

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»


Базаева В.А.
«30 » августа 2024г.



Согласовано
Директор




«30 » августа 2024г.





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

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

Согласовано:

Председатель Совета школ 
Родительское общественное

 С.А. Овчинников
 З.А. Широкина

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

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		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																		
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17		113,950 ₉	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,09	32,4	187	16,67	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7894	0,7145			
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	15,73	16,58	74,32	511	16,67	0,08	0,21		02,9884	50,9354	60,4013	55,5627	5,0075	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 ₉	0,9935			
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,96	7,85	9,17	217		0,35	0,2		183,338	9,8648	18,3674	111,600 ₁	1,1968			
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
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		0,0012
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		791	29,42	23,33	111,77	882	20	0,61	16,74		54,7505	17,9734	34,6764	82,9739	6,8464	0,0003		0,0012
Полдник																		
ттк	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	39,97	352	36	0,04			56,424	14,976	5,016	53,556	0,78			
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		300	4,8	21,64	49,09	390	36	0,04	0,04		81,524	19,508	8,844	60,7248	1,5195			
Всего в день			49,94	61,55	235,18	1 783	72,67	0,73	16,99		39,2629	88,4168	03,9217	99,2614	13,3734	0,0037		0,0012

№ 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																		
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12		140,337	10,2585	18,626	101,754	1,1646	0,0003	0,0062	0,0014
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12			6			8				
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		9							
0003	Батон	/5 60	4,8	2	30	158					32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
Всего в Второй завтрак		515	19,37	15,58	72,14	509	10	0,18	0,92		88,3015	46,2338	126,098	42,4589	6,6321	0,0014	0,0088	0,0092
Обед																		
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 с соленым огурцом	/1 240	9,24	21,15	23,58	322	140	0,19	13,31		6			8				
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			5							
Всего в Обед		801	19,96	29,91	95,34	706	150	0,42	42,4		02,1146	04,8007	20,1152	82,5955	7,1914	0,0092	0,0004	0,0691
Полдник																		
тгк	Пирожок с яблоком	90	4,22	1,79	48,98	259		0,05	17,47		4							
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		300	4,41	1,83	58,1	297		0,05	17,51		85,9414	20,2431	13,386	45,8052	2,0313			
Всего в день			43,74	47,31	225,58	1 512	160	0,65	60,83		76,3575	71,2776	59,5992	70,8596	15,8548	0,0106	0,0092	0,0783

№ 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																			
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)	200/10	6,1	12,1	35	273	40	0,09	0,52		202,57	112,789 6	32,0247	137,346 9	0,6447				
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			500	19,78	21,71	78,96	590	80	0,19	3,76		348,57	29,6776	91,0977	70,3829	5,3366			
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				
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	7,76	3,85	4,93	85		0,04	0,15		117,957 9	7,9492	14,9376	80,4472	0,8717	0,0003	0,0047	0,0011	
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561 5	71,4692	64,9951	200,976 1	4,134				
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 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			791	31,19	13,35	120,29	722	10	0,7	17,05		86,5294	33,4818	56,5897	22,4754	10,0648	0,0006	0,0047	0,0022
Полдник																			
ттк	Трубочка Сызранская	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24		104,814 5	19,716	10,3536	72,4831	1,1051	0,0039	0,0056	0,0165	
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			300	6,54	11,67	53,83	347	27	0,06	0,28		29,9145	24,248	14,1816	79,6519	1,8446	0,0039	0,0056	0,0165
Всего в день				57,5	46,73	253,08	1 659	117	0,96	21,09		65,0139	87,4074	261,869	72,5102	17,246	0,0045	0,0103	0,0187

№ 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																		
210	Омлет натуральный	100	9,79	14,3	10,56	150	130	0,04	0,15		147,892	67,0287	11,3424	149,133 7	1,6602			
204	Макароны отварные с сыром	135	6,59	6,17	26,68	189	20	0,05	0,11		43,8323	100,214 4	5,8638	79,9008	0,589	0,0005		0,0085
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			505	21,37	22,51	76,36	535	150	0,09	0,3	16,8243	94,4791	61,2282	74,0113	5,5987	0,0005		0,0085
Обед																		
96	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			
279	Тефтели из говядины с соусом	90	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75		134,154 1	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	0,0005	0,0066
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269 5	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212			
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			801	20,71	22,49	126,75	818	20	0,41	106,24	51,6236	18,3924	121,285	10,4329	11,1484	0,0005	0,0005	0,0066
Полдник																		
ттк	Колбаса в тесте	100	23,11	23,83	28,95	423	160	0,19	0,03		289,508 2	89,9888	28,8231	301,707 3	3,517	0,0224	0,0297	0,0594
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			310	23,3	23,87	38,07	461	160	0,19	0,07	14,6082	94,5208	32,6511	08,8761	4,2565	0,0224	0,0297	0,0594
Всего в день				65,38	68,87	241,18	1 814	330	0,69	106,61	83,0561	07,3923	15,1643	93,3203	21,0036	0,0234	0,0302	0,0745

№ 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																				
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137					
291	Плов из птицы	210	12,15	10,85	43,57	321		0,09	1,4		252,303	17,9546	43,6757	161,3867	1,2956					
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	1,74					
Всего в Второй завтрак			500	18	19,51	82,88	580	30	0,09	1,44	279,703	50,5586	94,4315	31,5935	5,0888					
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	90	6,53	16,56	3,16	188	140	0,06	1,17		152,7764	7,0646	12,7368	73,4725	0,8521	0,0029		0,0308		
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12			115,1139	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	0,0026	0,0073		
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	114,8375	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	21,28	30,05	98,6	743	160	0,38	19,42	90,6253	91,4273	52,4088	01,5432	8,1383	0,0043	0,0026	0,0392		
Полдник																				
1006	Бутерброд с ветчиной	90	11,17	6,36	20,2	183					99,6	28,512	49,329	207,756	3,2886					
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005		
Всего в Полдник			305	11,41	6,41	29,45	221			0,8	132,45	34,584	53,6355	15,6643	4,0325				0,0005	
Всего в день				50,69	55,97	210,93	1 545	190	0,47	21,66	02,7783	76,5699	00,4758	948,801	17,2596	0,0043	0,0026	0,0397		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рег.эquiv)	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																	
тпк	Пицца Фантазия с колбасой	100	19,69	19,97	30,8	381	133,33	0,15	0,69	0,01	231,030 5	191,042 1	23,2	274,363 2	2,5584	0,0154	0,0208	0,0445
389	Сок фруктовый	1/200	0,94		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	0,7395			
	Всего в Второй завтрак	510	20,82	20,01	56,48	489	133,33	0,16	2,33	0,01	96,1305	07,8941	33,988	293,712	3,8199	0,0154	0,0208	0,0445
	Всего в день		20,82	20,01	56,48	489	133,33	0,16	2,33	0,01	96,1305	07,8941	33,988	293,712	3,8199	0,0154	0,0208	0,0445

№ 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																	
1006	Бутерброд с ветчиной	60	7,44	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886	138,504	2,1924			
173	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	200/10	8,6	12,4	46	330	40	0,18	0,52		253,98	119,169	48,3198	181,917	1,2511			
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	500	21,63	20,83	88,33	628	50	0,27	3,54		466,38	55,1296	13,4828	467,625	6,3954			
	Обед																	
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	142		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191			
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	10,85	5,57	3,34	137		0,04	0,27		196,909	17,1741	15,6174	98,444	0,8357			
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			
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		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	791	28,94	16,35	105,56	726	10	0,43	15,17		46,2065	96,9115	11,6154	16,3476	7,4497	0,0003		0,0012
	Полдник																	
тгк	Рогалик с джемом	90	4,86	3,95	57,97	244	12	0,05	0,07		109,104	14,712	9,132	42,744	0,972			
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	300	5,05	3,99	67,09	282	12	0,05	0,11		134,204	19,244	12,96	49,9128	1,7115			
	Всего в день		55,61	41,16	260,98	1 636	72	0,75	18,82		46,7905	71,2851	38,0582	33,8854	15,5566	0,0003		0,0012

№ 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																			
1015	Тефтели из птицы с соусом	90	6,99	6,42	8,79	174		0,04	0,86		166,610 5	22,5804	14,4968	79,555	0,6613	0,0005	0,0005	0,0066	
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12			115,113 9	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	0,0026	0,0073	
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	16,56	13,92	72,66	536	10	0,16	0,9		06,8244	57,0157	21,4903	19,5196	6,1244	0,0016	0,0031	0,0139	
Обед																			
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				
265	Плов с соленым огурцом	240	10,73	21,5	42,65	407	140	0,1	2,17		265,674 7	22,2358	47,5612	162,829 2	1,6064	0,0041	0,0081	0,0627	
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 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	21,45	30,26	114,41	791	150	0,33	31,26		03,0247	01,0272	22,6957	93,8589	6,6794	0,0041	0,0081	0,0627	
Полдник																			
ТТК	Венгерка	90	13,09	20,32	28,16	348	63,53	0,07	0,06	0,18	118,931 6	72,3506	16,2343	155,394 2	1,3504	0,0069	0,0185	0,0335	
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		300	13,28	20,36	37,28	386	63,53	0,07	0,1	0,18	44,0316	76,8826	20,0623	162,563	2,0899	0,0069	0,0185	0,0335	
Всего в день			51,28	64,53	224,35	1 714	223,53	0,57	32,26	0,18	53,8807	34,9255	64,2483	75,9415	14,8937	0,0126	0,0297	0,1101	

№ 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																			
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,96	7,85	9,17	217		0,35	0,2		183,338	9,8648	18,3674	111,600 1	1,1968				
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269 5	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212				
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005	
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61				
Всего в Второй завтрак			515	18,07	14,63	68,49	548	10	0,47	11,38	80,4575	75,7856	91,4357	341,776	5,5719			0,0005	
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	0,7752				
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17		113,950 9	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034			
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561 5	71,4692	64,9951	200,976 1	4,134				
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			801	29,08	19,85	137,88	839	10	0,68	95,17	50,8124	47,0892	53,4804	13,3032	14,1169	0,0034			
Полдник																			
ттк	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	39,97	352		0,04			56,424	14,976	5,016	53,556	0,78				
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			300	4,8	21,64	49,09	390	36	0,04	0,04	81,524	19,508	8,844	60,7248	1,5195				
Всего в день				51,94	56,11	255,46	1 777	56	1,19	106,59	12,7939	42,3828	53,7601	915,804	21,2083	0,0034		0,0005	

№ 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																			
1039	Фрукт свежий	110	0,44		11,74	57		0,03	72,6		305,8	15,488	8,613	10,527	2,1054				
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	150	22,09	16,54	29,26	354	60	0,06	0,33	0,7	199,379 3	238,237 1	32,6257	290,724 4	0,7273	0,0025	0,0335	0,0444	
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			500	25,12	17,58	65,12	528	60	0,09	72,97	0,7	30,2793	69,6091	65,1637	77,3242	4,8772	0,0025	0,0335	0,0444
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				
1045	Котлета рыбная любительская с соусом	90	7,95	4,46	5,26	143	20	0,05	0,9		211,459 1	40,4228	30,5584	126,499 4	0,8307	0,0554	0,0046	0,2593	
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757				
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		0,0012	
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	21,72	17,6	108,38	765	50	0,28	19,15		96,7966	22,4042	30,7724	31,5792	6,4712	0,0557	0,0046	0,2605
Полдник																			
тк	Корж Творожный	90	8,78	22,04	35,99	377	90	0,05	0,05	0,16	75,5285	52,942	11,7913	92,5459	0,6038	0,0005	0,0077	0,0163	
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			300	8,97	22,08	45,11	415	90	0,05	0,09	0,16	00,6285	57,474	15,6193	99,7147	1,3433	0,0005	0,0077	0,0163
Всего в день				55,81	57,26	218,61	1 709	200	0,43	92,21	0,86	27,7044	49,4873	11,5554	08,6181	12,6917	0,0587	0,0458	0,3212

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	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																			
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	200/5	5,67	6,52	28,85	227	20	0,06	0,52		187,63	111,953 6	17,052	102,355 5	0,3419				
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			505	15,61	19,51	63,16	522	80	0,07	0,78		214,639	25,5736	61,1088	43,5543	3,7001			
Обед																			
96	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				
279	Тефтели из говядины с соусом	90	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75		134,154 1	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	0,0005	0,0066	
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	10	0,13	12		853,207 5	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791				
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 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	19,92	21,95	106,17	735	20	0,41	29,76		64,9716	86,7432	120,967	01,3284	7,2303	0,0008	0,0005	0,0077
Полдник																			
тгк	Плюшка Московская	100	7,54	9,18	56,65	301	40	0,09	0,1		120,38	37,21	12,3	76,19	0,88				
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005	
Всего в Полдник			315	7,78	9,23	65,9	339	40	0,09	0,9		153,23	43,282	16,6065	84,0983	1,6239			0,0005
Всего в день				43,31	50,68	235,23	1 596	140	0,57	31,44		32,8406	55,5988	98,6823	328,981	12,5543	0,0008	0,0005	0,0082

№ 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																	
ТТК	Пицца Фантазия с ветчиной	100	21,06	20,97	30,9	397	133,33	0,11	1,44	0,01	260,5785	189,2211	24,5108	284,4343	2,7449	0,0139	0,0208	0,0445
389	Сок фруктовый	1/200	0,94		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	0,7395			
Всего в Второй завтрак		510	22,19	21,01	56,58	505	133,33	0,12	3,08	0,01	25,6785	06,0731	35,2988	03,7831	4,0064	0,0139	0,0208	0,0445
Всего в день			22,19	21,01	56,58	505	133,33	0,12	3,08	0,01	25,6785	06,0731	35,2988	03,7831	4,0064	0,0139	0,0208	0,0445
Среднее за период			47,35	49,27	206,14	1 478	152,32	0,61	42,83	0,09	80,1907	08,2259	06,3851	12,1231	14,1224	0,0126	0,0142	0,0619
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,81	30	55,78													