51,44	52,11	223,48	1568	175,33	0,62	12,89	0,07	535,0541	626,9597	241,7662	877,6355	31,3349	0,0263	0,0688	0,1171									
	Итого	746,69	755,18	2717,78	20661	2428,77	9,09	811,93	4,89	23510,714	6709,604	2835,2855	11391,1313	180,9179	0,2988	0,9603	2,0786									
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,46	32,9	52,62																						