

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А.

«03 » ноября 2023г.



Согласовано
Директор



«03 » ноября 2023г.

**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

**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	ККАЛ		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
День 1																			
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				
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				
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			4,532	3,828	7,1688	0,7395				
Всего в Второй завтрак		505	16,39	16,67	78,4	531	20	0,08	0,04		211,83	50,57	59,74	259,24	5,07				
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	114,378	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	1,1968				
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	4,71	26,18	164	10	0,08			1,2075	0,8316	0,0183	82,9327	1,3827				
078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49					41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03	
002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126			9,9	0,03	121,5	18,925	33,5	114,837	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		791	30	22,93	102,8	810	10	0,66	16,74	0,03	922,41	113,93	111,18	493,91	7,75		0,03	0,03	
Полдник																			
к	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	39,97	352	36	0,04			56,424	14,976	5,016	53,556	0,78				
6	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38					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			51,18	61,24	230,2	1731	66	0,78	16,82	0,03	1215,75	184,01	179,71	813,81	14,34		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	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	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	
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12		7,17	115,113 ₉	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	7,17	7,17	
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			0,01	0,01	
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61				
Всего в Второй завтрак			515	19,37	15,58	72,14	509	10	0,18	0,92	8,9	288,3	46,23	126,1	342,4₆	6,63		8,9	8,9
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				
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	
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	21,68	30,28	116,1₉	800	150	0,33	31,86	4,33	952,5₂	107,1	126,3₅	400,1₂	6,84		4,33	4,33
Полдник																			
ТТК	Пирожок с яблоком	90	4,22	1,79	48,98	259		0,05	17,47		160,841 ₄	15,7111	9,558	38,6364	1,2918				
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		185,9₄	20,24	13,39	45,81	2,03			
Всего в день			45,46	47,68	246,4₂	1 606	160	0,56	50,29	13,23	1 426,7₆	173,5₈	265,8₂	788,3₈	15,5	0,01	13,23	13,23	

№ 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																			
1009	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115													
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	6,1	12,1	35	273	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305				
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	40	0,09	0,52		202,57	112,7896	32,0247	137,3469	0,6447				
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469				
Всего в Второй завтрак			500	19,78	21,71	78,96	590	80	0,19	3,76	348,57	429,68	91,1	470,38	5,34				
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	0,1	117,9579	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			610,5615	71,4692	64,9951	200,9761	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	114,8375	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	31,19	13,35	120,29	722	10	0,7	17,05	0,13	1 486,53	133,48	156,59	522,48	10,06	0,13	0,13	
Полдник																			
ТТК	Трубочка Сызранская	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24	3,48	104,8145	19,716	10,3536	72,4831	1,1051	0,0039	3,483	3,483	
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	3,48	129,91	24,25	14,18	79,65	1,84		3,48	3,48
Всего в день			57,5	46,73	253,0	1 659	117	0,96	21,09	3,61	1 965,01	587,4	261,8	1 072,51	17,25	3,61	3,61		

№ 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	12	13	14	15	18	19	20		
Второй завтрак																			
1040	Горошек зеленый (консервированный)	30	0,87	0,05	1,77	11		0,02	1,2			29,7	5,28	5,481	16,182	0,1827			
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963				
204	Макароны отварные с сыром	155	7,28	6,24	31,12	210	20	0,06	0,11	7,32	50,9786	101,3848	6,8382	85,1991	0,6864	0,0006	7,32	7,32	
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	19,71	13,9	72,36	495	100	0,11	1,35	7,32	182,78	160,52	62,08	338,23	5,41		7,32	7,32
Обед																			
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68			189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
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				
279	Тефтели из говядины с соусом	/1																	
312	Пюре картофельное	100	6,8	15,27	11,09	209		0,04	0,86		185,216	22,5781	13,9395	81,4364	1,0191				
388	Напиток из плодов шиповника	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,2695	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212				
0002	Хлеб пшеничный	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892				
0001	Хлеб ржаной	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,8375	2,175				
Всего в Обед			871	22,01	32,94	134,34	908	20	0,42	108,03		1 891,69	153,21	131,04	440,1	11,54			
Полдник																			
ткк	Гребешок с повидлом	90	4,8	2,67	48,54	275		0,05	0,05		96,759	12,888	8,649	39,924	0,846				
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	4,99	2,71	57,66	313		0,05	0,09		121,86	17,42	12,48	47,09	1,59			
Всего в день			46,7	49,55	264,3	1 716	120	0,59	109,47	7,32	2 196,23	331,1	205,6	825,4	18,54		7,32	7,32	

№ 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	12	13	14	15	18	19	20		
Второй завтрак																			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116													
291	Плов из птицы	210	12,15	10,85	43,57	321	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38		0,09	1,4		252,303	17,9546	43,6757	161,3867	1,2956				
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	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													
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,03	1,2	0,24	99,6	26,928	19,836	28,71	0,3654	0,0026	0,24	0,24	
260	Гуляш из свинины	/1					10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844				
303	Каша гречневая вязкая	90	6,53	16,56	3,16	188	140	0,06	1,17	1,86	152,7764	7,0646	12,7368	73,4725	0,8521	0,0029	1,86	1,86	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	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	7,17	
0002	Хлеб пшеничный	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	
0001	Хлеб ржаной	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,8375	2,175				
Всего в Обед			861	22,01	30,1	102,53	762	160	0,41	20,62	9,3	990,23	118,36	172,24	430,25	8,5	0,01	9,3	9,3
Полдник																			
1006	Бутерброд с ветчиной	90	11,17	6,36	20,2	183													
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38					99,6	28,512	49,329	207,756	3,2886				
Всего в Полдник			305	11,41	6,41	29,45	221			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439	0,01	0,01	
Всего в день			51,42	56,02	214,8	1 564	190	0,5	22,86	9,31	1 402,5	203,5	320,3	977,5	17,62	0,01	9,31	9,31	

№ 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 колбасой	150	29,53	29,95	46,2	572	200	0,22	1,04	4,07	346,545 8	286,563 2	34,8	411,544 8	3,8376	0,0231	4,07	4,07
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		560	30,66	29,99	71,88	680	200	0,23	2,68	4,07	611,6 5	303,4 2	45,59	430,8 9	5,1	0,02	4,07	4,07
Всего в день			30,66	29,99	71,88	680	200	0,23	2,68	4,07	611,6 5	303,4 2	45,59	430,8 9	5,1	0,02	4,07	4,07

№ 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																		
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	255,13	113,48	467,63	6,4			
Обед																		
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
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			
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	8,31	7,13	8,13	130		0,05	0,19	1,44	129,531	9,7935	16,6796	87,1762	1,0162	0,0003	1,44	
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	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	114,837	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	27,53	22,66	115,01	779	10	0,45	16,77	1,47	1 167,83	111,18	120,51	424,39	8		1,47	1,47
Полдник																		
ТТК	Круассан с джемом	90	4,75	14,57	48,28	343	60	0,06	0,35		124,14	14,976	9,696	51,36	0,852			
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	4,94	14,61	57,4	381	60	0,06	0,39		149,24	19,51	13,52	58,53	1,59			
Всего в день			54,1	58,09	260,7	1 788	120	0,78	20,7	1,47	1 783,45	385,8	247,5	950,5	15,98		1,47	1,47

№ 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	12	13	14	15	18	19	20		
Второй завтрак																			
1015	Тефтели из птицы с соусом	100	6,99	6,42	8,79	175		0,04	0,86		166,610 ₅	22,5804	14,4968	79,555	0,6613				
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12		7,17	115,113 ₉	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	7,17	7,17	
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	16,56	13,92	72,66	537	10	0,16	0,9	7,17	306,8₂	57,02	121,4₉	319,5₂	6,12	7,17	7,17	
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	/1 210	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	90	13,09	20,32	28,16	348	63,53	0,07	0,06	5,4	118,931 ₆	72,3506	16,2343	155,394 ₂	1,3504	0,0069	5,4	5,4	
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	13,28	20,36	37,28	386	63,53	0,07	0,1	5,4	144,0₃	76,88	20,06	162,5₆	2,09	0,01	5,4	5,4
Всего в день			50,01	64,2	205,7	1 633	223,53	0,66	44	12,57	2 172,28	244,7₇	265,3₂	870,9₄	15,56	0,01	12,57	12,57	

№ 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																			
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				
303	Каша пшеничная вязкая	150	3,93	4,01	20,62	161	17,65	0,08		9,04	1,0023	0,8316	0,0183	82,9328 1	1,3826	0,0032	9,0353	9,0353	
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	/5 60	4,8	2	30	158													
Всего в Второй завтрак		515	18,93	13,91	69,04	574	17,65	0,43	1	9,05	217,1 9	39,47	62,89	340,2 5	5,93		9,05	9,05	
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				
1105	Гуляш из птицы	90	8,08	5,02	3,27	103		0,04	1,17	1,86	137,826 5	7,561	11,9851	74,3704	0,6923	0,0004	1,86	1,86	
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	31,44	14,42	138,3 5	814	10	0,7	96,17	1,86	1 474, 69	140,3 1	156,2	516,8 8	13,87		1,86	1,86	
Полдник																			
ТТК	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	39,97	352					56,424	14,976	5,016	53,556	0,78				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38	36	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			55,16	49,97	256,4	1 777	63,65	1,17	97,21	10,91	1 773, 4	199,2	227,9	917,8	21,32		10,91	10,91	

№ 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																		
338	Фрукт свежий (нарезка)	100	0,4		12,6	52												
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38		0,05	0,27		212,896	197,590	31,6236	254,012	0,737			
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												
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,02	1,16		2,64		26,1	0,2088				
1070/332	Котлета рыбная Волжская с соусом	/1						0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
304	Рис отварной	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	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
0002	Хлеб пшеничный	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	
0001	Хлеб ржаной	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
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
Полдник																		
ТТК	Корж Творожный	90	8,78	22,04	35,99	377												
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38	90	0,05	0,05	37,75	75,5285	52,942	11,7913	92,5459	0,6038	0,0005	37,746	
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
Всего в день			54,29	57,44	236,4	1 719	180	0,44	86,47	40,68	1 500,13	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.эquiv)		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Второй завтрак																			
1101	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,35	11,95	10,19	178													
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	5,67	6,52	28,85	227	60	0,01	0,22	13,16	1,909	197,736	20,1318	165,126	1,3137			13,16	13,16
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38	20	0,06	0,52		187,63	111,953	17,052	102,355	0,3419				
0003	Батон	30	2,4	1	15	79			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
Всего в Второй завтрак			505	15,61	19,51	63,16	522	80	0,07	0,78	13,16	214,6	325,5	61,11	343,5	3,7		13,16	13,16
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				
279	Тефтели из говядины с соусом	100	6,8	15,27	11,09	209		0,04	0,86		185,216	22,5781	13,9395	81,4364	1,0191				
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212				
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	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	20,3	28,24	106,8	752	20	0,4	28,25	0,03	1 727,1	123,0	121,4	419,2	7,1		0,03	0,03
Полдник																			
ТТК	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	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			315	7,78	9,23	65,9	339	40	0,09	0,9	0,01	153,2	43,28	16,61	84,1	1,62		0,01	0,01
Всего в день			43,69	56,97	235,9	1 613	140	0,56	29,93	13,2	2 094,1	491,8	199,1	846,9	12,42		13,2	13,2	