

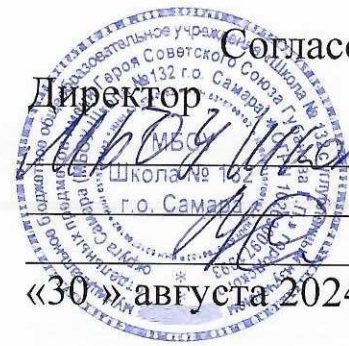
Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А.
«30» августа 2024г.



Согласовано
Директор

№ 182
Школа № 102
г.о. Самара
«30» августа 2024г.



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

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)**

Категория: **12 лет и старше**

День 1

№ 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																		
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17		113,950 ⁹	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	18	0,08			76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574			
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		550	16,73	17,4	80,8	548	18	0,1	0,21		15,7759	52,8072	61,8248	63,5206	5,1504	0,0034		
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	100	10,08	8,04	9,43	219		0,36	0,42		225,102	20,1573	21,7744	121,824 ⁴	1,3353	0,0005	0,0071	0,0032
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	20	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3962	0,5708			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9		41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003		0,0012
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	30,26	24,54	119,06	931	20	0,63	16,96		107,625	29,2401	42,7861	07,5975	7,08	0,0008	0,0071	0,0044
Полдник																		
тгк	Кекс Шоколадный	120	6,14	28,8	53,3	469	48	0,05			75,232	19,968	6,688	71,408	1,04			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		350	6,33	28,84	62,42	507	48	0,05	0,04		96,065	24,5	10,516	78,5768	1,7795			
Всего в день			53,32	70,78	262,27	1 986	86	0,78	17,21		19,4659	06,5473	15,1269	49,6949	14,0099	0,0042	0,0071	0,0044

№ 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																			
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	9,82	8,24	8,67	148		0,06	0,15		145,371 ₂	10,7564	19,0892	102,707	1,1829	0,0003	0,0062	0,0014	
303	Каша гречневая вязкая	180	5,18	5,58	24,59	200	20	0,14			166,445	8,6398	75,5727	113,995 ₈	2,5364				
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005	
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61				
Всего в Второй завтрак		555	20,04	15,87	72,51	544	20	0,2	0,95		44,6662	48,1722	39,1624	62,4191	7,0732	0,0003	0,0062	0,0019	
Обед																			
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	270/10 /1	4,2	7,54	12,49	123	10	0,06	13,57	0,01	348,132	43,1746	20,6608	48,1983	0,7323	0,0047	0,0003	0,0257	
259	Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	270	11,58	25,53	26,16	418	190	0,21	14,12		945,179 ₁	22,7603	47,9788	175,524 ₂	2,3257	0,0109	0,0004	0,0827	
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		851	23,8	34,84	98,84	817	200	0,44	44,19	0,01	07,2611	04,0439	24,5471	09,6775	7,4507	0,0156	0,0007	0,1084	
Полдник																			
ГТК	Пирожок с яблоком	120	5,63	2,38	65,31	346		0,06	23,3		214,455 ₂	20,9482	12,744	51,5152	1,7224				
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
Всего в Полдник		350	5,82	2,42	74,43	384		0,06	23,34		35,2882	25,4802	16,572	58,684	2,4619				
Всего в день			49,66	53,13	245,78	1 745		220	0,71	68,48	0,01	87,2155	77,6963	80,2815	30,7806	16,9858	0,0159	0,0069	0,1103

№ 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																		
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)	250/10	7,08	11,23	38	341	50	0,12	0,65		252,637 5	140,591	40,0222	171,118 1	0,8037			
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		550	20,76	20,84	81,96	658	90	0,22	3,89		98,6375	457,479	99,0952	04,1541	5,4956			
Обед																		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	270/1	2,88	2,78	20,5	119		0,1	7,53		517,214	18,6894	23,2064	60,4737	0,9394	0,0051	0,0002	0,036
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	7,82	4	5,47	89		0,04	0,19		148,182 5	8,4471	15,4007	81,3994	0,89			
306	Пюре гороховое	200	17,03	6,92	55,48	352	13,33	0,55			814,082	95,2923	86,6601	267,968 1	5,512			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
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		871	35,71	15,43	136,21	823	13,33	0,85	17,62		58,3385	59,0418	80,3917	94,8392	11,5296	0,0054	0,0002	0,0371
Полдник																		
ТТК	Трубочка Сызранская	120	8,46	15,5	59,62	412	36	0,08	0,32		139,752 7	26,288	13,8048	96,6442	1,4735	0,0052	0,0074	0,022
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		350	8,65	15,54	68,74	450	36	0,08	0,36		60,5857	30,82	17,6328	103,813	2,213	0,0052	0,0074	0,022
Всего в день			65,12	51,81	286,9	1 931	139,33	1,15	21,87		17,5617	47,3408	97,1197	02,8063	19,2382	0,0106	0,0076	0,0591

№ 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																		
210	Омлет натуральный	120	11,75	17,16	12,67	180	156	0,05	0,18		177,470 ⁴	80,4344	13,6109	178,960 ⁴	1,9922			
204	Макароны отварные с сыром	165	7,61	6,27	33,34	220	20	0,06	0,11		54,5518	101,97	7,3254	87,8483	0,7352	0,0007		0,0106
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		555	24,35	25,47	85,13	596	176	0,11	0,33		57,1222	09,6404	64,9583	11,7855	6,0769	0,0007		0,0106
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	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	180	3,68	5,67	24,11	162	20	0,14	12,46		917,123 ⁴	44,5738	34,2813	101,351 ⁵	1,2254			
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		841	21,49	29,13	133,72	869	30	0,43	108,43		55,5394	38,9913	28,9233	437,673	11,3796			
Полдник																		
ТТК	Колбаса в тесте	120	27,73	28,6	34,74	508	192	0,23	0,04		347,409 ⁸	107,986 ⁶	34,5877	362,048 ⁸	4,2204	0,0269	0,0356	0,0713
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		350	27,92	28,64	43,86	546	192	0,23	0,08		68,2428	12,5186	38,4157	69,2176	4,9599	0,0269	0,0356	0,0713
Всего в день			73,76	83,23	262,71	2 011	398	0,77	108,84		80,9044	61,1503	32,2973	18,6761	22,4164	0,0276	0,0356	0,0819

№ 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																		
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	240	15,19	12,44	48,52	423		0,1	1,6		306,204	20,9405	50,5435	194,100	1,557			
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		550	22,64	21,77	97,83	735	30	0,1	1,64		333,604	61,1125	14,6973	10,2433	6,2202			
Обед																		
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	100	8,53	21,77	3,16	243	190	0,07	1,17		187,785	7,9763	15,827	94,5892	1,071	0,0038		0,0398
303	Каша гречневая вязкая	180	5,18	5,58	24,59	200	20	0,14			166,445	8,6398	75,5727	113,995	2,5364			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
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		841	23,88	35,37	98,44	832	220	0,41	19,42		76,9658	93,7795	68,1002	41,6679	8,78	0,0041		0,0409
Полдник																		
1006	Бутерброд с ветчиной	120	14,88	8,48	26,94	244					132,8	38,016	65,772	277,008	4,3848			
377	Чай с лимоном	220/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004
Всего в Полдник		355	15,12	8,53	36,19	282			0,8		60,0655	44,088	70,0785	84,9163	5,1287			0,0004
Всего в день			61,64	65,68	232,46	1 849		250	0,51	21,86		70,6353	198,98	352,876	36,8275	20,1289	0,0041	0,0413

№ 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	0,01	346,545 8	286,563 2	34,8	411,544 8	3,8376	0,0231	0,0312	0,0667
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	0,01	11,6458	03,4152	45,588	30,8936	5,0991	0,0231	0,0312	0,0667
	Всего в день		30,66	29,99	71,88	680	200	0,23	2,68	0,01	11,6458	03,4152	45,588	30,8936	5,0991	0,0231	0,0312	0,0667

№ 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																		
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)	250/10	10,75	15,5	57,5	393	50	0,22	0,65		316,9	148,566	60,3911	226,830	1,5617			
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		550	23,78	23,93	99,83	691	60	0,31	3,67		529,3	284,526	25,5541	12,5388	6,706			
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, тушеная в соусе	100	13,36	6,42	3,38	165		0,05	0,27		233,085	18,2512	18,4571	119,859	1,0014			
309	Макаронные изделия отварные	200	6,69	5,47	43,2	249	13,33	0,08			85,25	12,4784	9,49	53,0527	0,9527			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9		41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003		0,0012
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		851	33,12	18,56	116,4	817	13,33	0,46	15,17		103,695	01,1082	16,8276	51,0267	7,8536	0,0003		0,0012
Полдник																		
ТТК	Рогалик с джемом	120	6,48	5,26	77,3	325	16	0,06	0,1		145,472	19,616	12,176	56,992	1,296			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		350	6,67	5,3	86,42	363	16	0,06	0,14		166,305	24,148	16,004	64,1608	2,0355			
Всего в день			63,57	47,8	302,64	1 870	89,33	0,84	18,98		1 799,3	09,7822	58,3857	27,7263	16,5951	0,0003		0,0012

№ 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	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	180	5,5	6,55	29,7	199	12	0,14			138,136 ₇	8,6392	75,5658	113,985 ₄	2,5363	0,0013	0,0031	0,0088	
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			550	17,48	15,01	77,61	570	12	0,18	0,9	29,8472	58,4556	34,0846	38,5172	6,5471	0,0013	0,0031	0,0088	
Обед																			
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	270/10 /1	4,2	7,54	12,49	123	10	0,06	13,57	0,01	348,132	43,1746	20,6608	48,1983	0,7323	0,0047	0,0003	0,0257	
265	Плов с соленым огурцом	260	11,29	22,45	47,6	438	140	0,11	2,47		284,142 ₂	24,6294	51,7963	174,842 ₂	1,7167	0,0044	0,0091	0,0675	
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			841	23,51	31,76	120,28	837	150	0,34	32,54	0,01	46,2242	105,913	28,3646	08,9955	6,8417	0,0091	0,0094	0,0932
Полдник																			
ТТК	Венгерка	120	17,45	27,09	37,55	464	84,71	0,1	0,08	0,24	158,575 ₅	96,4674	21,6457	207,192 ₃	1,8006	0,0092	0,0247	0,0446	
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
Всего в Полдник			350	17,64	27,13	46,67	502	84,71	0,1	0,12	0,24	79,4085	00,9994	25,4737	14,3611	2,5401	0,0092	0,0247	0,0446
Всего в день				58,62	73,9	244,56	1 910	246,71	0,63	33,56	0,25	55,4799	265,368	87,9229	61,8737	15,9289	0,0196	0,0372	0,1466

№ 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																		
1069	Котлета Самарская с соусом	100	10,08	8,04	9,43	219		0,36	0,42		225,102	20,1573	21,7744	121,824 ₄	1,3353	0,0005	0,0071	0,0032
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,11	162	20	0,14	12,46		917,123 ₄	44,5738	34,2813	101,351 ₅	1,2254			
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
Всего в Второй завтрак		555	18,8	15,76	72,79	577	20	0,5	13,68		75,0754	93,5071	00,5562	68,8922	5,9146	0,0005	0,0071	0,0037
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		113,950 ₉	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034		
306	Пюре гороховое	180	15,32	6,23	49,93	317	12	0,49			732,673 ₈	85,763	77,9941	241,171 ₃	4,9608			
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		831	31,63	20,88	146,2	892	12	0,76	95,17		72,9247	161,383	66,4794	53,4984	14,9437	0,0034		
Полдник																		
ттк	Кекс Шоколадный	120	6,14	28,8	53,3	469		0,05			75,232	19,968	6,688	71,408	1,04			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		350	6,33	28,84	62,42	507	48	0,05	0,04		96,065	24,5	10,516	78,5768	1,7795			
Всего в день			56,76	65,48	281,41	1 976	80	1,31	108,89		44,0651	79,3901	77,5516	00,9674	22,6378	0,0039	0,0071	0,0037

№ 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																		
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	180	26,87	20,02	33,63	422	80	0,06	0,38	0,86	230,833	280,339	38,7895	348,619	0,8944	0,0027	0,0412	0,0532
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		550	30,74	21,39	75,56	628	80	0,09	79,62	0,86	589,533	16,9038	78,8095	59,1442	5,6707	0,0027	0,0412	0,0532
Обед																		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126		0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
1045	Котлета рыбная любительская с соусом	100	8,1	5,02	5,98	151	20	0,05	0,96		218,263	43,2502	31,2883	129,339	0,8641	0,0554	0,0046	0,2593
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5708			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9		41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003		0,0012
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		841	22,59	19,18	116,13	820	54	0,29	19,21		14,7114	26,2058	136,205	48,8183	6,5997	0,0557	0,0046	0,2605
Полдник																		
тгк	Корж Творожный	120	11,71	29,39	47,99	503	120	0,07	0,07	0,22	100,704	70,5894	15,7217	123,394	0,8051	0,0007	0,0102	0,0217
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		350	11,9	29,43	57,11	541	120	0,07	0,11	0,22	21,5376	75,1214	19,5497	30,5634	1,5446	0,0007	0,0102	0,0217
Всего в день			65,23	70	248,79	1 989	254	0,45	98,94	1,08	625,782	518,231	34,5642	38,5258	13,815	0,0591	0,056	0,3354

№ 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																		
1101	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,35	11,95	10,19	178	60	0,01	0,22			1,909	197,736	20,1318	165,126	1,3137		
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	250/10	7,11	10,73	36,1	325	50	0,07	0,65			235,4	140,536	21,3281	128,792	0,4307		
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		560	17,05	23,72	70,41	620	110	0,08	0,91			262,409	354,156	65,3849	69,9914	3,7889		
Обед																		
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	270/10 /1	2,64	7,03	21,3	156	10	0,09	7,65			537,51	28,0632	25,5937	73,3514	0,938		
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		
310	Картофель отварной с маслом	200	3,81	5,51	29,73	189	20	0,17	16			1 137,61	18,7088	40,0444	102,503	1,5721		
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9			34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,0011
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		881	21,24	29,54	116,88	817	30	0,46	34,41			139,196	05,9631	34,7021	42,2892	7,7174	0,0003	0,0011
Полдник																		
ТТК	Плюшка Московская	120	9,05	11,02	67,98	361	48	0,11	0,12			144,456	44,652	14,76	91,428	1,056		
377	Чай с лимоном	220/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8			27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,0004
Всего в Полдник		355	9,29	11,07	77,23	399	48	0,11	0,92			71,7215	50,724	19,0665	99,3363	1,7999		0,0004
Всего в день			47,57	64,32	264,52	1 836	188	0,65	36,24			73,3265	10,8431	19,1535	11,6169	13,3062	0,0003	0,0015

№ 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	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																	
ТТК	Пицца Фантазия с ветчиной	150	31,59	31,46	46,35	595	200	0,17	2,16	0,01	390,867 8	283,831 7	36,7662	426,651 5	4,1174	0,0209	0,0312	0,0667
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	32,72	31,5	72,03	703	200	0,18	3,8	0,01	55,9678	00,6837	47,5542	46,0003	5,3789	0,0209	0,0312	0,0667
	Всего в день		32,72	31,5	72,03	703	200	0,18	3,8	0,01	55,9678	00,6837	47,5542	46,0003	5,3789	0,0209	0,0312	0,0667
	Среднее за период		54,89	58,97	231,33	1 707	195,95	0,68	45,11	0,11	86,7792	356,619	29,0351	21,3658	15,4617	0,0158	0,0183	0,0766
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,86	31,09	54,2													