

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А.
«09 » января 2024г.



Согласовано
Директор

«09 » января 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

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

Сезон: **зимне-весенний**
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	16	17	18	19	20
	Второй завтрак																		
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17	0,22	113,950 ₉	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034	0,22	0,22	
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	0,22	202,99	50,94	60,4	255,56	5,01		0,22	0,22	
	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				
104	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757				
078	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	
002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ₅	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	29,42	23,33	111,77	882	20	0,61	16,74	0,03	1 054,75	117,97	134,68	482,97	6,85		0,03	0,03	
	Полдник																		
гк	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	39,97	352	36	0,04			56,424	14,976	5,016	53,556	0,78				
76	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		49,94	61,55	235,1	1 783	72,67	0,73	16,99	0,25	1 339,26	188,42	203,92	799,26	13,37		0,25	0,25	

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	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																			
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 /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	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	342,4 ₆	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 /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	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	116,1 ₉	800	150	0,33	31,86	4,33	952,5 ₂	107,1	126,3 ₅	400,1 ₂	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		185,9 ₄	20,24	13,39	45,81	2,03			
Всего в день				45,46	47,68	246,4 ₂	1 606	160	0,56	50,29	13,23	1 426, ₇₆	173,5 ₈	265,8 ₂	788,3 ₆	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	K	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																		
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	32,0247	137,346	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	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	117,957	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	71,4692	64,9951	200,976	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	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																		
тк	Трубочка Сызранская	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24	3,48	104,814	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	253,09	1 659	117	0,96	21,09	3,61	1 965,01	587,41	261,87	1 072,51	17,25		3,61	3,61	

День 4

№ 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																			
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			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	7,21	216,82	194,48	61,23	374,01	5,6	7,21	7,21	
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	
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	2,3	134,1541	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	2,3	2,3	
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,2695	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	114,8375	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			861	21,44	22,54	130,68	837	20	0,44	107,44	2,54	1751,22	145,32	141,12	439,14	11,51	2,54	2,54	
Полдник																			
тк	Колбаса в тесте	100	23,11	23,83	28,95	423	160	0,19	0,03	2,51	289,5082	89,9888	28,8231	301,7073	3,517	0,0224	2,51	2,51	
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	2,51	314,61	94,52	32,65	308,88	4,26	0,02	2,51	2,51
Всего в день			66,1	68,92	245,11	1833	330	0,72	107,81	12,26	2282,66	434,32	235	1122,02	21,37	0,03	12,26	12,26	

День 5

№ 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	279,7	50,56	94,43	331,59	5,09				
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 /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	1,86	152,7764	7,0646	12,7368	73,4725	0,8521	0,0029	1,86	1,86	
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	7,17	
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			861	22,52	30,27	104,72	775	160	0,4	20,58	9,06	890,63	94,07	152,41	427,64	8,35	9,06	9,06	
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	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01	
Всего в Полдник			305	11,41	6,41	29,45	221		0,8	0,01	132,45	34,58	53,64	215,66	4,03		0,01	0,01	
Всего в день				51,93	56,19	217,0	1 577	190	0,49	22,82	9,07	1 302,78	179,24	300,40	974,9	17,47	9,07	9,07	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							День 6	
			Б	Ж	У	ККАЛ	А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	Ғ	
			(рет.экв)																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Второй завтрак																		
гтк	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	611,65	303,42	45,59	430,89	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	611,65	303,42	45,59	430,89	5,1	0,02	4,07	4,07	

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	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																		
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																		
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	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	791	28,94	16,35	105,56	726	10	0,43	15,17	0,03	1 046,21	96,91	111,62	416,35	7,45	0,03	0,03		
	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		55,51	51,78	251,2	1 735	120	0,76	19,1	0,03	1 661,82	371,5	238,6	942,5	15,44	0,03	0,03		

День 8

№ 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																			
1015	Тефтели из птицы с соусом	90	6,99	6,42	8,79	174		0,04	0,86	2,3	166,610 ₅	22,5804	14,4968	79,555	0,6613	0,0005	2,3	2,3	
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			510	16,56	13,92	72,66	536	10	0,16	0,9	9,47	306,8₂	57,02	121,4₉	319,5₂	6,12		9,47	9,47
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 /1	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																			
тк	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	205,7₄	1 632	223,53	0,66	44	14,87	2 172,2₂₀	244,7₇	265,3₂	870,9₄	15,56	0,01	14,87	14,87	

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	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																			
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	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	18,07	14,63	68,49	548	10	0,47	11,38	0,01	980,4⁶	75,79	91,44	341,7⁸	5,57		0,01	0,01
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	0,22	113,950 ⁹	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034	0,22	0,22	
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	0,22	1 450,8¹	147,0⁹	153,4⁸	513,3	14,12		0,22	0,22
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				51,94	56,11	255,4⁶	1 777	56	1,19	106,59	0,23	2 512,7⁶	242,3⁸	253,7⁶	915,8	21,21		0,23	0,23

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	K	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																			
1039	Фрукт свежий	120	0,48		12,81	62		0,03	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968				
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	22,09	16,54	29,26	354	60	0,06	0,33	7,38	199,379 ³	238,237 ¹	32,6257	290,724 ⁴	0,7273	0,0025	7,38	7,38	
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			510	25,16	17,58	66,19	533	60	0,09	79,57	7,38	558,0⁸	271,0²	65,95	378,2⁸	5,07		7,38	7,38
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 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844				
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,6	8,18	4,69	143	10	0,11	1,56	2,33	296,41	22,8272	25,0734	123,174 ⁶	0,6232	0,0011	2,33	2,33	
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 ⁵	2,175				
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725 ⁵	1,7				
Всего в Обед			871	27,61	21,54	113,9³	797	40	0,36	20,97	2,36	981,7⁵	107,4⁵	125,2⁹	454,3⁵	6,47		2,36	2,36
Полдник																			
ткк	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				61,74	61,2	225,2²	1 746	190	0,51	100,63	47,49	1 640,4⁶	435,9⁴	206,8⁵	932,3⁵	12,88		47,49	47,49

День 11

№ 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																			
1101	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,35	11,95	10,19	178	60	0,01	0,22	13,16	1,909	197,736	20,1318	165,126	1,3137		13,16	13,16	
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	13,16	214,6 4	325,5 7	61,11	343,5 5	3,7	13,16	13,16	
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	2,3	134,154 1	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	2,3	2,3	
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	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			801	19,92	21,95	106,1 7	735	20	0,41	29,76	2,33	1 764, 97	86,74	120,9 7	401,3 3	7,23	2,33	2,33	
Полдник																			
тнк	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	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 3	43,28	16,61	84,1	1,62	0,01	0,01	
Всего в день				43,31	50,68	235,2 2	1 596	140	0,57	31,44	15,5	2 132, 84	455,6	198,6 8	828,9 8	12,55	15,5	15,5	

