

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А.
«09 » января 2023г.

Согласовано

Директор

«09 » января 2023г.

**Примерное 12-ти дневное меню
завтраков, обедов и полдников
для муниципальных общеобразовательных учреждений
городского округа Самара
с 12 лет и старше**

Согласовано:

Председатель Совета школы
Родительское собрание

С.А. Обвиненко
Е.А. Широкова

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
(12-ти дневное)**

Сезон: зимне-весенний
Категория: 12 лет и старше

День 1

№ 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																	
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	220	16,27	18,18	54,37	394	30	0,09	0,17		87,25	151,096	9,7614	124,584	0,9788			
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	65	5,2	2,17	32,5	171						24,596	43,5435	149,292	2,8275			
	Всего в Второй завтрак	550	27,04	30,11	96,39	714	30	0,1	0,21		222,3 5	192,3 2	64,31	347,5 6	5,41			
	Обед																	
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			
290/331	Птица, тушенная в соусе	120	13,69	7,3	4,66	139		0,06	0,38	0,88	253,967	23,3974	20,1605	124,972	1,0706		0,88	0,88
303	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,55	29,7	199	12	0,14		8,6	138,136 7	8,6392	75,5658	113,985 4	2,5363	0,0013	8,604	8,604
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	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 5	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	851	32,25	20,53	104,1 8	734	12	0,54	15,28	9,51	1 177, 46	102,4 2	184,6 1	517,0 7	9,51		9,51	9,51
	Полдник																	
тпк	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	250	1,18		20,7	88		0,02	2		300	15,4	8,7	15,225	0,6525			
	Всего в Полдник	350	6,3	24	65,12	478	40	0,06	2		362,6 9	32,04	14,27	74,73	1,52			
	Всего в день		65,59	74,64	265,6	1 927	82	0,7	17,49	9,51	1 762, 54	326,7	263,1	939,3	16,43		9,51	9,51

№ 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																	
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)	250/10	7,08	11,23	38	341	50	0,12	0,65		252,637 5	140,591	40,0222	171,118 1	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	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	550	20,09	30,94	81,96	748	116,67	0,22	3,9		400,9 4	455,2 8	92,43	483,4 5	5,07			
	Обед																	
1092	Палочки из моркови	100	1,22	0,09	6,55	32		0,04	2	0,4	166	44,88	33,06	47,85	0,609	0,0044	0,4	0,4
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 8	30,2141	45,9868	165,931 1	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	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 5	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	25,27	28,22	97,62	846	10	0,44	25,91	0,4	1 929, 87	167,5 3	163,8 8	470,3 5	7,63		0,4	0,4
	Полдник																	
ТТК	Трубочка Сызранская	100	7,05	12,92	49,68	343	30	0,07	0,27	3,87	116,460 6	21,9067	11,504	80,5368	1,2279	0,0043	3,87	3,87
386	Ряженка	250	7,05	13,2	9,32	184	62,5	0,04	0,3		365	272,8	30,45	200,1	0,2175			
	Всего в Полдник	350	14,1	26,12	59,01	527	92,5	0,11	0,57	3,87	481,4 6	294,7 1	41,95	280,6 4	1,45		3,87	3,87
	Всего в день		59,46	85,28	238,5	2 121	219,17	0,76	30,38	4,27	2 812, 37	917,5 1	298,2 7	1 234, 43	14,15	0,01	4,27	4,27

№ рец.	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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
23	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	30,06	22,33	36,57	468	80	0,09	0,42		303,376	308,408 ₃	42,8987	387,216 ₁	1,0057			
77	Чай с лимоном	200/10 /5	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
003	Батон	35	2,8	1,17	17,5	92						13,244	23,4465	80,388	1,5225			
38	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	550	33,5	23,55	75,92	650	80	0,11	67,22	0,01	614,2₃	341,8	78,48	485,0₈	5,19		0,01	0,01
	Обед																	
5	Салат из белокочанной капусты	100	1,46	4,48	8,57	80		0,02	14,4		166,115	37,9034	14,2889	26,0643	0,4858			
5	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709			
60	Гуляш из говядины	100	14,58	9,36	2,64	153		0,83	0,98		320,49	9,1696	20,7583	159,641 ₅	1,2626			
12	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,11	162	20	0,14	12,46		917,123 ₄	44,5738	34,2813	101,351 ₅	1,2254			
88	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892			
002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ₅	2,175			
001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	941	30,72	27,7	133,8₄	893	30	1,24	122,95		2 156,₉₃	163,4₉	150,0₃	541,9₄	12,11			
	Полдник																	
тк	Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	288		0,05	19,41		178,712 ₇	17,4568	10,62	42,9293	1,4353			
76	Чай с сахаром	250	0,24	0,05	11,4	48			0,05		31,375	5,665	4,785	8,961	0,9244			
	Всего в Полдник	350	4,93	2,04	65,83	336		0,05	19,46		210,0₉	23,12	15,4	51,89	2,36			
	Всего в день		69,15	53,28	275,5₈	1 878	110	1,4	209,63	0,01	2 981,₃₄	528,4₁	243,9₃	1 078,₀₃	19,65		0,01	0,01

№ рец.	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	Mg	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																	
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	9,82	8,24	8,67	148		0,06	0,15	1,72	145,371 ₂	10,7564	19,0892	102,707	1,1829	0,0003	1,72	1,72
303	Каша гречневая вязкая	190	5,8	6,92	31,35	210	12,67	0,15		9,08	145,810 ₉	9,1191	79,7639	120,317 ₉	2,6772	0,0014	9,082	9,082
379	Кофейный напиток с молоком	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	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	550	23,32	20,23	83,65	610	22,67	0,24	0,67	10,8	437,4₈	148,3₆	151,2₃	439,1₃	6,55	0,01	10,8	10,8
	Обед																	
108/109	Суп картофельный с клецками и зеленью	270/1	5,64	6,76	31,32	207	10	0,08	4,97		369,342 ₇	17,8371	19,866	53,0986	0,8175			
1068	Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	240	16,46	17,28	15,13	282		0,08	22,55	2,65	543,473 ₅	72,208	40,4056	184,285 ₇	2,7022	0,0042	2,65	2,65
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ₅	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	811	30,09	25,77	101,2₁	752	10	0,32	37,42	2,68	1 191,68	126,6₆	115,4	422,3₈	7,71		2,68	2,68
	Полдник																	
ТТК	Гребешок с повидлом	100	5,33	2,97	53,93	305		0,06	0,06		107,51	14,32	9,61	44,36	0,94			
386	Кефир	250	6,57	7,04	9,32	128	25	0,05	0,7		365	264	30,45	206,625	0,2175			
	Всего в Полдник	350	11,91	10,01	63,26	433	25	0,11	0,76		472,5₁	278,3₂	40,06	250,9₉	1,16			
	Всего в день		65,31	56	248,1₄	1 795	57,67	0,67	38,85	13,48	2 101,67	553,3₂	306,6₈	1 112,5	15,41	0,02	13,48	13,48

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рети.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1094	Гамбургер с котлетой	125	11,6	7,55	31,45	240	10	0,25	0,27	4,33	180,258 ₈	16,5699	20,2203	116,186 ₈	1,3603	0,0006	4,33	4,33
211	Омлет с сыром	190	24,24	26,23	3,16	345	270	0,09	0,56	9,96	270,698 ₂	362,094 ₄	20,7616	394,676 ₃	3,0385	0,0323	9,96	9,96
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	555	38,43	34,82	58,73	702	280	0,34	0,87	14,29	476,0₆	394,5₅	64,91	586,9₄	6,44	0,03	14,29	14,29
	Обед																	
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10		0,02	2		141	20,24	12,18	20,88	0,522			
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			
265	Плов	210	10,51	21,47	43,56	410	140	0,09	1,57	4,33	230,565 ₇	16,1638	43,9072	156,565 ₂	1,4498	0,0041	4,33	4,33
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89			9,9		42,15	2,376	1,1745	1,4355	0,3263			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ₅	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	21,43	29,58	121,2₄	846	150	0,31	21,82	4,33	1 001,5₉	113,6₆	132,7₉	410,5₃	7,16		4,33	4,33
	Полдник																	
401	Оладьи со стуженным молоком	150/15	12,56	12,42	67,05	430	160	0,19	0,5		351,976	156,958 ₆	48,9919	197,535 ₆	1,8308			
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	375	12,75	12,46	76,17	468	160	0,19	0,54		377,0₈	161,4₉	52,82	204,7	2,57			
	Всего в день		72,6	76,86	256,1₄	2 016	590	0,84	23,23	18,62	1 854,7₃	669,6₀	250,5₄	1 202,1₇	16,17	0,04	18,62	18,62

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	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	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
ТТК	Печенье Куки	40	1,96	6,03	23,98	158	30	0,02		10,71	49,2597	8,807	3,875	23,4552	0,3836	0,0009	10,71	10,71
1015	Тефтели из птицы с соусом	120	8,52	7,73	10,12	204		0,04	0,98		190,302 5	24,0671	16,6361	92,5963	0,7734			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	20	0,07			76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574			
377	Чай с лимоном	200/10 /5	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	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Второй завтрак	585	19,14	19,72	97,23	703	50	0,13	1,78	10,72	349,1 4	61,53	53,46	240,6 1	4,06		10,72	10,72
	Обед																	
1038	Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,77	110		0,02	2,8		315	36,08	13,05	32,19	0,609			
99	Суп из овощей с зеленью	250/1	2,66	4,8	10,86	97		0,07	8,9		369,275	23,3464	19,2923	45,3096	0,686			
227	Рыба припущенная	100	24,57	7,64	0,67	169	26,67	0,19	0,32		429,4	24,0064	33,3384	219,796 8	0,7353			
310	Картофель отварной с маслом	180	3,42	4,95	26,75	170	20	0,16	14,4		1 023,84 9	16,8379	36,0399	92,2531	1,4149			
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 5	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	931	40,46	26,98	101,2 8	842	46,67	0,6	26,42		2 381, 88	134,8 1	155,6 7	573,1 1	7,35			
	Полдник																	
ТТК	Круассан со стуженным молоком	100	7,8	19,19	30,32	347	66,67	0,08	0,16		229,133 3	124	19,48	130,493 3	0,6133			
378	Чай с молоком	250	1,88	1,81	16,35	89	12,5	0,01	0,37		122,7	71,313	12,3975	57,8985	0,9635			
	Всего в Полдник	350	9,68	21	46,67	435	79,17	0,09	0,53		351,8 3	195,3 1	31,88	188,3 9	1,58			
	Всего в день		69,28	67,7	245,1 8	1 980	175,83	0,82	28,74	10,72	3 082, 85	391,6 5	241	1 002, 11	12,99		10,72	10,72

№ рец.	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	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1006	Бутерброд с ветчиной	80	10,37	6,22	16,84	165					99,6	24,728	42,63	184,788	2,8536			
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			
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	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Второй завтрак	570	23,07	21,14	81,8	666	60	0,16	3,67		481	282,2	96,24	460,7	6,24			
	Обед																	
1038	Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,78	110		0,02	2,8		315	36,08	13,05	32,19	0,609			
97	Суп картофельный с зеленью	250/1	2,4	2,61	18,21	116		0,12	10	1,29	679,85	19,0784	27,6443	67,4076	1,0253	0,0064	1,29	1,29
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	0,8396			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,92	38,88	224	12	0,07			76,725	11,2306	8,541	47,7474	0,8574			
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	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	941	25,79	33,97	129,1	941	12	0,79	23,68	1,32	1 577,81	126,68	121,66	437,83	7,51	0,01	1,32	1,32
	Полдник																	
тпк	Пирожное Школьное	100	9,02	19,26	67,26	479	62,5	0,08		4,76	92,667	34,8329	10,1845	105,037	1,5363	0,0086	4,7625	4,7625
376	Чай с сахаром	250	0,24	0,05	11,4	48			0,05		31,375	5,665	4,785	8,961	0,9244			
	Всего в Полдник	350	9,26	19,31	78,66	526	62,5	0,08	0,05	4,76	124,04	40,5	14,97	114	2,46	0,01	4,76	4,76
	Всего в день		58,12	74,43	289,5	2 133	134,5	1,03	27,4	6,08	2 182,85	449,4	232,86	1 012,63	16,21	0,02	6,08	6,08

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	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	105	25	12,12	1,33	214	20	0,08	0,45		351,539	104,597 ₇	27,6712	242,185 ₄	1,6179			
303	Каша гречневая вязкая	180	5,18	5,58	24,59	200	20	0,14			166,445	8,6398	75,5727	113,995 ₈	2,5364			
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	35,17	19,74	65,04	610	40	0,22	0,49		543,0₈	140,4₇	147,2₇	501,1₆	7,5			
	Обед																	
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10		0,02	2		141	20,24	12,18	20,88	0,522			
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			
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 ₈	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	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ₅	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	20,84	40,47	94,12	800	150	0,43	27,7		1 998,₈₄	132,6₁	138,3₄	422,7₅	7,6			
	Полдник																	
тпк	Кекс Карамельный	100	6,76	13,55	50,07	299	26,67	0,05	0,08		145,226 ₇	72,1067	12,8	95,2533	0,76			
386	Варенец	250	7,05	13,2	9,33	185	66,67	0,03	0,3		365	272,8	30,45	200,1	0,2175			
	Всего в Полдник	350	13,81	26,75	59,4	484	93,33	0,09	0,38		510,2₃	344,9₁	43,25	295,3₅	0,98			
	Всего в день		69,82	86,96	218,5	1 894	283,33	0,74	28,57		3 052,₁₅	617,9₈	328,8₆	1 219,₃₆	16,08			

№ рец.	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	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				
1004	Запеканка творожно-рисовая со стуженным молоком	200	24,7	17,38	38,34	409	70	0,06	0,34		265,549	252,128 8	41,5112	336,383 8	1,019			
377	Чай с лимоном	200/10 /5	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	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
338	Фрукт свежий	100	0,4		12,6	52		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914			
	Всего в Второй завтрак	560	31,43	23,17	75,19	636	90	0,08	67,31	0,01	576,4	422,2 3	73,74	493,2 4	4,98		0,01	0,01
	Обед																	
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 9	0,9935			
297/1043	Фрикаделька из птицы с соусом	100	7,82	4	5,47	89		0,04	0,19		148,182 5	8,4471	15,4007	81,3994	0,89			
306	Пюре гороховое	180	15,32	6,23	49,93	317	20	0,49			732,673 8	85,763	77,9941	241,171 3	4,9607			
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 5	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	831	39,58	17,06	148,3 5	926	20	0,77	94,83		1 665, 26	206,0 4	187,9 7	623,4 7	15,11			
	Полдник																	
ТТК	Венгерка	100	9,28	18,67	35,4	293	70,59	0,06	0,14		117,047 1	71,1412	13,7647	112,141 2	0,6824			
389	Сок фруктовый	250	1,18		20,7	88		0,02	2		300	15,4	8,7	15,225	0,6525			
	Всего в Полдник	350	10,46	18,67	56,1	380	70,59	0,08	2,14		417,0 5	86,54	22,46	127,3 7	1,33			
	Всего в день		81,46	58,9	279,6	1 943	180,59	0,93	164,28	0,01	2 658, 7	714,8	284,1	1 244, 7	21,43		0,01	0,01

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	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																	
210	Омлет натуральный	120	12,05	23,84	13,44	181	153,33	0,06	0,17		177,470 ₄	80,4345	13,6109	178,960 ₄	1,9923			
204	Макароны отварные с сыром	195	14,64	16,37	48,94	352	20	0,08	0,11		78,64	103,725 ₆	8,787	95,7957	0,8813			
379	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			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	575	34,4	45,09	110,2₈	800	183,33	0,17	0,88		402,5₆	314,4₉	74,77	495,2₁	5,68			
	Обед																	
1041	Кукуруза консервированная	100	2,07	0,37	10,2	53		0,03	1,93			4,4		43,5	0,348			
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			
290/331	Птица, тушеная в соусе	110	15,86	7,26	3,41	142		0,06	0,27		269,261	19,3283	21,2967	141,275 ₈	1,167			
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	20	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3962	0,5708			
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	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ₅	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	951	32,41	21,78	123,7₆	865	30	0,34	20,45	0,03	965,7₁	106,6₈	126,2₁	504,2₅	7,25		0,03	0,03
	Полдник																	
тпк	Пирожное Пионерское	140	13,5	35,84	55,99	573	28	0,08	0,08		138,04	80,808	18,97	137,466	0,91			
377	Чай с лимоном	200/10 /5	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
	Всего в Полдник	355	13,74	35,89	65,24	611	28	0,08	0,88	0,01	170,8₉	86,88	23,28	145,3₇	1,65		0,01	0,01
	Всего в день		80,55	102,7	299,2	2 276	241,33	0,59	22,22	0,04	1 539,1	508,0	224,2	1 144,2	14,59		0,04	0,04

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	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																	
1069	Котлета Самарская с соусом	100	10,08	8,04	9,43	219		0,36	0,42	1,73	225,102	20,1573	21,7744	121,824 ₄	1,3353	0,0005	1,73	1,73
303	Каша пшенная вязкая	180	5,02	6,55	30,42	200	10	0,13			92,601	11,2622	31,2167	88,9957	1,0204			
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	20,09	16,63	78,97	615	10	0,49	0,46	1,73	342,8	58,66	97,01	355,8	5,71		1,73	1,73
	Обед																	
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	270/10 /1	2,64	7,03	21,3	152	10	0,09	7,65		537,51	28,0632	25,5937	73,3514	0,938			
284	Запеканка картофельная с мясом	210	15,61	17,41	34,93	359	10	0,22	17,83		1 459,18 55	29,0848	57,4756	222,642 ₉	3,3388			
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			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ₅	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	801	26,37	26,16	109,6₉	760	20	0,47	25,52		2 265,8	96,01	140,8₅	486,7₃	8,89			
	Полдник																	
401	Оладьи со стуженным молоком	150/15	12,56	12,42	67,05	430	160	0,19	0,5		351,976	156,958 ₆	48,9919	197,535 ₆	1,8308			
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	375	12,75	12,46	76,17	468	160	0,19	0,54		377,0₈	161,4₉	52,82	204,7	2,57			
	Всего в день		59,21	55,25	264,8₂	1 843	190	1,15	26,52	1,73	2 985,6₇	316,1₅	290,6₈	1 047,2₃	17,17		1,73	1,73

