

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»


Базаева В.А.
«01» сентября 2022г.



Согласовано

Директор


«01» сентября 2022г.

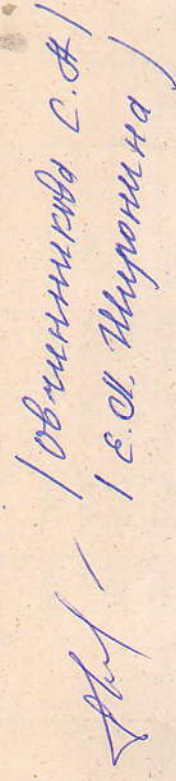


Примерное 12-ти дневное меню завтраков, обедов и полдников для муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа Самара с 7 до 11 лет осенне-зимний период

Согласовано

 / *Председатель совета школы*
Родительская общественность



 / *Общественный С.А.*
С.А. Мухоморова

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

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

Сезон: осенне-зимний
Категория: с 7 до 11 лет

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																		
243	Сосиска отварная	55	5,38	9,72	0,4	111			0,01			110	12,1	7,1775	66,5115	0,8613			
204	Макароны отварные с сыром	195	14,64	16,37	48,94	352		20	0,08	0,11		78,64	103,725	8,787	95,7957	0,8813			
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	520	25,01	28,13	88,46	659		20	0,09	0,15		213,7	143,0	59,99	307,2	5,09			
	Обед																		
1038	Икра кабачковая	60	1,12	4,76	4,66	66			0,02	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	136			0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191			
256	Мясо тушеное с соусом	80	8,28	20,88	1,87	228		190	0,05	0,6		202,272	6,6035	15,0057	90,1348	0,9847			
303	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,66	20,49	166		10	0,12			138,691	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49				9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101			0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68			0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	821	25,2	36,64	87,97	814		200	0,49	17,18	0,03	1 266,	98,96	163,9	445,8	8,59		0,03	0,03
	Полдник																		
ТТК	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391		40	0,04			62,6933	16,64	5,5733	59,5067	0,8667			
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70			0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	6,06	24	60,98	461		40	0,05	1,6		302,6	28,96	12,53	71,69	1,39			
	Всего в день		56,27	88,77	237,4	1 934		260	0,64	18,93	0,03	1 782,	270,9	236,4	824,8	15,07		0,03	0,03

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
								A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Второй завтрак																		
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	30				2,3	1,584	0,0348	2,262	0,0087				
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01	0,23			184,8	93,96						
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	6,1	12,1	35	273	40	0,09	0,52		202,57	112,789	32,0247	137,346	0,6447				
1044	Какао Несвик 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	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Второй завтрак	500	19,11	31,81	78,96	680	106,67	0,19	3,77		350,8	427,4	84,43	449,6	4,91				
	Обед																		
1040	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654				
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803				
289	Рагу из птицы	220	12,97	8,87	21,54	343		0,16	10,92		905,621	30,2141	45,9868	165,931	1,9083				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152		0,01	0,4		290,85	17,424	11,658	27,927	0,5612				
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74				
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36				
	Всего в Обед	821	24,21	27,91	85,75	794	10	0,41	26,31		1 774,47	126,34	130,99	418,15	6,62				
	Полдник																		
ТТК	Сдоба Выборгская	100	7,03	4,02	52,19	273	10	0,09	0,02		104,88	16,18	10,83	59,23	0,93				
386	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	50	0,03	0,24		292	218,24	24,36	160,08	0,174				
	Всего в Полдник	300	12,67	14,58	59,65	420	60	0,12	0,26		396,88	234,42	35,19	219,31	1,1				
	Всего в день		55,99	74,3	224,3	1 894	176,67	0,72	30,34		2 522,33	788,24	250,65	1 087,15	12,63				

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 3
			Б	Ж	У		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	
209	Второй завтрак																		
223	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	87	82,5	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963				
377	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	20,43	15,35	36,77	338	60	0,05	0,3		227,136	223,625	30,4911	270,660	0,6702				
	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01	
0003	Батон	/5																	
338	Фрукт свежий (нарезка)	60	4,8	2	30	158													
		100	0,4		12,6	52		0,02	66		278	22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Второй завтрак	570	32,88	23,72	89,03	673	142,5	0,1	67,1	0,01	614,9	293,1	88,56	517,8	7,13		0,01	0,01	
1041	Обед																		
96	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,22	6,12	32		0,02	1,16			2,64		26,1	0,2088				
	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709				
1070	Котлета рыбная Волжская	/1																	
312	Пюре картофельное	80	10,04	8,29	7,68	145	10	0,09	0,78		315,912	49,5147	39,2475	169,893	1,0814				
388	Напиток из плодов шиповника	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212				
0002	Хлеб пшеничный	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892				
0001	Хлеб ржаной	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74				
		40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36				
	Всего в Обед	831	23,77	21,09	123,5	768	30	0,45	107,43		1 784,58	154,27	137,73	498,63	10,67				
TK	Полдник																		
76	Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	288		0,05	19,41		178,712	17,4568	10,62	42,9293	1,4353				
	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
	Всего в Полдник	310	4,88	2,03	63,55	326		0,05	19,45		203,81	21,99	14,45	50,1	2,17				
	Всего в день		61,54	46,84	276,1	1 767	172,5	0,6	193,98	0,01	2 603,38	469,34	240,74	1 066,24	19,98		0,01	0,01	

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	В		А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1015	Второй завтрак	110	8	11,55	10,09	206	10	0,04	0,98			178,902	25,7391	14,9831	85,6537	0,7404			
303	Тертые из птицы с соусом	150	4,32	4,66	20,49	166	10	0,12				138,691	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136			
379	Каша гречневая вязкая	200	2,9	3,07	13,63	94	10	0,03	0,52			146,3	105,776	12,18	78,3	0,0783	0,009		
0003	Кофейный напиток с молоком	60	4,8	2	30	158							22,704	40,194	137,808	2,61			
	Батон	520	20,02	21,28	74,21	624	30	0,19	1,5			463,8	161,4	130,3	396,7	5,54	0,01		
70	Всего в Второй завтрак																		
82	Обед	60	0,45	0,05	0,87	6						84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132			
265	Огурец соленый	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35			343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
1078	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	210	10,51	21,47	42,21	544	140	0,09	1,57			277,79	16,1638	43,9072	156,565	1,4498			
0002	Плов	200	0,06	0,05	15,96	89			9,9			42,15	2,376	1,1745	1,4355	0,3263			
0001	Напиток из свежих ягод с яблоками	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08				97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
	Хлеб пшеничный	40	3		13	68		0,05				98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Хлеб ржаной	811	19,54	29,21	110,4	934	150	0,27	21,02			943,6	98,69	117,1	365,4	6,17			
ТТК	Всего в Обед																		
386	Полдник	100	5,33	2,97	53,93	305		0,06	0,06			107,51	14,32	9,61	44,36	0,94			
	Гребешок с повидлом	200	5,26	5,63	7,46	102	20	0,04	0,56			292	211,2	24,36	165,3	0,174			
	Кефир	300	10,59	8,6	61,39	407	20	0,1	0,62			399,5	225,5	33,97	209,6	1,11			
	Всего в Полдник																		
	Всего в день		50,15	59,09	246,0	1 965	200	0,56	23,14			1 807,1	485,6	281,4	971,8	12,83	0,01		

№ реч.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
268/331	Шницель из говядины с соусом	90	9,61	11,46	13,01	196		0,06	0,16		208,497	19,7226	19,2105	109,270 ³	1,7419			
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
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	510	18,2	18,61	87,28	628	20	0,09	0,2		289,1 ⁵	51,83	86,75	326,2 ⁴	5,57			
	Обед																	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,67	2,58	18,99	110		0,09		7	479,15	17,4504	21,5325	56,0541	0,8709			
288	Птица отварная	80	16,8	13,54	0,16	173		0,06	1,09		300,448	12,9395	24,2904	174,264 ⁵	1,3739			
321	Капуста тушеная	150	3,1	4	20,1	129	10	0,04	31,89		369,553 ⁵	77,4233	27,4859	55,4886	1,0739			
359	Кисель из сока	200	0,3		34,52	123			0,48		74,1	7,568	2,088	10,353	0,2088			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	761	29,21	21,46	109,2 ⁴	703	10	0,33	40,46		1 418,45	142,8 ⁴	118,5 ⁶	443,0 ¹	6,63			
	Полдник																	
401	Оладьи со стухенным молоком	100/20	9,02	9,01	49,69	316		0,14	0,37		272,092	132,317 ¹	35,5349	151,295 ⁹	1,2189			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	330	9,21	9,05	58,81	354	110	0,14	0,41		297,1 ⁹	136,8 ⁹	39,36 ⁵	158,4 ⁶	1,96			
	Всего в день		56,62	49,12	255,3 ³	1 685	140	0,56	41,07		2 004,70	331,5 ³	244,6 ³	927,7 ³	14,15			

№ реч.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
038 09 77 003	Второй завтрак	40	3,86	10,24	16	164	8	0,02	0,02		39,44	23,088	5,42	39,276	0,26			
	Печенье Творожное	80	12,7	10,13	8,72	178		0,06			201,184	11,6864	22,9819	131,864	1,4797			
	Котлета рубленая из птицы	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06		0,01	63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145		0,01	0,01
	Макаронные изделия отварные	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			
	Чай с лимоном	/5																
	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305				
	Всего в Второй завтрак	515	24,22	25,52	81,37	646	18	0,14	0,82	0,01	337,4	61,56	59,92	287,7	4,5		0,01	0,01
038 09 227 310 1024 0002 0001	Обед	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
	Икра кабачковая	250/1	2,66	4,8	10,86	97		0,07	8,9		369,275	23,3464	19,2923	45,3096	0,686			
	Суп из овощей с зеленью	80	19,66	6,11	0,53	135	21,33	0,15	0,26		343,52	19,2051	26,6707	175,837	0,5883			
	Рыба припущенная	150	2,86	4,14	22,3	142	10	0,13	12		853,207	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791			
	Картофель отварной с маслом	200			10,9	84				0,36	0,2112				0,0313			
	Напиток из свежей ягоды	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08		97,2	15,14	26,8	91,87	1,74				
	Хлеб пшеничный	40			13	68		0,05		98	12,32	16,36	54,98	1,36				
	Хлеб ржаной	40	3															
	Всего в Обед	821	32,65	21,14	84,72	693	31,33	0,49	22,84		1 950,56	105,9	126,9	464,1	5,95			
378	Полдник	100	7,8	19,19	30,32	347	66,67	0,08	0,16		229,133	124	19,48	130,493	0,6133			
	Круассан со ступенным молоком	200	1,41	1,43	15,78	82	10	0,01	0,28		85,85	57,3804	8,004	42,7344	0,422			
	Чай с молоком	300	9,21	20,62	46,1	429	76,67	0,09	0,44		314,9	181,3	27,48	173,2	1,04			
	Всего в Полдник										2 602,06	348,8	214,3	925,1	11,49		0,01	0,01
	Всего в день		66,07	67,28	212,1	1 768	126	0,72	24,1	0,01	2 602,06	348,8	214,3	925,1	11,49			

№ реч.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	20		0,17			138,6			70,47			
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	88	0,03			77	26,62	5,742		1,1963			
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	5,67	6,52	28,85	227	20	0,06	0,52		187,63	111,953	17,052		102,355			
1044	Какао Несквик с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18		78,3			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194		137,808			
	Всего в Второй завтрак	535	23,92	22,02	73,06	618	138	0,18	3,71		410,6	405,4	75,17	480,8	5,8			
	Обед																	
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94		0,08		7	471,85	16,1304	22,3155		55,0101			
279	Тефтели из говядины с соусом	110	7,5	16,8	12,2	230		0,42	0,98		220,322	23,7327	17,2973		105,489			
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561	71,4692	64,9951		200,976			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745		1,4355		0,0003	0,03
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8		91,87			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36		54,98			
	Всего в Обед	791	28,69	25,91	112,8	806	10	1,04	17,88	0,03	1 539,84	141,0	148,9	509,7	9,15		0,03	0,03
	Полдник																	
ТТК	Ромовая баба	100	5,76	8,92	62,1	352	40	0,08			130,08	18,32	10,11		64,09			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828		7,1688			
	Всего в Полдник	310	5,95	8,96	71,22	390	40	0,08	0,04		155,1	22,85	13,94	71,26	1,7			
	Всего в день		58,56	56,89	257,1	1 814	188	1,3	21,63	0,03	2 105,65	569,3	238,0	1 061,82	16,65		0,03	0,03

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				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
	Второй завтрак																	
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	80	18,74	9,79	1,24	188	20	0,06	0,45	1,52	216,637	98,6665	20,3806	188,645	1,1785	0,0009	1,52	1,52
303	Каша гречневая вязкая	160	4,61	4,97	21,86	177	10,67	0,13			147,937	7,6793	67,1696	101,320	2,2545			
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	510	28,34	16,8	62,22	561	30,67	0,19	0,49	1,52	389,6	133,5	131,5	434,9	6,78		1,52	1,52
	Обед																	
70	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6		0,01	1,2		84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132			
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
259	Жаркое по-домашнему	210	9,01	21,12	23,14	319	140	0,18	12,71		999,585	19,9373	41,3267	145,301	1,9618			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152		0,01	0,4		290,85	17,424	11,658	27,927	0,5612			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	811	18,95	40,1	84,67	754	150	0,39	26,9		1 893,64	117,65	122,68	377,68	6,62			
	Полдник																	
ТТК	Кекс Карамельный	100	6,76	13,55	50,07	299	26,67	0,05	0,08		145,226	72,1067	12,8	95,2533	0,76			
386	Варенец	200	5,64	10,56	7,47	148	53,33	0,03	0,24		292	218,24	24,36	160,08	0,174			
	Всего в Полдник	300	12,4	24,11	57,53	447	80	0,08	0,32		437,23	290,35	37,16	255,33	0,93			
	Всего в день		59,69	81,01	204,4	1 762	260,67	0,66	27,71	1,52	2 720,64	541,56	291,4	1 067,6	14,33		1,52	1,52

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	88	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
1004	Запеканка творожно-рисовая со стуженным молоком	120/20	16,92	12,08	28,96	292	40	0,04	0,26		202,366	186,683	29,6461	237,537	0,6805			
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38				0,8	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
338	Фрукт свежий (нарезка)	100	0,4		12,6	52		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914			
	Всего в Второй завтрак	570	28,93	19,7	81,16	618	128	0,09	67,06	0,01	590,2	256,1	87,72	484,7	7,14		0,01	0,01
	Обед																	
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	5,15	15,38	167		0,07	6,64		529,95	66,6776	37,671	114,378	0,9935			
297	Фрикаделька из птицы	80	11,42	11,38	4,59	166	16	0,06			170,816	12,137	18,3605	111,805	1,2264			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145			
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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	821	32,42	26,72	125,7	897	26	0,34	96,32		1 159,	148,1	117,1	435,1	10,79			
	Полдник																	
ТТК	Венгерка	100	9,28	18,67	35,4	293	70,59	0,06	0,14		117,047	71,1412	13,7647	112,141	0,6824			
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	10,22	18,67	51,96	363	70,59	0,07	1,74		357,0	83,46	20,72	124,3	1,2			
	Всего в день		71,57	65,08	258,8	1 878	224,59	0,51	165,12	0,01	2 106,	487,7	225,5	1 044,	19,14		0,01	0,01

№ 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	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
1069	Второй завтрак	90	9,96	7,85	9,17	217		0,35	0,2		183,338	9,8648	18,3674	111,600 ¹	1,1968			
303	Котлета Самарская с соусом	150	4,18	5,46	25,35	167	10	0,11			77,1675	9,3852	26,0139	74,1631	0,8503			
376	Каша пшениная вязкая	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Чай с сахаром	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Батон	510	19,13	15,35	73,64	580	10	0,46	0,24		285,6 ¹	46,49	88,4	330,7 ⁴	5,4			
	Всего в Второй завтрак																	
1041	Обед	60	1,24	0,22	6,12	32		0,02	1,16			2,64		26,1	0,2088			
82	Кукуруза консервированная	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
290/331	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	110	15,86	7,26	3,41	142		0,06	0,27		269,261	19,3283	21,2967	141,275 ⁸	1,167			
304	Птица, тушеная в соусе	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03	9,9	0,03	55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
1078	Рис отварной	200	0,06	0,05	7,7	49					41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03
0002	Напиток из свежих ягод с яблоками	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб пшеничный	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Хлеб ржаной	861	29,28	20,28	103,7 ⁸	754	30	0,28	19,68	0,03	905,8	97,08	110,7 ²	435,7 ⁴	6,24		0,03	0,03
	Всего в Обед																	
ТТК	Полдник	90	8,78	22,04	35,99	377	90	0,05	0,05	37,75	75,5285	52,942	11,7913	92,5459	0,6038	0,0005	37,746	37,746
377	Корж Творожный	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01
	Чай с лимоном	305	9,02	22,09	45,24	415	90	0,05	0,85	37,76	108,3 ⁸	59,01	16,1	100,4 ⁵	1,35		37,76	37,76
	Всего в Полдник																	
	Всего в день		57,43	57,72	222,6 ⁴	1749	130	0,79	20,77	37,79	1299,7 ¹⁰	202,5 ⁶	215,2 ⁵	866,9 ⁴	12,99		37,79	37,79

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
15	Второй завтрак																
210	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01	0,23			184,8		93,96			
309	Омлет натуральный	100	10,05	19,87	11,2	151	126,67	0,05	0,15		147,892	67,0287	11,3423	149,133	1,6603		
379	Макаронные изделия отварные	120	4,02	3,28	25,92	150	8	0,05			51,15	7,487	5,694	31,8316	0,5716		
0003	Кофейный напиток с молоком	200	2,91	2,88	17,9	109	10	0,03	0,6		146,45	107,624	12,18	82,65	0,1975		
	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61		
	Всего в Второй завтрак	500	26,69	34,35	85,02	644	171,33	0,13	0,97		345,4	389,6	69,41	495,3	5,04		
70	Обед																
108/109	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6		0,01	1,2		84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132		
284	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/1	5,22	6,26	29	192	10	0,07	4,6		341,984	16,5158	18,3944	49,1654	0,7569		
376	Запеканка картофельная с мясом	200	12,85	14,48	34,93	321	10	0,22	17,83		1 407,83	27,8334	54,4515	196,800	2,9677		
0002	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38		0,08	0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395		
0001	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,05			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74		
	Хлеб ржаной	40	3		13	68					98	12,32	16,36	54,98	1,36		
	Всего в Обед	801	25,05	22,17	109,3	726	20	0,43	23,67		2 054,72	88,49	127,1	412,5	7,88		
401 в	Полдник																
376	Оладьи со стухенным молоком	100/20	6,97	7,52	43,92	271	10	0,07	0,2		240,408	120,454	19,7473	123,685	0,659		
	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395		
	Всего в Полдник	330	7,16	7,56	53,04	309	10	0,07	0,24		265,5	124,9	23,58	130,8	1,4		
	Всего в день		58,9	64,08	247,4	1 679	201,33	0,63	24,88		2 665,72	603,1	220,1	1 038,5	14,32		

