

Утверждено

Директор ООО «Андреевское»

Берега В.А.

«30» августа 2024 г.



Сотласовано

Директор

И.В. Сотласов

«30» августа 2024 г.



Примерное 12-ти дневное меню

завтраков и обедов

для муниципальных общеобразовательных учреждений

городского округа Самара

с 12 лет и старше

Составлено с учетом особенностей;

№ 1 - Д.В. Кашинкина

№ 2 - Р.В. Свиридова

№ 3 - Д.В. Сидорова

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

Категория: **12 лет и старше**

День 1

№ реч.	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	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Второй завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17		113,950	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034										
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	18	0,08	0,04		76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574	0,0034										
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38					25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395	0,0034										
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61	0,0034											
	Всего в Второй завтрак	550	16,73	17,4	80,8	548	18	0,1	0,21		15,7759	52,8072	61,8248	63,5206	5,1504	0,0034										
	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	0,9935	0,0008	0,0071	0,0044								
1069	Котлета Самарская с соусом	100	10,08	8,04	9,43	219		0,36	0,42		225,102	20,1573	21,7744	121,824	1,3353	0,0005	0,0071	0,0032								
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	20	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3962	0,5708	0,0003		0,0012								
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9		41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003										
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175	0,0008	0,0071	0,0044								
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7	0,0008	0,0071	0,0044								
	Всего в Обед	831	30,26	24,54	119,06	931	20	0,63	16,96		107,625	29,2401	42,7861	67,5975	7,08	0,0008	0,0071	0,0044								
	Всего в День		46,99	41,94	199,86	1 479	38	0,73	17,17		23,4009	82,0473	04,6109	71,1181	12,2304	0,0042	0,0071	0,0044								

№ рел.	Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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								
	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	140,591	40,0222	171,118	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			98,6375	457,479	99,0952	64,1541	5,4956										
	Обед																									
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	270/1	2,88	2,78	20,5	119		0,1	7,53			517,214	18,6894	23,2064	60,4737	0,9394	0,0051	0,0002	0,036							
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	7,82	4	5,47	89		0,04	0,19			148,182	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	5,512										
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9			34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011							
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1				121,5	18,925	33,5	114,837	2,175										
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06				122,5	15,4	20,45	68,725	1,7										
	Всего в Обед	871	35,71	15,43	136,21	823	13,33	0,85	17,62			58,3385	59,0418	80,3917	94,8392	11,5296	0,0054	0,0002	0,0371							
	Всего в день		56,47	36,27	218,17	1482	103,33	1,07	21,51			156,976	16,5208	79,4869	98,9933	17,0252	0,0054	0,0002	0,0371							

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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								
	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		54,5518 ⁴	101,97	7,3254	87,8483	0,7352	0,0007		0,0106								
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		57,1222	09,6404	64,9583	11,7855	6,0769	0,0007		0,0106								
	Обед																									
96	Рассолыник ленинградский со сметаной и зеленым	250/10	2,41	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709											
279	Тертельи 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	44,5738	34,2813	101,351	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	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725 ⁵	1,7											
	Всего в Обед	841	21,49	29,13	133,72	869	30	0,43	108,43		55,5394	38,9913	28,9233	437,673	11,3796											
	Всего в День		45,83	54,6	218,85	1.465	206	0,54	108,76		12,6616	48,6317	93,8816	49,4585	17,4565	0,0007		0,0106								

№ реч.	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	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								
	Второй завтрак																									
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30	0,1	1,6		2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137											
291	Плов из птицы	240	15,19	12,44	48,52	423					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		333,604	61,1125	14,6973	10,2433	6,2202											
	Обед																									
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		187,785	7,9763	15,827	94,5892	1,071	0,0038		0,0398								
303	Каша гречневая вязкая	180	5,18	5,58	24,59	200	20	0,14			166,445	8,6398	75,5727	113,995	2,5364											
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011								
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	841	23,88	35,37	98,44	832	220	0,41	19,42		76,9658	93,7795	68,1002	41,6679	8,78	0,0041		0,0409								
	Всего в День		46,52	57,14	196,27	1567	250	0,51	21,06		10,5698	154,892	82,7975	51,9112	15,0002	0,0041		0,0409								

Категория: 12 лет и старше

День 6

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминный состав (мг)										Минеральный состав (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Второй завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
ТТК	Лицца Фантазия с колбасой	150	29,53	29,95	46,2	572	200	0,22	1,04	0,01	346,545	286,563	34,8	411,544	3,8376	0,0231	0,0312	0,0667								
389	Сок фруктовый	1/200	0,94	0,04	16,56	70		0,01	1,5		240	12,32	6,96	12,18	0,522											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38	200	0,23	0,04	0,01	25,1	4,332	3,828	7,1688	0,7395											
Всего в Второй завтрак		560	30,66	29,99	71,88	680	200	0,23	2,68	0,01	11,6458	03,4152	45,588	30,8936	5,0991	0,0231	0,0312	0,0667								
Всего в День		30,66	29,99	71,88	680	200	0,23	2,68	0,01	11,6458	03,4152	45,588	30,8936	5,0991	0,0231	0,0312	0,0667									

№ п/п	Проба (тип, наименование образца)	Масса пробы (г)	Микроэлементы (мг)																	
			В	Ж	У	К(А)	А (пер.эо)	В1	С	Д	К	Св	Мg	Р	Fe	І	So	F		
1	Пробой авиатрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1006	Бургерская с перчинкой	60	7,44	4,24	13,47	122	50	0,22	0,05	66,4	10,000	32,800	130,504	2,1024						
123	Какао молочное швейцарское с маслом (шоколад)	250/10	10,75	15,5	57,5	303	10	0,09	3,02	316,9	100,500	60,5911	230,030	1,5017						
1044	Какао Хиртка с молочком	200	3,19	3,19	13,00	97				140	105,0	12,10	70,3	1,0450						
0003	Баттон	30	2,4	1	15	70				11,352	20,097	60,004	1,305							
	Всего в Пробои авиатрак	550	23,70	23,03	99,03	603	60	0,33	3,07	870,3	204,530	25,5844	12,5300	6,700						
	Общая																			
102	Суп картофельный с горошкой и зеленым (Пирог, тушеный в соусе)	250/1	8,00	4,98	17,70	142		0,17	5	400,45	33,0104	33,750	93,1101	1,7191						
290/331		100	13,30	6,42	3,30	105		0,05	0,27	233,005	10,2512	10,4571	110,050	1,0014						
309	Макароны твердые отварные	200	6,60	8,47	43,2	240		0,00	9,0	85,25	12,4204	9,40	53,0527	0,9527						
1078	Паштет из свежих яиц с белками	200	0,06	0,05	7,7	40				41,91	2,2352	1,1795	1,4355	0,3054						
0002	Хлеб пшеничный	50	4,10	1,00	20,00	130		0,1		171,5	10,975	33,5	114,037	2,179						
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		10,25	85		0,06		122,5	15,4	20,45	60,725	1,7						
	Всего в Обои	851	33,12	10,56	116,4	817	13,33	0,40	15,17	103,605	04,1002	10,0270	51,0267	7,0530	0,0003	0,0003	0,0003	0,0012	0,0012	
	Всего в Актю		50,9	42,40	210,23	1500	73,33	0,77	10,04	633,005	85,6342	11,3017	63,5655	14,5906	0,0003	0,0003	0,0003	0,0012	0,0012	

№ рещ.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Второй завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
1015	Тертленг из птицы с соусом	100	6,99	6,42	8,79	175		0,04	0,86		166,610	22,5804	14,4968	79,555	0,6613											
303	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,55	29,7	199	12	0,14			138,136	8,6392	75,5658	113,985	2,5363	0,0013	0,0031	0,0088								
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		29,8472	58,4556	34,0846	38,5172	6,5471	0,0013	0,0031	0,0088								
	Обед																									
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	270/10	4,2	7,54	12,49	123	10	0,06	13,57	0,01	348,132	43,1746	20,6608	48,1983	0,7323	0,0047	0,0003	0,0257								
265	Плов с соевыми орупцом	260	11,29	22,45	47,6	438	140	0,11	2,47		284,142	24,6294	51,7963	174,842	1,7167	0,0044	0,0091	0,0675								
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	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	841	23,51	31,76	120,28	837	150	0,34	32,54	0,01	46,2242	105,913	28,3646	08,9955	6,8417	0,0091	0,0094	0,0932								
	Всего в День		40,98	46,77	197,89	1407	162	0,53	33,44	0,01	76,0714	64,3686	62,4492	47,5127	13,3888	0,0104	0,0125	0,102								

№ п/п	Группы пилоты, наименование бригады	Марка самолета	Длительность полета							Время (ч)																				
			5	Ж	У	К	А	В	С	Д	Е	Г	И	К	Л	М	Н	О	П	Q	R	S	T							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1069	Бригады авиации Команда Самаркан с союзом	1000	10:00	6:00	5:40	2:00	0:30	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40
312	Лодка капрофильное	1000	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
377	Чай с лимон	2000/10	0:20	0:05	0:25	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
0003	Батон	50	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
101	Обед Ом капрофильный с рисовой кашей и зеленью	250/71	2:00	2:30	0:30	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
243	Соусы старшая с соусом	1000	5:20	10:45	2:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
305	Лодка проповоде	1000	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30
388	Напиток из лодки шиповника	2000	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40	0:40
0002	Хлеб пшеничный	50	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
0001	Хлеб ржаной	50	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
Всего в Обед		831	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
Всего в Аэро		5040	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00

№ п/п	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F		
1	Второй завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
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 ступенным молоком	180	26,87	20,02	33,63	422	80	0,06	0,38	0,86	230,833	280,339	38,7895	346,619	0,8944	0,0027	0,0412	0,0532		
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	1,34						
	Всего в Второй завтрак	550	30,74	21,39	75,56	628	80	0,09	79,62	0,86	589,533	16,9038	78,8095	59,1442	5,6707	0,0027	0,0412	0,0532		
	Обед																			
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5904	21,576	48,0849	0,8844					
1045	Котлета рыбная любительская с соусом	100	8,1	5,02	5,98	151	20	0,05	0,96		218,263	43,2502	31,2883	129,339	0,8641	0,0594	0,0046	0,2593		
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3863	0,5708					
1078	Напиток из свежих ягод с яблочками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9		41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3094	0,0003		0,0012		
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	841	22,59	19,18	116,13	820	54	0,29	19,21	1,4	711,4	26,2058	136,205	48,8183	6,5997	0,0557	0,0046	0,2665		
	Всего в день		53,33	40,57	191,69	1448	134	0,38	98,83	0,86	04,2444	43,1096	15,0145	07,9625	12,2704	0,0584	0,0458	0,3137		

№ реч.	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	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								
	Второй 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	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		262,409	354,156	65,3849	69,9914	3,7889											
	Обед																									
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленым	270/10	2,64	7,03	21,3	156	10	0,09	7,65		537,51	28,0632	25,5937	73,3514	0,938											
279	Тфетели 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 яблочками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011								
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		139,196	05,9631	34,7021	47,2892	7,7174	0,0003		0,0011								
	Всего в День		38,28	53,25	187,29	1 437	140	0,54	35,32		401,605	60,1191	200,087	17,2806	11,5063	0,0003		0,0011								

№ реч.	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	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Второй завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
ТТК	Лицца Фантазия с ветчиной	150	31,59	31,46	46,35	595	200	0,17	2,16	0,01	390,867	283,831	36,7662	426,651	4,1174	0,0209	0,0312	0,0667								
389	Сок фруктовый	1/200	0,94	0,04	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	0,7995											
	Всего в Второй завтрак	560	32,72	31,5	72,03	703	200	0,18	3,8	0,01	55,9678	00,6837	47,5542	46,0003	5,3789	0,0209	0,0312	0,0667								
	Среднее за период		45,24	43,49	180,04	1 334	200	0,18	3,8	0,01	55,9678	00,6837	47,5542	46,0003	5,3789	0,0209	0,0312	0,0667								
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,57	29,34	53,99				42,95	0,08	40,5054	13,8774	08,7164	97,8486	13,2748	0,0123	0,0118	0,0632								