

Утверждаю
ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»



Базаева В.А.

Директор

25 августа 2026г.

Согласовано

МБОУ «Школа № 29» г.о. Самара



Директор

Атапина И.М.

25 августа 2026г.

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

Согласовано

Председатель

Совещая Ишкова

А.И. Ишкова

З.И. Ишкова

И.И. Ишкова

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: **осенне-зимний**
Категория: **12 лет и старше**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
								A (рет.экв)	B1	C	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																		
243	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			
309	Макаронные изделия отварные	220	7,36	6,01	47,52	274	22	0,1			77,8332	13,7262	10,439	58,3579	1,048	0,001		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				
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Завтрак	590	18,07	17,34	79,64	548	22	0,12	0,21		212,62	55,3	63,72	274,13	5,341	0,0044		0,0151	
	Обед																		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	270/1	6,34	5,33	20,13	154		0,18	5,37		447,4845	36,3669	36,4078	100,5007	1,8565	0,004	0,0026	0,0281	
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	10	7,88	5,61	133	10	0,06	0,14		137,9043	11,9243	16,9688	97,7939	1,0898	0,0003	0,0061	0,0013	
302	Каша гречневая	180	8,61	6,42	40,97	256	20	0,22			229,5523	13,7403	125,9979	189,1293	4,2257	0,0021	0,0053	0,0147	
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	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089	
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147	
	Всего в Обед	891	35,02	21,45	123,36	826	30	0,69	16,01		1 154,58	115,62	258,33	648,47	12,9488	0,0114	0,0579	0,0688	
	Полдник																		
ТТК	Кекс Шоколадный	120	6,14	28,8	50,1	485	48	0,05			62,4426	19,9654	6,6816	71,4096	1,0467	0,0059	0,009	0,0202	
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
	Всего в Полдник	350	6,33	28,84	59,22	523	48	0,05	0,04		83,28	24,5	10,51	78,58	1,7862	0,0059	0,009	0,0202	
	Всего в день		59,42	67,62	262,22	1 897	100	0,85	16,26		1 450,47	195,42	332,56	1 001,18	20,076	0,0217	0,0669	0,1041	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(г)			ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
			Б	Ж	У												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
1009	Завтрак																
173	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305		
376	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	250/10	10,11	12,2	50,08	351	50	0,22	0,65	0,06	263,027	148,566	60,3911	226,8308	1,5617	0,0124	0,0022
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		
	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54						11,352	20,097	68,904	1,305		
	Всего в Завтрак	550	19,99	17,75	79,4	558	80	0,23	0,91	0,06	283,86	360,6	104,41	465,77	4,9112	0,0124	0,0022
96	Обед																
	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	270/10/1	3,53	6,87	17,99	148	10	0,09	7,65	0,01	446,1333	28,0632	25,5937	73,3514	0,939	0,0048	0,0002
291	Плов из птицы	240	15,19	12,44	48,52	367		0,1	1,6		254,1493	20,9405	50,5435	194,1005	1,5589	0,0019	0,0093
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	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033
	Всего в Обед	861	29,3	24,81	120,88	824	10	0,43	97,25	0,01	992,36	107,79	154,61	527,41	12,2941	0,0114	0,0534
ТТК	Полдник																
376	Пирожок с яблоком	120	5,63	2,38	65,31	306		0,06	23,3		177,9978	20,9482	12,744	51,5152	1,7226	0,0018	0,0011
	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395		
	Всего в Полдник	350	5,82	2,42	74,43	344		0,06	23,34		198,83	25,48	16,57	58,68	2,4621	0,0018	0,0011
	Всего в день		55,11	44,98	274,71	1726	90	0,72	121,5	0,07	1475,05	493,87	275,6	1051,86	19,6674	0,0256	0,0567
																	0,1489

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
210	Завтрак																
204	Омлет натуральный	90	8,81	9,94	1,56	131	117	0,04	0,13	0,01	110,4754	60,3258	10,2082	134,2203	1,4942	0,014	0,0194
377	Макаронные отварные с сыром	215	9,32	6,44	44,44	273	20	0,09	0,11		72,4175	104,896	9,7614	101,094	0,9788	0,001	0,0142
0003	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
	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61		
	Всего в Завтрак	580	23,17	17,27	75,45	550	137	0,13	1,05	0,01	210,16	194	64,47	381,03	5,8269	0,0149	0,0194
103	Обед																
	Суп картофельный с макаронными изделиями и зелеными(на курином бульоне)	270/1	3,73	2,78	21,43	126		0,1	7,53		429,2876	18,6894	23,2064	60,4737	0,9399	0,0045	0,0002
1015	Тефтели из птицы с соусом	100	8,54	12,2	9,91	184	10	0,05	0,92		135,4628	13,2018	13,7607	80,7881	0,7589	0,0006	0,0062
306	Пюре гороховое	200	17,99	6,45	41,21	295	13,33	0,55			675,688	95,2923	86,6601	267,9681	5,512	0,0043	0,0245
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	0,0077
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	0,0126
	Всего в Обед	891	38,91	23	122,73	854	23,33	0,89	18,95		1 539,57	173,91	191,79	633,56	12,2133	0,0137	0,0485
ТК	Полдник																
376	Трубочка Сызранская	120	8,46	15,5	59,62	412	36	0,08	0,32		139,7527	26,288	13,8048	96,6442	1,4735	0,0052	0,0074
	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395		
	Всего в Полдник	350	8,65	15,54	68,74	450	36	0,08	0,36		160,59	30,82	17,63	103,81	2,213	0,0052	0,0074
	Всего в день		70,73	55,81	266,92	1 853	196,33	1,1	20,36	0,01	1 910,31	398,73	273,89	1 118,4	20,2532	0,0338	0,0754
																	0,1577

№ 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																	
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	10	7,88	5,61	133	10	0,06	0,14		137,9043	11,9243	16,9698	97,7939	1,0898	0,0003	0,0061	0,0013
304	Рис отварной	200	4,79	6,81	46,87	268	20	0,04			61,4781	6,4944	31,3513	95,9958	0,6342	0,0009	0,0096	0,0317
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	575	19,83	15,58	81,93	547	30	0,1	0,94		226,65	47,19	92,82	339,51	5,0779	0,0012	0,0157	0,0334
	Обед																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	270/10/1	3,11	6,68	10,3	114	10	0,06	13,57	0,01	288,9496	43,1746	20,6608	48,1983	0,7332	0,0041	0,0003	0,0226
259	Жаркое по-домашнему	260	12,69	28,19	29,28	421	190	0,22	15,54		1 025,6933	24,6717	51,5405	184,63	2,4725	0,0116	0,0004	0,0874
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	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147
	Всего в Обед	881	25,87	36,69	96,23	818	200	0,51	39,61	0,01	1 654,28	121,44	151,15	493,87	8,9825	0,0207	0,0446	0,1347
	Полдник																	
ТТК	Печенье Малышок	120	7,62	32,31	64,41	579	150	0,09			85,188	21,4854	10,2297	71,8002	0,9507	0,0018	0,0021	0,0162
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	350	7,81	32,35	73,53	617	150	0,09	0,04		106,02	26,02	14,06	78,97	1,6902	0,0018	0,0021	0,0162
	Всего в день		53,51	84,62	251,69	1 982	380	0,7	40,59	0,01	1 986,95	194,65	258,03	912,35	15,7506	0,0237	0,0624	0,1843

№ 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																	
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	250/10	7,08	11,23	38	281	50	0,12	0,65	0,06	209,6891	140,591	40,0222	171,1181	0,8037	0,0109	0,0022	0,0279
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468			
0003	Батон	65	5,2	0,91	21,88	117						24,596	43,5435	149,292	2,8275			
	Всего в Завтрак	575	14,93	19,47	79,19	552	80	0,12	0,67	0,06	232,43	181,85	107,03	397,81	5,5917	0,0109	0,0022	0,0279
	Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	270/10/1	2,1	6,65	12,65	119	10	0,05	8,99	0,01	307,3034	43,032	23,1977	51,4494	1,0606	0,0055	0,0002	0,0246
260	Гуляш из свинины	100	10,42	26,1	2,64	287	230	0,08	0,98		214,8372	8,1664	18,3396	114,0187	1,2582	0,0046		0,0482
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	18	0,08			63,6818	11,2306	8,541	47,7473	0,8574	0,0008		0,0123
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	861	25,77	38,99	97,88	846	258	0,37	20,47	0,01	844,45	102,29	107,45	400,83	7,4044	0,0146	0,0316	0,1031
	Полдник																	
ТТК	Кекс творожный	120	9,58	18,16	63,94	458	64	0,06	0,53	0,14	481,2938	74,9619	30,1786	140,0352	1,495	0,0035	0,0118	0,0214
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	350	9,77	18,2	73,06	496	64	0,06	0,57	0,14	502,13	79,49	34,01	147,2	2,2345	0,0035	0,0118	0,0214
	Всего в день		50,47	76,66	250,13	1 893	402	0,56	21,71	0,21	1 579,01	363,64	248,49	945,85	15,2307	0,029	0,0456	0,1524

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рег.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
	Завтрак																	
ТТК	Пицца Фантазия с курицей	150	34,05	24,65	45,84	541	200	0,19	1,04	0,01	379,9118	281,1776	37,932	431,3808	3,8905	0,0209	0,0312	0,0667
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468			
	Всего в Завтрак	360	34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,06	0,01	400,74	284,91	41,26	437,62	4,5373	0,0209	0,0312	0,0667
	Всего в день		34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,06	0,01	400,74	284,91	41,26	437,62	4,5373	0,0209	0,0312	0,0667

№ 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						
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	250/10	6,97	10,87	47,99	318	50	0,06	0,65	0,06	199,2208	137,588	39,1848	171,912	0,572	0,0106	0,0095	0,0462			
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	580	19,25	16,84	87,41	579	80	0,07	0,91	0,06	220,05	360,98	103,3	479,75	5,2265	0,0106	0,0095	0,0462			
	Обед																				
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	270/1	6,34	5,33	20,13	154		0,18	5,37		447,4845	36,3669	36,4078	100,5007	1,8565	0,004	0,0026	0,0281			
290/331	Птица, тушенная в соусе	100	13,31	14,02	3,52	193	20	0,05	0,27		182,405	21,6128	15,995	111,6123	0,9765						
303	Каша гречневая вязкая	200	5,76	6,2	27,32	188	22,22	0,16			153,4993	9,5998	83,9697	126,662	2,8182	0,0013	0,0036	0,0098			
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	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089			
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147			
	Всего в Обед	911	35,48	27,37	107,62	818	42,22	0,61	16,14		1 123,02	121,17	215,32	599,82	11,428	0,0104	0,0501	0,0626			
	Полдник																				
17К	Рогалик с джемом	120	6,53	5,26	72,42	363	16	0,06	0,46		129,9144	18,7526	13,0053	60,7528	1,1613	0,0013	0,001	0,013			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
	Всего в Полдник	350	6,72	5,3	81,54	401	16	0,06	0,5		150,75	23,28	16,83	67,92	1,9008	0,0013	0,001	0,013			
	Всего в день		61,44	49,51	276,57	1 798	138,22	0,75	17,55	0,06	1 493,83	505,43	335,46	1 147,49	18,5553	0,0222	0,0605	0,1218			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рег.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																		
1015	Тефтели из птицы с соусом	100	8,54	12,2	9,91	184	10	0,05	0,92		135,4628	13,2018	13,7607	80,7881	0,7589	0,0006		0,0062	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	20	0,07			63,6818	11,2306	8,541	47,7473	0,8574	0,0008		0,0124	
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	555	19,6	18	78,24	554	30	0,12	1,72		226,41	53,21	66,8	274,25	4,9702	0,0014		0,019	
	Обед																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	270/10/1	3,11	6,68	10,3	114	10	0,06	13,57	0,01	288,9496	43,1746	20,6608	48,1983	0,7332	0,0041	0,0003	0,0226	
265	Плов	240	13,06	26,75	47,17	482	190	0,12	1,87		284,0426	19,4691	51,2326	189,6948	1,7807	0,0053	0,0091	0,0765	
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	24,2	34,9	104,55	830	200	0,36	25,94	0,01	851,79	106,29	135,97	448,48	7,1771	0,0134	0,0466	0,1184	
	Полдник																		
ТТК	Булочка Нежная	120	10,91	8,5	68,82	315	48	0,1	0,22		158,288	71,088	16,976	133,344	1,072				
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
	Всего в Полдник	350	11,1	8,54	77,94	353	48	0,1	0,26		179,12	75,62	20,8	140,51	1,8115				
	Всего в день		54,9	61,43	260,72	1 737	278	0,58	27,92	0,01	1 257,32	235,12	223,58	863,24	13,9588	0,0148	0,0466	0,1374	

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	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
174	Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом	250/10	7,65	10,96	47,79	320	10 940	0,09	0,65	0,06	220,6763	143,396	29,6148	152,2935	1,3855	0,0099	8,2302
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468		
0003	Батон	65	5,2	0,91	21,88	117						24,596	43,5435	149,292	2,8275		
	Всего в Завтрак	590	19,61	17,48	79,14	553	11 020	0,12	0,67	0,06	305,42	198,34	82,23	399,69	6,0561	0,0196	8,2455
	Обед																
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	270/1	3,09	2,72	18,15	109		0,09	7,53		422,7439	17,2638	24,052	59,3462	0,8365	0,0044	0,0009
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	10	7,88	5,61	133	10	0,06	0,14		137,9043	11,9243	16,9688	97,7939	1,0898	0,0003	0,0013
306	Пюре гороховое	200	17,99	6,45	41,21	295	13,33	0,55			675,688	95,2923	86,6601	267,9681	5,512	0,0043	0,0245
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	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0089
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0147
	Всего в Обед	911	41,15	18,87	121,62	820	23,33	0,92	18,17		1 575,97	178,07	206,63	686,15	13,2151	0,014	0,0616
	Полдник																
ТТК	Кекс Шоколадный	120	6,14	28,8	50,1	485	48	0,05			62,4426	19,9654	6,6816	71,4096	1,0467	0,0059	0,009
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395		
	Всего в Полдник	350	6,33	28,84	59,22	523	48	0,05	0,04		83,28	24,5	10,51	78,58	1,7862	0,0059	0,009
	Всего в день		67,09	65,19	259,98	1 896	11 091,33	1,09	18,88	0,06	1 964,67	400,91	299,37	1 164,42	21,0574	0,0395	8,3161
																	0,1513

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1039	Завтрак																	
1004	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
	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	180	22,11	15,61	35,21	370	50		0,06	0,31	0,66	202,925	230,3136	37,5562	303,4351	0,9062	0,0039	0,0363
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	550	27,47	16,84	73,45	557	50	0,09	66,35	0,66		454,5	271,63	89,41	457,98	6,1697	0,0056	0,0366
82	Обед																	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	270/10/1	2,1	6,65	12,65	119	10	0,05	8,99	0,01		307,3034	43,032	23,1977	51,4494	1,0606	0,0055	0,0002
1045	Котлета рыбная любительская с соусом	100	9,84	6,02	6,88	121	20	0,06	0,99			230,7973	44,5047	33,2888	137,7732	0,9089	0,0601	0,0049
304	Рис отварной	200	4,79	6,81	46,87	268	20	0,04				61,4781	6,4944	31,3513	95,9958	0,6342	0,0009	0,0096
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	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14				141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09				142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033
	Всего в Обед	921	27,31	24,98	120,77	817	50	0,39	97,98	0,01		891,66	152,82	166,31	545,17	12,3999	0,0712	0,0586
ТТК	Полдник																	
376	Корж Творожный	120	11,71	29,39	47,99	503	120	0,07	0,07	0,22		100,7046	70,5894	15,7217	123,3946	0,8051	0,0007	0,0102
	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04			20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395		
	Всего в Полдник	350	11,9	29,43	57,11	541	120	0,07	0,11	0,22		121,54	75,12	19,55	130,56	1,5446	0,0007	0,0102
	Всего в день		66,69	71,25	251,33	1 915	220	0,55	164,44	0,89		1 467,69	499,57	275,27	1 133,72	20,1142	0,0776	0,1054
																		0,4415

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Д		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	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	45	2,5	10,72	10,24	147	40												
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	250/10	7,11	10,73	36,1	269	50	0,07	0,65	0,06									
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04										
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108													
	Всего в Завтрак	575	14,6	22,33	75,66	562	90	0,07	0,69	0,06									
	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									
1015	Тефтели из птицы с соусом	100	8,54	12,2	9,91	184	10	0,05	0,92										
309	Макаронные изделия отварные	200	6,69	5,46	43,2	249	22,22	0,08											
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5										
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12											
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08											
	Всего в Обед	881	27,17	25,74	120	821	42,22	0,4	18,53	0,01									
	Полдник																		
ТТК	Пирожок с яблоком и вишней	120	5,63	2,39	65,31	305		0,07	23,29										
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04										
	Всего в Полдник	350	5,82	2,43	74,43	343		0,07	23,33										
	Всего в день		47,59	50,49	270,09	1 727	132,22	0,54	42,55	0,07									

№ рец.	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
ТТК 376	Завтрак Пицца Фантазия с курицей Чай с сахаром	150 200/10	34,05	24,65	45,84	541	200	0,19	1,04	0,01	379,9118	281,1776	37,932	431,3808	3,8905	0,0209	0,0312	0,0667
			0,19	0,04	9,12	38		0,02	20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468					
			34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,06	0,01	400,74	284,91	41,26	437,62	4,5373	0,0209	0,0312	0,0667
	Всего в Завтрак		34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,06	0,01	400,74	284,91	41,26	437,62	4,5373	0,0209	0,0312	0,0667
	Всего в день		655,4	676,9	2 734,27	19 582	13 428,11	7,82	493,89	1,41	16 724,01	4 163,24	2 822,06	11 045,03	188,8842	0,3518	8,9391	1,8463
	Среднее за период		54,62	56,41	227,86	1 632	1 119,01	0,65	41,16	0,12	1 393,67	346,94	235,17	920,42	15,7403	0,0293	0,7449	0,1539
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,39	31,11	55,85													