

Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Свердловской области

Территориальный отдел в городе Красноуфимск,

Красноуфимском, Ачитском районах

Коробейникова М.Ю. \_\_\_\_\_

М.П. \_\_\_\_\_

Утверждаю:

директор МКОУ «Сызгинская ООШ»  
Сабинова Н.А. \_\_\_\_\_

« 04 » сентября 2023г.

## Примерное десятидневное меню на 2023-2024 учебный год: завтраков, обедов для обучающихся с 12 лет и старше

Меню составлено на основании Единого сборника технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
229	Каша "Дружба"	250	6	9	35	239	49	0.11	1.6	0.17	163	39	175	0.55
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0	0.1	0	0.8	12	23	82	1.54
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
	<b>Итого за завтрак:</b>	570	24.3	27.2	72.6	627	239	0.28	1.74	1.57	499.1	91.2	536.7	4.45
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
50	Икра кабачковая	100	0.8	1.8	4	36	0	0.02	10	0.1	20	11	18	0.48
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.9	4.1	12.3	98	2.1	0.06	3.8	2	16	18	46	0.81
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7.9	47	301	29	0.25	0	0.7	20	168	252	5.6
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0.06	1.6	1.42	18	28	173	2.6
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	900	36.4	29.6	123.5	903	31.33	0.73	35.5	7.77	93	312	535	11.43
	<b>Итого за день:</b>	1670	61.5	57.6	215.7	1618	270.33	1.07	51.24	9.74	624.3	421.2	1093.7	20.3

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
281	Запеканка пшеничная с творогом	250	20.9	10.9	62.4	430	72.4	0.26	0.16	0.5	132.1	77.9	334.5	2.75
471	Молоко сгущенное	30	2.2	2.6	16.7	98	13	0.02	0.3	0.06	92	10	66	0.06
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	550	29.1	14.4	119.8	722	85.5	0.32	1.46	1.78	251	179.9	455.6	5.62
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
157	Кукуруза	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
122	Суп с рыбными консервами	250	9.3	11.4	10	180	15	0.08	6	0.23	30	33	146	1
263	Макаронник с мясом	250	30.3	26	32.6	486	54	0.16	0.41	2.3	50	40	314	5.04
496	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	18.3	78	0	0.01	80	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	875	48.97	42.27	97.4	965	88.1	0.37	88.41	4.78	129.9	182.2	566.2	9.23
	<b>Итого за день:</b>	1625	78.87	57.47	236.8	1775	173.6	0.75	103.87	6.96	413.1	380.1	1043.8	19.27

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
268	Омлет натуральный с маслом сливочным	255	21.5	32.7	5.4	400	478	0.11	0.7	1.9	193	31	373	4
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	550	30.5	55.1	50.2	816	600.1	0.17	1.4	3.41	328.3	140.3	518.1	6.62
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
52	Икра овощная	100	1.3	2.7	3.8	45	0	0.03	5.2	0.2	29	17	34	0.63
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1.9	4.4	7	75	0	0.04	7.5	2.4	36	24	49	1.1
319	Шницель натуральный рубленый	100	17.3	21	9.9	298	57	0.17	0	0.5	36	23	1666	2.99
419	Соус томатный	20	0.2	0.7	0.9	10	4	0.002	0.2	0.04	1.4	1.1	3	0.06
377	Пюре картофельное	180	4.8	7	10.4	126	36	0.14	4.3	0.18	46	29	89	1
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	920	31.2	36.6	80.2	778	97.27	0.842	45.2	7.8	417.4	201.1	1887	7.72
	<b>Итого за день:</b>	1670	62.5	92.5	150	1682	697.37	1.072	60.6	11.61	777.9	359.4	2427.1	18.76

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9	10.6	36.4	278	54	0.21	1.9	0.6	198	70	259	1.56
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	560	21.4	17.3	79.4	559	163.6	0.3	2.2	2	298.1	172.5	427.9	5.38
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
157	Зеленый горошек	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
116	Суп из овощей	250	2	4.5	6.4	74	0	0.07	7.5	2.4	23	19	45	0.7
256	Макаронные изделия отварные	180	6.7	6	35.5	222	38	0.07	0	10	14	9	54	1.26
372	Биточки из птицы	100	20	18	10.7	284	73	0.1	0.9	1.3	49	24	183	1.81
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
501	Сок промышленного производства	200	1	0.2	20.2	86	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	925	38.7	35.2	109.8	907	141.1	0.383	14.42	15.39	147	167	404.9	9.18
	<b>Итого за день:</b>	1685	60.9	53.3	208.8	1554	304.7	0.743	30.62	17.79	477.3	357.5	854.8	18.98

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
279	Запеканка из творога	250	39.8	19.3	38	485	130	0.2	0	1.5	383	55	530	1.9
86	Джем	30	0.12	0	19.5	79	0	0.003	0.15	0	4	2	3	0.4
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	550	45.82	20.2	98	756	130.1	0.243	0.15	2.7	411.1	148.2	586.7	5.06
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
50	Икра кабачковая	100	0.8	1.8	4	36	0	0.02	10	0.1	20	11	18	0.48
127	Суп гороховый	250	7.4	3.3	15.8	123	17.5	0.26	0.5	0.25	43	35	91	2.6
297	Рыба, припущенная в молоке	100	13.8	1.2	3	78	11	0.07	2	1.3	51	25	142.9	0.52
385	Рис отварной	180	4.6	6.5	47	263	32	0.04	0	0.4	20	32	101	0.12
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	900	32.6	13.8	115.2	714	60.6	0.45	15.8	3.35	166.5	195.9	406.9	6.82
	<b>Итого за день:</b>	1650	79.22	34.8	232.8	1558	190.7	0.753	29.95	6.45	609.8	362.1	1015.6	16.3

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
232	Каша пшеничная молочная	250	9.4	8.3	45.8	294	49	0.18	2.1	1	174	48	243	2.36
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	570	30.8	29.3	87.9	738	258.1	0.28	2.94	2.41	616.3	177.3	629.1	6.09
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
52	Икра овощная	100	1.3	2.7	3.8	45	0	0.03	5.2	0.2	29	17	34	0.63
104	Щи из свежей капусты	250	1.5	5	3.8	61	0	0.04	9	2.4	50	16	36	0.64
328	Жаркое по-домашнему	250	23.5	17.9	32.3	384	30	0.23	19	0.8	39	68	261	4.2
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	870	32	26.4	95.1	739	30.23	0.64	53.3	6.95	137	188	377	7.41
	<b>Итого за день:</b>	1640	63.6	56.5	202.6	1565	288.33	0.98	70.24	9.76	785.5	383.3	1028.1	17.92

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
285	Пудинг творожный запеченный	250	37.6	14	51	476	111	0.2	0.5	1.5	365	61	524	2.55
86	Джем	30	0.12	0	19.5	79	0	0.003	0.15	0	4	2	3	0.4
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	550	45.02	16.1	113.2	773	120.6	0.263	0.95	2.7	447.1	160.5	618.9	5.76
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
157	Зеленый горошек	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
100	Рассольник ленинградский	250	2.6	5.1	14	110	0	0.09	7.1	2.4	16	25	61	0.86
298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	13	4.4	3.3	102	29	0.07	2.2	1.3	46	31	151	0.65
256	Макаронные изделия отварные	180	6.7	6	35.5	222	38	0.07	0	10	14	9	54	1.26
496	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	18.3	78	0	0.01	80	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	905	31.67	20.37	107.6	733	86.1	0.36	91.3	15.95	125.9	174.2	372.2	5.96
	<b>Итого за день:</b>	1655	77.49	37.27	240.4	1594	206.7	0.683	106.25	19.05	605.2	352.7	1013.1	16.14

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.3	8.1	24.6	200	59	0.1	1.1	0.4	204	26	171	0.64
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	585	18.3	32.3	65.2	623	262.1	0.16	1.1	2.1	255.1	122.2	309.7	4.44
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
50	Икра кабачковая	100	0.8	1.8	4	36	0	0.02	10	0.1	20	11	18	0.48
118	Суп крестьянский с крупой	250	2.4	5	9	89	0	0.08	4.4	2.5	29	25	64	0.9
376	Рагу из птицы	250	26	24	19.9	399	85	0.2	10.4	0.9	45	59	286	3.25
509	Напиток витаминизированный "Золотой ша"	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	870	34.9	31.6	81.1	748	85.27	0.76	52.8	7.98	363	202	414	6.57
	<b>Итого за день:</b>	1655	54	64.7	165.9	1459	347.37	0.98	67.9	10.48	650.3	342.2	745.7	15.43

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
270	Омлет с рисовой кашей	255	20	27.6	21	416	406	0.14	0.4	1.6	144	36	344	3.5
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	550	26	47.2	61.5	778	509.1	0.17	1.4	3.12	175.9	128	407.1	6.34
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
157	Кукуруза	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
122	Суп с рыбными консервами	250	9.3	11.4	10	180	15	0.08	6	0.23	30	33	146	1
377	Пюре картофельное	180	4.8	7	10.4	126	36	0.14	4.3	0.18	46	29	89	1
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0.06	1.6	1.42	18	28	173	2.6
501	Сок промышленного производства	200	1	0.2	20.2	86	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	905	39.8	38.2	82.1	832	70.1	0.42	17.9	3.48	146	204	525	9.98
	<b>Итого за день:</b>	1655	66.6	86.2	163.2	1698	579.2	0.65	33.3	7	354.1	350	954.1	20.74

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
279	Запеканка из творога	250	39.8	19.3	38	485	130	0.2	0	1.5	383	55	530	1.9
86	Джем	30	0.12	0	19.5	79	0	0.003	0.15	0	4	2	3	0.4
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	560	56.22	35.7	99.3	945	239.1	0.273	0.99	2.71	807.3	181.3	842.1	5.02
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
52	Икра овощная	100	1.3	2.7	3.8	45	0	0.03	5.2	0.2	29	17	34	0.63
98	Свекольник	250	2.4	4.8	10.4	94	0	0.06	7.9	2.4	36	29	61	1.45
375	Плов из отварной птицы	250	15.4	10.3	31	279	19	0.05	0	0.8	25	35	109	0.89
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	870	25.1	18.8	90.6	632	19.1	0.2	16.4	4.7	122.5	173.9	258	6.07
	<b>Итого за день:</b>	1630	82.12	55.3	209.5	1665	258.2	0.533	31.39	7.81	962	373.2	1122.1	15.51