



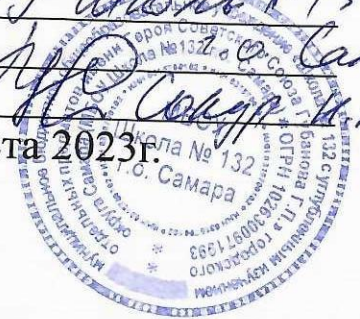
Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»


Базаева В.А.
«31 » августа 2023г.



Согласовано
Директор



«31 » августа 2023г.



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

*Согласовано
с родительской общностью!*
Урушва Д.А.
Соколова О.А.
Макарова И.В.

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: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	A (рет.экв)		B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	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	103,7256	8,787	95,7957	0,8813				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38						25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158			0,04				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		213,74	143,06	59,99	307,28	5,09				
Обед																			
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	8,64	15,41	169		0,07	6,64		451,95	66,6776	37,671	114,3789	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	111,6001	1,1968				
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12		7,17	115,1139	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	7,17		
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		
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		791	30,4	23,68	101,37	812	10	0,7	16,74	7,2	1 036,31	120,3	174,13	505,96	8,48		7,2		
Полдник																			
гтк	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		302,69	28,96	12,53	71,69	1,39				
Всего в день			61,46	75,81	250,8	1 932	70	0,85	18,49	7,2	1 552,75	292,3	246,6	884,9	14,97		7,2		

№ 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	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Второй завтрак																			
15	Сыр (порциями)	30	7,38	9,48		115													
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	6,1	12,1	35	273	40	0,01	0,34			277,2			140,94				
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97					202,57	112,789	32,0247	137,346	0,6447				
0003	Батон	60	4,8	2	30	158	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469				
Всего в Второй завтрак			500	21,47	26,77	78,86	643	90	0,19	3,88		348,57	518,29	84,4	494,39	4,9			
Обед																			
70	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6													
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,01	1,2		84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132				
265	Плов	210	10,51	21,47	43,56	410	140	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844				
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,09	1,57	4,33	230,565	16,1638	43,9072	156,565	1,4498	0,0041	4,33	4,33	
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177				
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175				
Всего в Обед			831	21,16	29,59	120,55	818	150	0,31	27,62	4,33	972,99	106,97	128,7	403,13	7,14		4,33	4,33
Полдник																			
ТТК	Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	288													
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38		0,05	19,41		178,712	17,4568	10,62	42,9293	1,4353				
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				47,51	58,38	262,9	1 787	240	0,56	50,95	4,33	1 525,27	647,2	227,5	947,6	14,22		4,33	4,33

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.эquiv)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			8
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	1,72	140,337 ₆	10,2585	18,626	101,754 ₈	1,1646	0,0003	1,72	1,72	
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757				
377	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	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61				
Всего в Второй завтрак			515	18,39	15,23	82,54	579	20	0,09	0,92	1,73	228,7₄	43,91	86,64	319,4₇	4,99		1,73	1,73
Обед																			
103/105	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками с зеленью	12,5/25	5,01	3,87	19,07	131		0,1	7,02		528,347 ₅	19,8176	25,0343	78,6371	1,0405				
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	7,76	3,85	4,93	85		0,04	0,15	0,1	117,957 ₉	7,9492	14,9376	80,4472	0,8717	0,0003	0,1	0,1	
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	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			803,5	33,53	14,64	120,3₇	743	10	0,71	17,07	0,13	1 535,7₃	135,8₅	160,0₉	545,0₆	10,23		0,13	0,13
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	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	12,69	23,48	57,14	490	80	0,1	0,51	3,87	408,4₆	240,1₅	35,86	240,6₂	1,4		3,87	3,87
Всего в день			64,6	53,35	260,0	1 812	110	0,9	18,5	5,73	2 172,0₃	419,9	282,6	1 105,1₄	16,63	0,01	5,73	5,73	

№ 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	
																			8
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	149,1337	1,6602				
204	Макароны отварные с сыром	135	6,59	6,17	26,68	189	20	0,05	0,11	7,21	43,8323	100,2144	5,8638	79,9008	0,589	0,0005	7,21	7,21	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38													
0003	Батон	60	4,8	2	30	158			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
Всего в Второй завтрак			505	21,37	22,51	76,36	535	150	0,09	0,3	7,21	216,82	194,48	61,23	374,01	5,6		7,21	7,21
Обед																			
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66													
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10	2,44	6,51	20,95	145	10	0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654				
279	Тефтели из говядины с соусом	100	6,8	15,27	11,09	209		0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709				
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	4,71	26,18	164	10	0,04	0,86		185,216	22,5781	13,9395	81,4364	1,0191				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,08			1,2075	0,8316	0,0183	82,9327	1,3827				
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892				
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,1			121,5	18,925	33,5	114,8375	2,175				
Всего в Обед			871	23,12	32,92	140,45	937	20	0,38	97,65		1 128,62	116,9	102,49	438,57	11,9			
Полдник																			
ГТК	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				
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	6,27	2,97	70,49	375		0,07	1,66		347,51	26,64	16,57	56,54	1,46			
Всего в день			5075	58,39	287,3	1 847		170	0,54	99,61	7,21	1 692,06	338,02	180,20	869,12	18,96		7,21	7,21

№ 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	12	13	14	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		279,7	50,56	94,43	331,59	5,09			
Обед																		
1092	Палочки из моркови	60	0,73	0,05	3,93	19		0,03	1,2	0,24	99,6	26,928	19,836	28,71	0,3654	0,0026	0,24	0,24
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			
290/331	Птица, тушенная в соусе	100	13,36	6,42	3,38	165		0,05	0,27		233,085	18,2512	18,4571	119,8599	1,0014			
312	Пюре картофельное	170	3,48	5,36	22,75	153	11,33	0,14	11,76		866,1721	42,0974	32,3768	95,7209	1,1574			
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	114,8375	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		891	28,25	20,55	96,38	708	21,33	0,44	35,72	0,27	1 801,12	164,57	145,02	474,36	7,39		0,27	0,27
Полдник																		
401	Оладьи со сгущенным молоком	120	6,97	7,52	43,92	271	10	0,07	0,2		240,4084	120,454	19,7473	123,6854	0,659			
377	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
Всего в Полдник		335	7,21	7,57	53,17	309	10	0,07	1	0,01	273,26	126,53	24,05	131,59	1,4		0,01	0,01
Всего в день			53,46	47,63	232,4	1 598	61,33	0,6	38,16	0,28	2 354,6	341,6	263,5	937,5	13,88		0,28	0,28

№ 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	12	13	14	15	18	19	20	
Второй завтрак																		
ГТК	Кекс Шоколадный	60	3,07	14,4	26,65	234												
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/10	6,1	11,3	33,5	260	24	0,02			37,616	9,984	3,344	35,704	0,52			
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38	40	0,06	0,52		188,78	112,745	17,0694	103,486	0,3463			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439	0,01	0,01	
Всего в Второй завтрак			515	11,81	26,75	84,4	611											
Обед																		
1040	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,75	0,11	3,55	22												
99	Суп из овощей с зеленью	250/1	2,66	4,8	10,86	97		0,05	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654			
227	Рыба припущенная	90	22,12	6,88	0,6	152	24	0,07	8,9		369,275	23,3464	19,2923	45,3096	0,686			
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,17	0,29		386,46	21,6058	30,0046	197,817	0,6618			
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84		0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126					0,36	0,2112		0,0313				
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
Всего в Обед			851	38,05	18,57	105,4	803											
Полдник																		
ТТК	Круассан со сгущенным молоком	100	7,8	19,19	30,32	347	66,67	0,08	0,16		229,133	124	19,48	130,493	0,6133			
378	Чай с молоком	150/50	1,5	1,45	13,08	71	10	0,01	0,3		98,16	57,0504	9,918	46,3188	0,7708			
Всего в Полдник			315	9,3	20,64	43,4	418	76,67	0,09	0,46								
Всего в день			59,16	65,96	233,2	1 832	184,67	0,65	13,37	0,01	1 701,05	416,15	211,94	923,87	10,39	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	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			8
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													
173	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	200/10	8,6	12,4	46	330	40	0,18	0,52		66,4	19,008	32,886	138,504	2,1924				
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		253,98	119,169	48,3198	181,917	1,2511				
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					146	105,6	12,18	78,3	1,6469				
Всего в Второй завтрак			500	21,63	20,83	88,33	628	50	0,27	3,54	466,3	255,1	113,4	467,6	6,4				
Обед																			
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66													
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	136		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654				
1015	Тефтели из птицы с соусом	110	8,32	7,53	10,02	203		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,04	0,98		190,302	24,0671	16,6361	92,5963	0,7734				
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49		0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145				
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126			9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03	
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175				
Всего в Обед			871	27,54	23,06	116,9	852	10	0,44	17,56	0,03	1 228,6	125,4	120,4	429,8	7,75		0,03	0,03
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	81,52	19,51	8,84	60,72	1,52				
Всего в день			53,96	65,53	254,3	1 870	96	0,75	21,14	0,03	1 776,6	400,0	242,7	958,1	15,67		0,03	0,03	

№ 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	
																			8
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	90	21,24	10,72	1,27	187	20	0,06	0,45		297,245 ₃	101,913 ₃	23,3485	210,061 ₅	1,361				
303	Каша гречневая вязкая	160	4,89	5,82	26,4	177	10,67	0,13		7,65	122,788 ₂	7,6793	67,1696	101,320 ₃	2,2545	0,0012	7,648	7,648	
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	31,12	18,58	66,79	560	30,67	0,19	0,49	7,65	445,1₃	136,8₃	134,5₄	456,3₆	6,97		7,65	7,65
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 ₈	1,9618				
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			831	20,18	29,93	95,77	709	150	0,42	43	1 721,₅₄	110,8₇	123,7₇	388,8₆	7,35				
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	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	357,0₅	83,46	20,72	124,3₂	1,2				
Всего в день			61,51	67,18	214,5	1 632	251,25	0,68	45,23	7,65	2 523,₇₃	331,1₆	279,0₂	969,5₄	15,52		7,65	7,65	

№ 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	
																			8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Второй завтрак																			
1094	Закрытый бутерброд 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	
204	Макароны отварные с сыром	135	6,59	6,17	26,68	189	20	0,05	0,11	7,21	43,8323	100,214 ₄	5,8638	79,9008	0,589	0,0005	7,21	7,21	
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			505	20,83	14,77	82,38	546	30	0,3	1,18	11,55	256,9₄	134,2₁	50,49	272,9	4		11,55	11,55
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				
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	7,76	3,85	4,93	85		0,04	0,15	0,1	117,957 ₉	7,9492	14,9376	80,4472	0,8717	0,0003	0,1	0,1	
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			791	31,12	13,25	140,0₁	796	10	0,7	95,15	0,1	1 454,82	140,7	159,1₆	522,9₅	14,05		0,1	0,1
Полдник																			
ГТК	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	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			64,35	52,12	279,9	1 789	120	1,08	96,65	11,65	2 148,88	565,2	246,8	1 051,10	18,98		11,65	11,65	

№ 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																			
338	Фрукт свежий (нарезка)	100	0,4		12,6	52		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914				
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27		212,896	197,590	31,6236	254,012	0,737				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38					5	8		2					
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
Всего в Второй завтрак			500	22	14,34	72,23	507	50	0,07	66,31	516	231,34	70,08	362,62	5,13				
Обед																			
1041	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,22	6,12	32		0,02	1,16			2,64		26,1	0,2088				
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844				
1070/332	Котлета рыбная Волжская с соусом	90	8,31	7,66	9,91	142	10	0,06	0,66	2,9	198,157	29,1447	29,7253	123,724	0,9043	0,0564	2,9	2,9	
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	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			861	23,32	21,02	119,15	796	40	0,31	20,07	2,93	883,5	113,77	129,94	454,9	6,75	0,06	2,93	2,93
Полдник																			
ТТК	Корж Творожный	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	
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	37,75	100,63	57,47	15,62	99,71	1,34		37,75	37,75
Всего в день				54,29	57,44	236,4	1 719	180	0,44	86,47	40,68	1 500,12	402,5	215,6	917,2	13,23	0,06	40,68	40,68

№ 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	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			8
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													
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,96	7,85	9,17	217	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	4,71	26,18	164		0,35	0,2		183,338	9,8648	18,3674	111,600	1,1968				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38	10	0,08			1,2075	0,8316	0,0183	82,9327	1,3827				
0003	Батон	30	2,4	1	15	79			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
Всего в Второй завтрак			520	19,19	20,89	69,66	614	40	0,43	0,24	211,9	39,52	62,44	341,7	5,94				
Обед																			
96	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				
284	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				
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52					55			4					
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03	
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175				
Всего в Обед			761	23,28	22,72	110,6	729	20	0,46	34,84	0,03	2 185,45	91,14	133,3	450,1	8,03		0,03	0,03
Полдник																			
401	Оладьи со сгущенным молоком	120	6,97	7,52	43,92	271	10	0,07	0,2		240,408	120,454	19,7473	123,685	0,659				
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	4	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01	
Всего в Полдник			335	7,21	7,57	53,17	309	10	0,07	1	273,2	126,5	24,05	131,5	1,4			0,01	0,01
Всего в день			49,68	51,17	233,4	1 652	70	0,96	36,08	0,04	2 670,6	257,1	219,8	923,5	15,37			0,04	0,04

