

Утверждаю
ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

Базаева В.А.

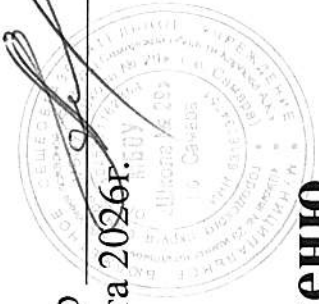
Директор
25 августа 2026г.



Согласовано
МБОУ «Школа № 29» г.о. Самара

Атапина И.М.

Директор
25 августа 2026г.



Примерное 10-ти дневное меню завтраков, обедов и полдников для муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа Самара с 7 до 11 лет

Согласовано

Иванов Иван Иванович

Соболева Наталья

Мухоморова Елена

Мухоморова Елена

Мухоморова Елена

Мухоморова Елена

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
(10-ти дневное)**

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				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
243	Завтрак																	
309	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17		113,9509	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034		
376	Макаронные изделия отварные	160	5,35	4,36	34,56	199	17,78	0,06			56,606	9,9828	7,592	42,442	0,7621	0,0007		
0003	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			0,011
	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Завтрак	530	16,06	15,69	66,68	473	17,78	0,08	0,21		191,39	51,56	60,88	258,22	5,0551	0,0041		0,011
102	Обед																	
297	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	250/1	5,87	4,95	18,65	143		0,17	5		414,5435	33,8184	33,756	93,1161	1,72	0,0038	0,0025	0,026
302	Фрикаделька из птицы с соусом	90	9,22	7,23	5,04	122	10	0,05	0,12		126,1347	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0012
1078	Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13	213	10	0,19			191,1884	11,4444	104,9403	157,5213	3,5195	0,0018	0,0044	0,0122
0002	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0001	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105
	Всего в Обед	801	30,3	19,01	104,9	712	20	0,59	15,62		1 010,66	99,8	218,33	551,27	10,9044	0,0099	0,0496	0,0587
ПК	Полдник																	
376	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	37,57	364	36	0,04			46,8319	14,9741	5,0112	53,5572	0,785	0,0044	0,0067	0,0151
	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	300	4,8	21,64	46,69	402	36	0,04	0,04		67,66	19,51	8,84	60,73	1,5245	0,0044	0,0067	0,0151
	Всего в День		51,16	56,34	218,27	1 586	73,78	0,71	15,87		1 269,72	170,87	288,04	870,21	17,4841	0,0184	0,0563	0,0848

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	
	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				
173	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	200/10	8,1	11,13	40,08	293	40	0,18	0,52	0,05	210,8034	119,1696	48,3198	181,917	1,2511	0,0099	0,0018	0,0299	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54						11,352	20,097	68,904	1,305				
	Всего в Завтрак	500	17,98	16,68	69,4	500	70	0,19	0,78	0,05	231,64	331,21	92,34	420,85	4,6006	0,0099	0,0018	0,0299	
	Обед																		
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	250/10/1	3,29	6,51	16,71	139	10	0,08	7,11	0,01	413,9625	26,6904	23,7945	68,3646	0,8717	0,0046	0,0002	0,0299	
291	Плов из птицы	220	14,65	11,34	43,61	335		0,09	1,4		239,4376	19,0318	46,5154	182,8027	1,463	0,0018	0,0084	0,0378	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761				
0002	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			100,845	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0014	0,029	0,0064	
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105	
	Всего в Обед	781	25,68	22,86	101,75	716	10	0,34	96,51	0,01	864,47	90,78	127,21	437,7	10,5823	0,0098	0,04	0,0846	
	Полдник																		
ТТК	Пирожок с яблоком	90	4,22	1,79	48,98	229		0,05	17,47		133,4983	15,7111	9,558	38,6364	1,2919	0,0013	0,0008	0,0101	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
	Всего в Полдник	300	4,41	1,83	58,1	267		0,05	17,51		154,33	20,24	13,39	45,81	2,0314	0,0013	0,0008	0,0101	
	Всего в день		48,07	41,36	229,25	1 483	80	0,58	114,8	0,06	1 250,44	442,23	232,94	904,35	17,2143	0,021	0,0426	0,1246	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	
	Завтрак																		
210	Омлет натуральный	75	7,34	8,28	1,3	109	97,5	0,03	0,11	0,01	92,0628	50,2715	8,5068	111,8503	1,2452	0,0116	0,0162	0,0311	
204	Макароны отварные с сыром	165	7,61	6,27	33,34	220	20	0,06	0,11		54,5518	101,97	7,3254	87,8483	0,7352	0,0007	0,0106		
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004	
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Завтрак	515	19,99	15,44	64,09	475	117,5	0,09	1,02	0,01	173,88	181,02	60,33	345,41	5,3343	0,0123	0,0162	0,0421	
	Обед																		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью(на курином бульоне)	250/1	3,46	2,58	19,86	116		0,09	7		397,6945	17,4504	21,5325	56,0541	0,8713	0,0042	0,0002	0,0294	
1015	Тефтели из птицы с соусом	90	7,86	11,22	9,02	168	10	0,04	0,84		123,8804	12,0713	12,5952	74,3532	0,6962	0,0006	0,0007	0,0079	
306	Пюре гороховое	150	13,49	4,84	30,91	221	10	0,41			506,766	71,4692	64,9951	200,9761	4,134	0,0032	0,008	0,0184	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011	
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077	
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105	
	Всего в Обед	801	32,84	20,11	106,87	739	20	0,72	18,34		1 307,14	144,64	163,2	541,97	10,3647	0,012	0,0461	0,0749	
	Полдник																		
тпк	Трубочка Сызранская	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24		104,8145	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		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
	Всего в Полдник	300	6,54	11,67	53,83	347	27	0,06	0,28		125,65	24,25	14,18	79,65	1,8446	0,0039	0,0056	0,0165	
	Всего в день		59,37	47,21	224,79	1 560	164,5	0,88	19,65	0,01	1 606,67	349,9	237,71	967,03	17,5436	0,0281	0,0679	0,1335	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			(г)				A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	9,22	7,23	5,04	122	10	0,05	0,12		126,1347	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0012	
304	Рис отварной	160	3,84	5,45	37,49	214	21,33	0,03			49,1825	5,1955	25,0811	76,7967	0,5074	0,0007	0,0077	0,0254	
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004	
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Завтрак	525	18,1	13,57	71,98	482	31,33	0,08	0,92		202,58	44,86	85,14	312,56	4,863	0,001	0,0132	0,027	
	Обед																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	250/10/1	2,9	6,33	9,56	107	10	0,06	12,59	0,01	268,422	40,6824	19,227	45,0747	0,6812	0,004	0,0003	0,0211	
259	Жаркое по-домашнему	220	11,01	25,45	23,14	366	190	0,19	12,71		864,665	20,849	44,417	166,4185	2,1807	0,0101	0,0004	0,0781	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011	
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077	
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105	
	Всего в Обед	791	21,94	33,25	79,78	707	200	0,43	35,8	0,01	1 411,88	105,18	127,72	422,08	7,5251	0,018	0,0379	0,1185	
	Полдник																		
ТТК	Печенье Малышок	90	5,72	24,23	48,31	434	112,5	0,07			63,891	16,1141	7,6723	53,8502	0,713	0,0013	0,0016	0,0122	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
	Всего в Полдник	300	5,91	24,27	57,43	472	112,5	0,07	0,04		84,72	20,65	11,5	61,02	1,4525	0,0013	0,0016	0,0122	
	Всего в день		45,95	71,09	209,19	1 661	343,83	0,58	36,76	0,01	1 699,19	170,69	224,36	795,66	13,8406	0,0204	0,0526	0,1576	

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
1	Завтрак																	
175	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
376	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	5,68	10,36	30,42	238	40	0,09	0,52	0,05	169,1331	112,7896	32,0247	137,3469	0,6447	0,0089	0,0036	0,0284
0003	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468			
	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108					22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Завтрак	520	13,13	18,53	69,93	500	70	0,09	0,54	0,05	190,88	152,16	95,68	352,56	5,2152	0,0089	0,0036	0,0284
82	Обед																	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	1,96	6,3	11,74	111	10	0,04	8,35	0,01	285,4163	40,5504	21,576	48,0849	0,9844	0,0052	0,0002	0,0229
260	Гуляш из свинины	90	9,36	23,49	2,37	258	210	0,06	0,87		193,3535	7,3497	16,5057	102,6168	1,1316	0,0041		0,0435
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			53,0681	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145	0,0007		0,0103
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			100,845	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0014	0,029	0,0064
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105
	Всего в Обед	801	23,57	35,22	90,22	772	230	0,32	19,72	0,01	790,47	97,12	102,58	378,11	7,0587	0,0137	0,0316	0,0947
ТТК	Полдник																	
376	Кекс творожный	90	7,19	13,62	47,95	343	48	0,05	0,4	0,11	360,9703	56,2214	22,6339	105,0264	1,1213	0,0026	0,0089	0,0161
	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	300	7,38	13,66	57,07	381	48	0,05	0,44	0,11	381,8	60,75	26,46	112,2	1,8608	0,0026	0,0089	0,0161
	Всего в день		44,08	67,41	217,22	1 653	348	0,46	20,7	0,17	1 363,14	310,04	224,72	842,86	14,1347	0,0252	0,0441	0,1392

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				кКАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			(г)					А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У	Y														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	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					
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	200/10	5,59	10,07	38,41	267	40	0,06	0,52	0,05	159,7584	110,3872	31,3548	137,982	0,4594	0,0079	0,0018	0,0176		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54						11,352	20,097	68,904	1,305					
	Всего в Завтрак	500	15,47	15,62	67,73	474	70	0,07	0,78	0,05	180,59	322,42	75,38	376,92	3,8089	0,0079	0,0018	0,0176		
	Обед																			
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	250/1	5,87	4,95	18,65	143		0,17	5		414,5435	33,8184	33,756	93,1161	1,72	0,0038	0,0025	0,026		
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	10,91	11,85	3,65	165	10	0,04	0,27		154,59	19,8634	13,6477	91,8459	0,8158					
303	Каша гречневая вязкая	160	4,61	4,97	21,86	150	10,67	0,13			122,7882	7,6793	67,1696	101,3203	2,2545	0,0012	0,0028	0,0078		
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003	0,0011	0,0011		
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077		
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126		
	Всего в Обед	821	30,04	23,34	94,34	708	20,67	0,53	15,77		991,05	108,09	182,74	510,61	9,7928	0,0093	0,0429	0,0551		
	Полдник																			
ТТК	Рогалик с джемом	90	4,9	3,95	54,31	272	12	0,05	0,35		97,4358	14,0645	9,754	45,5646	0,871	0,001	0,0007	0,0097		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
	Всего в Полдник	300	5,09	3,99	63,43	310	12	0,05	0,39		118,27	18,6	13,58	52,73	1,6105	0,001	0,0007	0,0097		
	Всего в день		50,59	42,95	225,5	1 492	102,67	0,65	16,94	0,05	1 289,91	449,11	271,7	940,26	15,2122	0,0182	0,0454	0,0825		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	12	13	14	15	18	19	20		
	Завтрак																		
1015	Тфтели из птицы с соусом	90	7,86	11,22	9,02	168	10	0,04	0,84		12,0713	123,8804	12,5952	0,6962	74,3532	0,6962	0,0006	0,0007	0,0079
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			9,3588	53,0681	7,1175	0,7145	39,7895	0,7145	0,0007		0,0103
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		6,072	27,2655	4,3065	0,7439	7,9083	0,7439			0,0004
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108					22,704		40,194	2,61	137,808	2,61			
	Всего в Завтрак	515	17,92	16,21	70,87	501	20	0,1	1,64		50,21	204,21	64,21	4,7646	259,86	4,7646	0,0013	0,0007	0,0186
	Обед																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	250/10/1	2,9	6,33	9,56	107	10	0,06	12,59	0,01	40,6824	268,422	19,227	0,6812	45,0747	0,6812	0,004	0,0003	0,0211
265	Плов	220	12,5	25,8	42,21	451	190	0,11	1,57		17,0755	265,5751	46,9974	1,6702	177,6818	1,6702	0,005	0,0081	0,0716
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		5,544	56,108	3,4365	0,3567	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			18,92	100,845	33,495	2,175	114,84	2,175	0,0014	0,029	0,0064
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			15,4	101,675	20,445	1,6965	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105
	Всего в Обед	781	22,63	33,46	95,48	774	200	0,33	24,66	0,01	97,62	792,63	123,6	6,5796	410,37	6,5796	0,0127	0,0398	0,1107
	Полдник																		
ТТК	Булочка Нежная	90	8,18	6,37	51,61	236	36	0,07	0,17		53,316	118,716	12,732	0,804	100,008	0,804			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		4,532	20,833	3,828	0,7395	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	300	8,37	6,41	60,73	274	36	0,07	0,21		57,85	139,55	16,56	1,5435	107,18	1,5435			
	Всего в день		48,92	56,08	227,08	1549	256	0,5	26,51	0,01	205,68	1136,39	204,37	12,8877	777,41	12,8877	0,014	0,0405	0,1293

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	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
	Завтрак																	
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			63,91	26,62	5,742	91,872	1,1963	0,0097	0,0153	0,0267
174	Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом	200/10	6,13	10,15	38,25	269	8 750	0,07	0,52	0,05	176,9228	115,0336	23,6988	122,2872	1,1101	0,0079	6,5842	0,0176
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Завтрак	535	17,69	16,6	67,92	493	8 830	0,1	0,56	0,05	261,67	168,89	73,46	359,14	5,6559	0,0176	6,5995	0,0443
	Обед																	
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью (на курином бульоне)	250/1	2,87	2,53	16,82	101		0,08	7		391,6355	16,1304	22,3155	55,0101	0,7756	0,0041	0,0009	0,0296
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	9,22	7,23	5,04	122	10	0,05	0,12		126,1347	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0012
306	Пюре гороховое	180	16,19	5,81	37,09	265	12	0,49			608,1192	85,763	77,9941	241,1713	4,9608	0,0038	0,0096	0,0221
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105
	Всего в Обед	831	36,31	17,03	106,03	722	22	0,8	17,62		1 404,69	156,43	179,94	596,82	11,4013	0,0122	0,0532	0,0721
	Полдник																	
ТТК	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	37,57	364	36	0,04			46,8319	14,9741	5,0112	53,5572	0,785	0,0044	0,0067	0,0151
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	300	4,8	21,64	46,69	402	36	0,04	0,04		67,66	19,51	8,84	60,73	1,5245	0,0044	0,0067	0,0151
	Всего в День		58,8	55,27	220,64	1 617	8 888	0,94	18,22	0,05	1 734,02	344,83	262,24	1 016,68	18,5817	0,0342	6,6594	0,1316

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	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
	Завтрак																	
1039	Фрукт свежий	100	0,37	0,35	8,92	41		0,03	66		230,74	14,08	7,83	9,57	1,914	0,0017	0,0003	0,0071
1004	Запеканка творожно-рисовая со стугненным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27	0,54	176,7041	197,5908	31,6236	254,0122	0,737	0,0034	0,0296	0,0432
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	50	4	0,7	16,83	90						18,92	33,495	114,84	2,175			
	Всего в Завтрак	510	22,77	14,06	65,38	481	50	0,08	66,31	0,54	428,28	235,12	76,78	385,59	5,5655	0,0051	0,0299	0,0503
	Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	1,96	6,3	11,74	111	10	0,04	8,35	0,01	285,4163	40,5504	21,576	48,0849	0,9844	0,0052	0,0002	0,0229
1045	Котлета рыбная любительская с соусом	90	7,95	4,46	5,26	93	20	0,05	0,9		211,4591	40,4228	30,5584	126,4994	0,8307	0,0554	0,0046	0,2593
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			55,3303	5,845	28,2162	86,3963	0,5708	0,0008	0,0086	0,0286
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761			
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126
	Всего в Обед	851	23,39	22,14	107,08	721	54	0,33	97,25	0,01	803,78	138,74	148,04	484,22	11,4078	0,0655	0,0511	0,331
	Полдник																	
ТТК	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		20,833	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	96,36	57,47	15,62	99,71	1,3433	0,0005	0,0077	0,0163
	Всего в день		55,14	58,29	217,57	1 616	194	0,46	163,65	0,71	1 328,42	431,34	240,43	969,53	18,3167	0,0712	0,0886	0,3976

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	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
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/10	5,7	9,95	28,89	228	40	0,06	0,52	0,05	156,6874	112,7456	17,0694	103,4865	0,3463	0,0079	0,0018	0,0231
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	50	4	0,7	16,83	90						18,92	33,495	114,84	2,175			
	Всего в Завтрак	510	12,35	17,98	65,03	472	70	0,06	0,56	0,05	179,43	149,13	74,52	296,66	4,5745	0,0079	0,0018	0,0231
	Обед																	
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	250/10/1	3,29	6,51	16,71	139	10	0,08	7,11	0,01	413,9625	26,6904	23,7945	68,3646	0,8717	0,0046	0,0002	0,0299
1015	Тефтели из птицы с соусом	90	7,86	11,22	9,02	168	10	0,04	0,84		123,8804	12,0713	12,5952	74,3532	0,6962	0,0006	0,0007	0,0079
309	Макаронные изделия отварные	160	5,35	4,37	34,56	199	10,67	0,06			56,606	9,9827	7,592	42,4421	0,7621	0,0007		0,011
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105
	Всего в Обед	821	24,53	23,57	107,37	740	30,67	0,37	18,45	0,01	873,25	92,39	108,06	395,74	6,9932	0,0099	0,0381	0,068
	Полдник																	
ТК	Пирожок с яблоком и вишней	90	4,22	1,79	48,98	229		0,05	17,47		133,4983	15,7111	9,558	38,6364	1,2919	0,0013	0,0008	0,0101
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	300	4,41	1,83	58,1	267		0,05	17,51		154,33	20,24	13,39	45,81	2,0314	0,0013	0,0008	0,0101
	Всего в день		41,29	43,38	230,5	1 479	100,67	0,48	36,52	0,06	1 207,01	261,77	195,97	738,21	13,5991	0,0191	0,0407	0,1012
	Итого		503,3	539,3	2 220,7	15 69	10 551,4	6,24	469,61	1,13	13 884,9	3 136,44	2 382,4	8 822,2	158,81	0,2699	7,138	1,4817
	Среднее за период		50,34	53,94	222	1 570	1 055,14	0,62	46,96	0,11	1 388,49	313,64	238,25	882,22	15,8815	0,027	0,7138	0,1482
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,83	30,92	56,57													