

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»


Базаева В.А.
«01» ноября 2021г.



Согласовано
Директор МБОУ Школа № 132


Сокур Н.Р.
Школа № 132
г.о. Самара
«01» ноября 2021г.



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

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)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Второй завтрак														
243	Сосиска отварная	55	5,38	9,72	0,4	111	0,01				12,1	66,51	7,18	0,86
204	Макароны отварные с сыром	220	16,27	18,18	54,37	394	0,09	0,17	0,03		151,1	124,58	9,76	0,98
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55		0,02			4,58	3,58	1,91	0,4
0003	Батон	75	6	2,5	37,5	198					28,38	172,26	50,24	3,26
Всего в Второй завтрак		550	27,74	30,43	105,91	758	0,1	0,19	0,03		196,16	366,94	69,1	5,5
Обед														
1038	Икра кабачковая	100	1,87	7,93	7,77	110	0,03	2,8			36,08	32,19	13,05	0,61
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	136	0,17	5			33,82	93,12	33,76	1,72
260	Гуляш из говядины	100	14,27	15,54	2,64	208	0,04	0,98			9,86	137,65	18,01	2,02
302	Каша гречневая	180	8,62	6,43	40,96	300	0,23		0,01		13,73	189,03	125,93	4,22
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89		9,9			2,38	1,44	1,17	0,33
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		911	36,24	36,24	120,57	1 012	0,6	18,68	0,01		123,33	600,27	235,08	12
Полдник														
ттк	Лакомка с творогом	100	9,78	19,61	37,61	331	0,05	0,08	0,09		63,48	109,67	12,64	0,71
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70	0,01	1,6			12,32	12,18	6,96	0,52
Всего в Полдник		300	10,72	19,61	54,17	401	0,06	1,68	0,09		75,8	121,86	19,6	1,23
Всего в день			74,69	86,29	280,65	2 170	0,76	20,54	0,13		395,28	1 089,06	323,77	18,73

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Второй завтрак														
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	0,01	0,23	0,03		184,8	93,96		
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	250/10	7,08	11,23	38	341	0,12	0,65	0,05		140,59	171,12	40,02	0,8
1044	Какао Несквик с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	0,09	3,02	0,01		105,6	78,3	12,18	1,65
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,7	137,81	40,19	2,61
Всего в Второй завтрак		550	20,09	30,94	81,96	748	0,22	3,9	0,12		455,28	483,45	92,43	5,07
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,36	5,36	8,03	86	0,01	3,88			31,57	36,27	18,56	1,18
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	2,7	6,99	11,57	108	0,06	12,59	0,01		40,68	45,07	19,23	0,68
289	Рагу из птицы	250	15,79	10,33	23,94	390	0,18	12,12			34,15	196,23	52,65	2,21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152	0,01	0,4			17,42	27,93	11,66	0,56
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		891	26,64	34,62	92,63	905	0,39	28,99	0,01		151,29	452,35	145,25	7,73
Полдник														
тпк	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	0,04		0,04		16,64	59,51	5,57	0,87
386	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17
Всего в Полдник		300	10,76	34,56	51,87	538	0,07	0,24	0,09		234,88	219,59	29,93	1,04
Всего в день			57,49	100,12	226,46	2 190	0,68	33,13	0,22		841,45	1 155,39	267,61	13,84

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Второй завтрак														
209	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	87	0,03		0,08		26,62	91,87	5,74	1,2
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	33,4	24,81	40,63	520	0,04	0,27	0,05		196,13	232,83	26,46	0,56
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,97	22,44	130	0,03	0,72	0,01		110,35	89,18	12,18	0,37
0003	Батон	75	6	2,5	37,5	198					28,38	172,26	50,24	3,26
Всего в Второй завтрак		550	49,75	36,61	100,98	934	0,1	0,99	0,14		361,49	586,14	94,63	5,39
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,46	4,48	8,57	80	0,02	14,4			37,9	26,06	14,29	0,49
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,44	6,51	20,95	145	0,08	7,11	0,01		26,69	68,36	23,79	0,87
1070	Котлета рыбная Волжская	100	12,55	10,36	9,6	181	0,11	0,98	0,01		61,89	212,37	49,06	1,35
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,68	24,08	162	0,14	12,46	0,01		44,57	101,35	34,28	1,23
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		921	27,11	28,37	131,9	879	0,5	122,94	0,03		209,34	557,96	167,54	11,42
Полдник														
ттк	Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	288	0,05	19,41			17,46	42,93	10,62	1,44
377	Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56		1,08			6,74	4,62	2,58	0,4
Всего в Полдник		307	4,84	2,03	68,26	344	0,05	20,49			24,19	47,55	13,2	1,84
Всего в день			81,71	67	301,14	2 157	0,65	144,42	0,18		595,02	1 191,64	275,37	18,65

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Второй завтрак														
1015	Тефтели из птицы с соусом	125	12,01	15,69	13,95	249	0,06	1,16	0,01		28,45	104,22	17,87	0,91
303	Каша гречневая вязкая	200	5,76	6,2	27,32	222	0,16		0,02		9,6	126,66	83,97	2,82
377	Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56		1,08			6,74	4,62	2,58	0,4
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,7	137,81	40,19	2,61
Всего в Второй завтрак		592	22,72	23,93	85,1	685	0,22	2,24	0,03		67,49	373,31	144,61	6,74
Обед														
70	Огурец соленый	100	0,76	0,08	1,46	10	0,02	2			20,24	20,88	12,18	0,52
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	0,04	8,35	0,01		40,55	48,08	21,58	0,98
265	Плов из говядины	250	18,9	20,53	47,17	468	0,09	1,87			22,08	234,44	53,99	2,76
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89		9,9			2,38	1,44	1,17	0,33
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		891	28,24	28,3	115,99	862	0,28	22,12	0,01		112,71	451,69	132,08	7,69
Полдник														
тпк	Гребешок с повидлом	100	5,33	2,97	53,93	305	0,06	0,06			14,32	44,36	9,61	0,94
386	Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	0,04	0,56	0,02		211,2	165,3	24,36	0,17
Всего в Полдник		300	10,59	8,6	61,39	407	0,1	0,62	0,02		225,52	209,66	33,97	1,11
Всего в день			61,55	60,83	262,48	1 954	0,6	24,98	0,06		405,71	1 034,66	310,67	15,54

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Второй завтрак														
1041	Кукуруза консервированная	50	1,03	0,18	5,1	27	0,02	0,97			2,2	21,75		0,17
268	Шницель из говядины	100	15,17	15,27	21,4	275	0,81				31,23	189,94	31,04	2,12
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	0,04		0,02		5,85	86,4	28,22	0,57
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55		0,02			4,58	3,58	1,91	0,4
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,14	91,87	26,8	1,74
Всего в Второй завтрак		570	23,82	22,94	102,32	745	0,87	0,99	0,02		58,99	393,54	87,96	5
Обед														
1013	Салат из моркови с сахаром	100	1,11	4,48	10,5	87	0,04	1,82			40,93	43,54	30,08	0,57
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,67	2,58	18,99	110	0,09	7			17,45	56,05	21,53	0,87
288	Птица отварная	100	21	16,92	0,2	216	0,08	1,36			16,17	217,83	30,36	1,72
321	Капуста тушеная	180	3,72	4,8	24,12	155	0,05	38,27	0,01		92,91	66,59	32,98	1,29
359	Кисель из сока	200	0,3		34,52	123		0,48			7,57	10,35	2,09	0,21
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		911	35,14	30,12	123,8	859	0,39	48,93	0,01		202,49	541,22	160,21	7,75
Полдник														
ТТК	Круассан с ветчиной и сыром	100	13,02	24,38	49,84	391	0,05	0,17	0,02		153,27	161,24	13,44	1,03
1024	Напиток из свежей ягоды	200	0,24	0,04	17,27	101	0,01	20			1,06	7,18	6,74	0,32
Всего в Полдник		300	13,26	24,42	67,11	492	0,06	20,17	0,02		154,33	168,42	20,18	1,35
Всего в день			72,22	77,48	293,23	2 096	1,32	70,08	0,05		415,81	1 103,18	268,36	14,1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Второй завтрак														
ттк	Кекс Шоколадный	50	2,56	12	22,21	195	0,02		0,02		8,32	29,75	2,79	0,43
294	Котлета рубленая из птицы	80	12,7	10,13	8,73	177	0,07				11,69	131,86	22,98	1,48
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,92	38,88	224	0,07		0,01		11,23	47,75	8,54	0,86
377	Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56		1,08			6,74	4,62	2,58	0,4
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,14	91,87	26,8	1,74
Всего в Второй завтрак		557	24,64	28,43	103,64	758	0,17	1,08	0,03		53,11	305,86	63,69	4,91
Обед														
1038	Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,77	110	0,02	2,8			36,08	32,19	13,05	0,61
99	Суп из овощей с птицей и зеленью	12,5/25 0/1	5,61	5,38	10,9	114	0,08	8,9			24,61	70,5	22,63	0,88
227	Рыба припущенная	100	24,57	7,64	0,67	169	0,19	0,32	0,03		24,01	219,8	33,34	0,74
310	Картофель отварной с маслом	180	3,42	4,95	26,75	170	0,16	14,4	0,02		16,84	92,25	36,04	1,41
1024	Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101					0,26			0,04
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		923,5	41,99	27,23	101,17	833	0,57	26,42	0,05		129,26	561,59	148,22	6,78
Полдник														
ттк	Сдоба выборгская	100	7,03	4,02	52,19	273	0,09	0,02	0,01		16,18	59,23	10,83	0,93
378	Чай с молоком	200	1,41	1,43	15,78	82	0,01	0,28	0,01		57,38	42,73	8	0,42
Всего в Полдник		300	8,44	5,45	67,97	355	0,1	0,3	0,02		73,56	101,96	18,83	1,35
Всего в день			75,06	61,1	272,79	1 946	0,84	27,8	0,1		255,93	969,42	230,74	13,04

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Второй завтрак														
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	0,01	0,22	0,03		184,8	93,96		
209	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	250/10	7,11	10,73	36,1	325	0,07	0,65	0,05		140,54	128,79	21,33	0,43
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак		550	23,07	26,08	75,22	684	0,13	1,39	0,15		463,94	459,57	64,43	3,23
Обед														
70	Огурец соленый	100	0,76	0,08	1,46	10	0,02	2			20,24	20,88	12,18	0,52
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94	0,08	7			16,13	55,01	22,32	0,78
279	Тефтели из говядины с соусом	110	7,5	16,8	12,2	230	0,42	0,98			23,73	105,49	17,3	0,84
306	Пюре гороховое	180	15,32	6,23	49,93	317	0,49		0,01		85,76	241,17	77,99	4,96
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89		9,9			2,38	1,44	1,17	0,33
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		921	32	27,03	130,92	909	1,14	19,88	0,01		175,7	570,84	174,12	10,52
Полдник														
ттк	Слойка с яблоком	100	4,34	13,11	38,55	286	0,06	27,24	0,05		18,07	42,27	9,78	1,39
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55		0,02			4,58	3,58	1,91	0,4
Всего в Полдник		300	4,43	13,14	52,19	341	0,06	27,26	0,05		22,65	45,85	11,69	1,78
Всего в день			59,51	66,25	258,33	1 934	1,33	48,53	0,21		662,29	1 076,26	250,24	15,53

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Второй завтрак														
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	115	27,51	13,05	1,37	299	0,09	0,45	0,02		105,67	263,6	30,51	1,78
303	Каша гречневая вязкая	170	4,9	5,28	23,22	188	0,14		0,01		8,16	107,65	71,37	2,4
377	Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56		1,08			6,74	4,62	2,58	0,4
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,7	137,81	40,19	2,61
Всего в Второй завтрак		552	37,36	20,37	68,42	701	0,23	1,53	0,03		143,27	513,68	144,66	7,19
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,36	5,36	8,03	86	0,01	3,88			31,57	36,27	18,56	1,18
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	2,7	6,99	11,57	108	0,06	12,59	0,01		40,68	45,07	19,23	0,68
259	Жаркое по-домашнему	250	13,33	30,69	25,72	432	0,22	14,12	0,23		23,67	196,64	51,07	2,54
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152	0,01	0,4			17,42	27,93	11,66	0,56
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		891	24,18	54,98	94,41	947	0,43	30,99	0,24		140,81	452,77	143,67	8,07
Полдник														
ттк	Кекс Карамельный	100	6,76	13,55	50,07	299	0,05	0,08	0,03		72,11	95,25	12,8	0,76
386	Варенец	200	5,64	10,56	7,47	148	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17
Всего в Полдник		300	12,4	24,11	57,53	447	0,08	0,32	0,08		290,35	255,33	37,16	0,93
Всего в день			73,94	99,46	220,37	2 095	0,74	32,84	0,35		574,43	1 221,78	325,49	16,19

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Второй завтрак														
1013	Салат из моркови с сахаром	100	1,11	4,48	10,5	87	0,04	1,82			40,93	43,54	30,08	0,57
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	180/20	24,7	17,38	38,34	409	0,06	0,34	0,07		252,13	336,38	41,51	1,02
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55		0,02			4,58	3,58	1,91	0,4
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,7	137,81	40,19	2,61
Всего в Второй завтрак		560	30,7	23,89	92,48	709	0,1	2,18	0,07		320,34	521,32	113,7	4,59
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,18	8,92	6,83	112	0,02	3,75			21,59	35,34	16,09	0,68
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	5,15	15,38	167	0,07	6,64			66,68	114,38	37,67	0,99
297	Фрикаделька из птицы	100	14,28	14,22	5,74	208	0,08		0,02		15,17	139,76	22,95	1,53
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	0,07		0,02		11,23	47,75	8,54	0,86
359	Кисель из сока	200	0,3		34,52	123		0,48			7,57	10,35	2,09	0,21
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		911	35,99	34,54	136,82	1 002	0,37	10,87	0,04		149,7	494,43	130,5	7,37
Полдник														
ттк	Венгерка	100	9,28	18,67	35,4	293	0,06	0,14	0,07		71,14	112,14	13,76	0,68
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70	0,01	1,6			12,32	12,18	6,96	0,52
Всего в Полдник		300	10,22	18,67	51,96	363	0,07	1,74	0,07		83,46	124,32	20,72	1,2
Всего в день			76,92	77,1	281,27	2 074	0,54	14,79	0,18		553,5	1 140,07	264,93	13,17

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Второй завтрак														
1069	Котлета Самарская с соусом	130	16,78	13,12	15,3	348	0,59	0,49			24,16	193,67	33,17	2,1
303	Каша пшениная вязкая	180	5,02	6,55	30,42	200	0,13		0,01		11,26	89	31,22	1,02
377	Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56		1,08			6,74	4,62	2,58	0,4
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,7	137,81	40,19	2,61
Всего в Второй завтрак		577	26,75	21,71	89,55	762	0,72	1,57	0,01		64,86	425,09	107,16	6,13
Обед														
1038	Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,77	110	0,02	2,8			36,08	32,19	13,05	0,61
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	0,04	8,35	0,01		40,55	48,08	21,58	0,98
290/331	Птица, тушенная в соусе	110	15,86	7,26	3,41	142	0,06	0,27			19,33	141,28	21,3	1,17
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	0,04		0,02		5,85	86,4	28,22	0,57
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89		9,9			2,38	1,44	1,17	0,33
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		931	30,64	29	120,72	919	0,29	21,32	0,03		131,64	456,23	128,47	6,76
Полдник														
ттк	Круассан со сгущенным молоком	100	7,8	19,19	30,32	347	0,08	0,16	0,07		124	130,49	19,48	0,61
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55		0,02			4,58	3,58	1,91	0,4
Всего в Полдник		300	7,89	19,22	43,96	402	0,08	0,18	0,07		128,58	134,08	21,39	1,01
Всего в день			65,28	69,93	254,23	2 083	1,09	23,07	0,11		325,08	1 015,4	257,03	13,9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Второй завтрак														
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	0,01	0,23	0,03		184,8	93,96		
1040	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,74	0,1	3,54	22	0,04	2,4			10,56	32,36	10,96	0,37
210	Омлет натуральный	210	20,56	30,03	22,18	315	0,08	0,32	0,27		140,76	313,18	23,82	3,49
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,97	22,44	130	0,03	0,72	0,01		110,35	89,18	12,18	0,37
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,7	137,81	40,19	2,61
Всего в Второй завтрак		550	35,36	41,42	78,16	701	0,16	3,66	0,31		469,18	666,49	87,16	6,83
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,45	4,48	8,55	80	0,02	14,4			37,9	26,06	14,29	0,49
108/109	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/1	5,22	6,26	29	192	0,07	4,6	0,01		16,52	49,17	18,39	0,76
284	Запеканка картофельная с мясом	200	12,85	14,48	34,93	321	0,22	17,83	0,01		27,83	196,8	54,45	2,97
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед		831	26,5	26,56	141,18	904	0,45	124,83	0,02		120,54	421,84	133,25	11,7
Полдник														
ттк	Сосиска в тесте	100	9,13	7,72	26,15	293	0,08				19,49	89,21	12,95	1,2
377	Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56		1,08			6,74	4,62	2,58	0,4
Всего в Полдник		307	9,28	7,76	39,98	349	0,08	1,08			26,23	93,83	15,53	1,6
Всего в день			71,14	75,75	259,31	1 955	0,69	129,57	0,33		615,94	1 182,16	235,94	20,13

