

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

« 19 »  Базаева В.А.
2022г.



Согласовано
Директор 
« 29 »  2022г.



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

День 1

№ 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	Са	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																	
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			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	25,01	28,13	88,46	659	20	0,09	0,15		213,74	143,06	59,99	307,28	5,09			
	Обед																	
1038	Икра кабачковая	60	1,12	4,76	4,66	66		0,02	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			
256	Мясо тушеное с соусом	80	8,28	20,88	1,87	228	190	0,05	0,6		202,272	6,6035	15,0057	90,1348	0,9847			
303	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,66	20,49	166	10	0,12			138,6915	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136			
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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	821	25,2	36,64	87,97	814	200	0,49	17,18	0,03	1 266,52	98,96	163,9	445,84	8,59		0,03	0,03
	Полдник																	
тгк	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	40	0,04			62,6933	16,64	5,5733	59,5067	0,8607			
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		56,27	88,77	237,4	1 934	260	0,64	18,93	0,03	1 782,9	270,9	236,4	824,8	15,87		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	Д	К	Са	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																	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	30				2,3	1,584	0,0348	2,262	0,0087			
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01	0,23			184,8		93,96				
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 6	32,0247	137,346 9	0,6447			
1044	Какао Несквик 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	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	500	19,11	31,81	78,96	680	106,67	0,19	3,77		350,8 7	427,4 8	84,43	449,6 8	4,91			
	Обед																	
1040	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654			
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			
289	Рагу из птицы	220	12,97	8,87	21,54	343		0,16	10,92		905,621 8	30,2141	45,9868	165,931 1	1,9083			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152		0,01	0,4		290,85	17,424	11,658	27,927	0,5612			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	821	24,21	27,91	85,75	794	10	0,41	26,31		1 774, 47	126,3 4	130,9 9	418,1 5	6,62			
	Полдник																	
тпк	Сдоба выборгская	100	7,03	4,02	52,19	273	10	0,09	0,02		104,88	16,18	10,83	59,23	0,93			
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	12,67	14,58	59,65	420	60	0,12	0,26		396,8 8	234,4 2	35,19	219,3 1	1,1			
	Всего в день		55,99	74,3	224,3	1 894	176,67	0,72	30,34		2 522, 33	788,2 4	250,6 2	1 087, 43	12,62			



№ 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	Са	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																	
209	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	87	82,5	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
223	Залежанка из творога со сгущенным молоком	150/20	25,29	18,86	49,18	435	80	0,06	0,36		265,48	266,305	36,7349	329,321	0,8387			
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	500	37,34	27,24	88,84	718	162,5	0,09	1,16	0,01	375,3	321,7	86,98	566,9	5,39		0,01	0,01
	Обед																	
1041	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,22	6,12	32		0,02	1,16			2,64		26,1	0,2088			
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			
1070	Котлета рыбная Волжская	80	10,04	8,29	7,68	145	10	0,09	0,78		315,912	49,5147	39,2475	169,893	1,0814			
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			
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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	831	23,77	21,09	123,5	768	30	0,45	107,43		1 784,58	154,2	137,7	498,6	10,67			
	Полдник																	
тк	Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	288		0,05	19,41		178,712	17,4568	10,62	42,9293	1,4353			
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	4,88	2,03	63,55	326		0,05	19,45		203,8	21,99	14,45	50,1	2,17			
	Всего в день		66	50,35	275,9	1 812	192,5	0,59	128,04	0,01	2 363,3	497,9	239,1	1 115,3	18,24		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	Д	К	Са	Mg	Р	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	60/50	8	11,55	10,09	206	10	0,04	0,98		178,902 ₅	25,7391	14,9831	85,6537	0,7404			
303	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,66	20,49	166	10	0,12			138,691 ₅	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136			
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,07	13,63	94	10	0,03	0,52		146,3	105,776	12,18	78,3	0,0783	0,009		
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	520	20,02	21,28	74,21	624	30	0,19	1,5		463,8₉	161,4₂	130,3₃	396,7₅	5,54	0,01		
	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			
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			
265	Плов из говядины	210	10,51	21,47	42,21	544	140	0,09	1,57		277,79	16,1638	43,9072	156,565 ₂	1,4498			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89			9,9		42,15	2,376	1,1745	1,4355	0,3263			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	811	19,54	29,21	110,4₄	934	150	0,27	21,02		943,6₂	98,69	117,1₃	365,4₆	6,17			
	Полдник																	
тк	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			
386	Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	20	0,04	0,56		292	211,2	24,36	165,3	0,174			
	Всего в Полдник	300	10,59	8,6	61,39	407	20	0,1	0,62		399,5₁	225,5₂	33,97	209,6₆	1,11			
	Всего в день		50,15	59,09	246,0	1 965	200	0,56	23,14		1 807,8₃	485,6	281,4	971,8	12,83	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	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
268/331	Шницель из говядины с соусом	100	10,65	12,76	14,21	206		0,5	0,22	1,72	189,014 ₂	18,6666	21,4159	124,187 ₃	1,3255	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			
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	19,24	19,91	88,48	638	20	0,53	0,26	1,72	269,6₇	50,77	88,95	341,1₆	5,15		1,72	1,72
	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			
288	Птица отварная	80	16,8	13,54	0,16	173		0,06	1,09		300,448	12,9395	24,2904	174,264 ₅	1,3739			
321	Капуста тушеная	150	3,1	4	20,1	129	10	0,04	31,89		369,553 ₅	77,4233	27,4859	55,4886	1,0739			
359	Кисель из сока	200	0,3		34,52	123			0,48		74,1	7,568	2,088	10,353	0,2088			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	761	29,21	21,46	109,2₄	703	10	0,33	40,46		1 418,45	142,8₄	118,5₆	443,0₁	6,63			
	Полдник																	
401	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	9,02	9,01	49,69	316	110	0,14	0,37		272,092	132,317 ₁	35,5349	151,295 ₉	1,2189			
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	330	9,21	9,05	58,81	354	110	0,14	0,41		297,1₉	136,8₅	39,36	158,4₆	1,96			
	Всёго в день		57,66	50,42	256,5	1 695	140	1	41,13	1,72	1 985,44	330,4	246,8	942,6	13,74		1,72	1,72



№ 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																	
тк	Печенье Творожное	40	3,86	10,24	16	164	8	0,02	0,02		39,44	23,088	5,42	39,276	0,26			
294	Котлета рубленая из птицы	80	12,7	10,13	8,72	178		0,06			201,184	11,6864	22,9819	131,864	1,4797			
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			
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
		/5																
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Второй завтрак	515	24,22	25,52	81,37	646	18	0,14	0,82	0,01	337,4	61,56	59,92	287,7	4,5		0,01	0,01
											1			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			
99	Суп из овощей с зеленью	250/1	2,66	4,8	10,86	97		0,07	8,9		369,275	23,3464	19,2923	45,3096	0,686			
227	Рыба припущенная	80	19,66	6,11	0,53	135	21,33	0,15	0,26		343,52	19,2051	26,6707	175,837	0,5883			
														4				
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	10	0,13	12		853,207	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791			
											5							
					10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
1024	Напиток из свежей ягоды	200																
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	821	32,65	21,14	84,72	693	31,33	0,49	22,84		1 950,	105,9	126,9	464,1	5,95			
											56		9	9				
	Полдник																	
тк	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			
											3			3				
378	Чай с молоком	200	1,41	1,43	15,78	82	10	0,01	0,28		85,85	57,3804	8,004	42,7344	0,422			
	Всего в Полдник	300	9,21	20,62	46,1	429	76,67	0,09	0,44		314,9	181,3	27,48	173,2	1,04			
											8	8	4	3				
	Всего в день		66,07	67,28	212,1	1 768	126	0,72	24,1	0,01	2 602,	348,8	214,3	925,1	11,49		0,01	0,01
											86							



№ 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	Са	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																	
15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	20		0,17			138,6		70,47				
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	88	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
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			
1044	Какао Несквик 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	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	535	23,92	22,02	73,06	618	138	0,18	3,71		410,6 3	405,4 8	75,17	480,8 1	5,8			
	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			
279	Тефтели из говядины с соусом	110	7,5	16,8	12,2	230		0,42	0,98		220,322 5	23,7327	17,2973	105,489 7	0,8396			
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	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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	791	28,69	25,91	112,8 8	806	10	1,04	17,88	0,03	1 539, 84	141,0 3	148,9 4	509,7 6	9,15		0,03	0,03
	Полдник																	
ТТК	Ромовая баба	100	5,76	8,92	62,1	352	40	0,08			130,08	18,32	10,11	64,09	0,96			
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	5,95	8,96	71,22	390	40	0,08	0,04		155,1 8	22,85	13,94	71,26	1,7			
	Всего в день		58,56	56,89	257,1	1 814	188	1,3	21,63	0,03	2 105, 65	569,3	238,0	1 061, 83	16,65		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)	B1	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																	
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	80	18,74	9,79	1,24	188	20	0,06	0,45	1,52	216,637 5	98,6665	20,3806	188,645 6	1,1785	0,0009	1,52	1,52
303	Каша гречневая вязкая	160	4,61	4,97	21,86	177	10,67	0,13			147,937 6	7,6793	67,1696	101,320 3	2,2545			
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	28,34	16,8	62,22	561	30,67	0,19	0,49	1,52	389,6 8	133,5 8	131,5 7	434,9 4	6,78		1,52	1,52
	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			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152		0,01	0,4		290,85	17,424	11,658	27,927	0,5612			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	811	18,95	40,1	84,67	754	150	0,39	26,9		1 893, 63	117,6 5	122,6 8	377,6 8	6,62			
	Полдник																	
ТТК	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		437,2 3	290,3 5	37,16	255,3 3	0,93			
	Всего в день		59,69	81,01	204,4	1 762	260,67	0,66	27,71	1,52	2 720, 54	541,5 8	291,4 4	1 067, 86	14,33		1,52	1,52



№ 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	Са	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																	
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	88	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150/20	20,81	14,73	33,65	350	50	0,05	0,3		233,957 5	219,406	35,5787	286,960 8	0,8498			
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	500	32,42	22,35	73,25	624	138	0,08	1,1	0,01	343,8 1	274,8	85,82	524,5 5	5,4		0,01	0,01
	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			
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	5,15	15,38	167		0,07	6,64		529,95	66,6776	37,671	114,378 9	0,9935			
297	Фрикаделька из птицы	80	11,42	11,38	4,59	166	16	0,06			170,816	12,137	18,3605	111,805 4	1,2264			
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			
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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	821	32,42	26,72	125,7 3	897	26	0,34	96,32		1 159, 35	148,1 1	117,1	435,1	10,79			
	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		357,0 5	83,46	20,72	124,3 2	1,2			
	Всего в день		75,06	67,73	250,9	1 884	234,59	0,5	99,16	0,01	1 860, 31	506,3	223,6	1 083, 03	17,39		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	Д	К	Са	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			
303	Каша пшениная вязкая	150	4,18	5,46	25,35	167	10	0,11			77,1675	9,3852	26,0139	74,1631	0,8503			
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	19,13	15,35	73,64	580	10	0,46	0,24		285,6₁	46,49	88,4	330,7₄	5,4			
	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			
290/331	Птица, тушенная в соусе	110	15,86	7,26	3,41	142		0,06	0,27		269,261	19,3283	21,2967	141,275 ₈	1,167			
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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	861	29,28	20,28	103,7₈	754	30	0,28	19,68	0,03	905,8	97,08	110,7₂	435,7₄	6,24		0,03	0,03
	Полдник																	
тук	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
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	305	9,02	22,09	45,24	415	90	0,05	0,85	37,76	108,3₈	59,01	16,1	100,4₅	1,35		37,76	37,76
	Всего в день		57,43	57,72	222,6₆	1 749	130	0,79	20,77	37,79	1 299,7₈	202,5	215,2	866,9₄	12,99		37,79	37,79



№ 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	Са	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																	
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01	0,23			184,8		93,96				
1040	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,74	0,1	3,54	22		0,04	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654			
210	Омлет натуральный	160	16,07	31,79	17,92	241	202,67	0,07	0,23		236,627 2	107,246	18,1477	238,613 9	2,6564			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,97	22,44	130	12	0,03	0,72		146,6	110,352	12,18	89,175	0,3698			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	500	30,87	43,18	73,9	628	241,33	0,15	3,58		442,6 3	435,6 6	81,48	591,9 2	6			
	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			
108/109	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/1	5,22	6,26	29	192	10	0,07	4,6		341,984	16,5158	18,3944	49,1654	0,7569			
284	Запеканка картофельная с мясом	200	12,85	14,48	34,93	321	10	0,22	17,83		1 407,83 55	27,8334	54,4515	196,800 4	2,9677			
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			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	801	25,05	22,17	109,3 9	726	20	0,43	23,67		2 054, 72	88,49	127,1 4	412,5 1	7,88			
	Полдник																	
401 в	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	6,97	7,52	43,92	271	10	0,07	0,2		240,408 4	120,454	19,7473	123,685 4	0,659			
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	330	7,16	7,56	53,04	309	10	0,07	0,24		265,5 1	124,9 9	23,58	130,8 5	1,4			
	Всего в день		63,08	72,91	236,3	1 663	271,33	0,65	27,49		2 762, 86	649,1 3	232,2	1 135, 30	15,28			



№ 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	Са	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																	
ткк	Кекс Шоколадный	50	2,56	12	22,21	195	20	0,02			31,3467	8,32	2,7867	29,7533	0,4333			
291	Плов из птицы	180	11,4	9,33	36,4	275		0,07	1,2		229,653	15,7054	37,9076	145,5754	1,1677			
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	505	19	23,38	97,86	666	20	0,09	2	0,01	293,85	52,8	85,19	321,05	4,95		0,01	0,01
	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			
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			
239/331	Тефтели рыбные с соусом	105	9,85	8,94	10,74	163		0,09	1,02		312,333	48,7714	37,216	156,6731	1,0487			
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	10	0,13	12		853,2075	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791			
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			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	856	23,04	21,79	101,28	688	10	0,45	21,74		2 053,99	133,89	143,69	462,94	7,3			
	Полдник																	
ткк	Слойка с яблоком	100	4,34	13,11	38,55	286	47,06	0,06	27,24		184,0941	18,0706	9,7765	42,2706	1,3882			
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
	Всего в Полдник	300	4,34	13,11	49,45	370	47,06	0,06	27,24		184,45	18,28	9,78	42,27	1,42			
	Всего в день		46,38	58,28	248,5	1 724	77,06	0,6	50,98	0,01	2 532,34	204,9	238,5	826,2	13,68		0,01	0,01
	Итого		712,3	784,7	2 872,8	21 66	2 256,81	8,73	513,42	41,13	26 34	5 396,8	2 907,3	11 90	174,3	0,01	41,13	41,13
	Среднее за период		59,36	65,4	239,38	1 805	188,07	0,73	42,78	3,43	2 195,46	449,68	242,33	992,46	14,53		3,43	3,43
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,15	32,6	53,04													

