

Базаева В.А
«09» января 2025г.



Директор
МБОУ «Школа № 132» г.о. Самара
Вз
Школа № 132
г.о. Самара
«09» января 2009



**Примерное 12-ти дневное меню
завтраков и обедов
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)**

Сезон: **зимне-весенний**
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	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																	
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	9,55	10,82	9,43	209	40	0,24	0,42		180,858 ₇	20,0517	21,5656	115,978	1,3457	0,0011	0,0062	0,0101
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	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	831	29,73	27,32	121,78	924	60	0,51	16,96		56,3317	29,1873	42,5773	01,7511	7,0982	0,0014	0,0062	0,0112
	Всего в день		46,46	44,72	202,58	1 472	78	0,61	17,17		72,1076	81,9945	04,4021	65,2717	12,2486	0,0048	0,0062	0,0112

Сезон: зимне-весенний
Категория: 12 лет и старше

День 2

№ 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
Всего в день			43,84	50,71	171,35	1 361	220	0,64	45,14	0,01	51,9273	52,2161	63,7095	72,0966	14,5239	0,0159	0,0069	0,1103

Сезон: зимне-весенний
 Категория: 12 лет и старше

День 3

№ 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		252,6375	140,591	40,0222	171,1181	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		148,1825	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	267,9681	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	114,8375	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	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
	Всего в день		56,47	36,27	218,17	1 482	103,33	1,07	21,51		156,976	16,5208	79,4869	98,9933	17,0252	0,0054	0,0002	0,0371

Сезон: зимне-весенний
 Категория: 12 лет и старше

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
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 ₄	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 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			
Всего в день			45,83	54,6	218,85	1 465	206	0,54	108,76		12,6616	48,6317	93,8816	49,4585	17,4565	0,0007		0,0106

Сезон: зимне-весенний
 Категория: 12 лет и старше

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	240	15,19	12,44	48,52	423		0,1	1,6		306,204	20,9405	50,5435	194,1005	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		187,7858	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	113,9958	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	114,8375	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	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
	Всего в день		46,52	57,14	196,27	1 567	250	0,51	21,06		10,5698	154,892	82,7975	51,9112	15,0002	0,0041		0,0409

№ 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	346,5458	286,5632	34,8	411,5448	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

Сезон: **зимне-весенний**
 Категория: **12 лет и старше**

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	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 пшенная с маслом (вязкая)	250/10	10,75	15,5	57,5	393	50	0,22	0,65		316,9	148,566	60,3911	226,8308	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, тушенная в соусе	100	13,36	6,42	3,38	165		0,05	0,27		233,085	18,2512	18,4571	119,8599	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	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	114,8375	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		851	33,12	18,56	119,12	820	13,33	0,46	15,17		096,645	101,161	16,8276	51,0267	7,8614	0,0003		0,0011
Всего в день			56,9	42,49	218,95	1 511	73,33	0,77	18,84		625,945	385,687	42,3817	63,5655	14,5674	0,0003		0,0011

№ 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																		
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
Всего в день			40,98	46,77	197,89	1 407	162	0,53	33,44	0,01	76,0714	64,3686	62,4492	47,5127	13,3888	0,0104	0,0125	0,102

№ 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																	
1069	Котлета Самарская с соусом	100	9,55	10,82	9,43	209	40	0,24	0,42		180,858 7	20,0517	21,5656	115,978	1,3457	0,0011	0,0062	0,0101
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			
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	20,61	17,78	87,56	629	60	0,31	1,22		90,4337	60,0583	74,6071	09,4416	5,557	0,0011	0,0062	0,0106
	Обед																	
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	270/1	2,18	2,72	17,16	102		0,09	7,53		422,743 9	17,2638	24,052	59,3462	0,8361	0,0044	0,0009	0,0319
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	851	31,79	21,07	147,46	900	12	0,77	95,7		23,8186	62,5164	68,2159	57,8345	15,0046	0,0078	0,0009	0,0319
	Всего в день		52,4	38,85	235,02	1 529	72	1,08	96,92		14,2523	22,5747	242,823	67,2761	20,5616	0,0089	0,0071	0,0425

Сезон: зимне-весенний
 Категория: 12 лет и старше

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	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																		
1039	Фрукт свежий	120	0,48		12,81	62		0,03	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968			
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	180	22,11	15,61	35,21	370	50	0,06	0,31	0,66	202,925	230,313 6	37,5562	303,435 1	0,9062	0,0039	0,0363	0,0517
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	25,98	16,98	77,14	576	50	0,09	79,55	0,66	561,625	66,8776	77,5762	13,9599	5,6825	0,0039	0,0363	0,0517
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			
1045	Котлета рыбная любительская с соусом	100	8,1	5,02	5,98	151	20	0,05	0,96		218,263 4	43,2502	31,2883	129,339 1	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	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		841	22,59	19,18	118,85	823	54	0,29	19,21		07,6614	26,2586	136,205	48,8183	6,6075	0,0557	0,0046	0,2604
Всего в день			48,57	36,16	195,99	1 399	104	0,38	98,76	0,66	69,2864	93,1362	13,7812	62,7782	12,29	0,0596	0,0409	0,3121

Сезон: **зимне-весенний**
 Категория: **12 лет и старше**

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	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																	
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 ⁶	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 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 ⁴	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 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	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
	Всего в день		38,28	53,25	187,29	1 437	140	0,54	35,32		401,605	60,1191	200,087	12,2806	11,5063	0,0003		0,0011

Сезон: зимне-весенний
Категория: 12 лет и старше

День 12

№ 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 ветчиной	150	31,59	31,46	46,35	595	200	0,17	2,16	0,01	390,8678	283,8317	36,7662	426,6515	4,1174	0,0209	0,0312	0,0667
389	Сок фруктовый	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		44,97	43,54	182,19	1 335	150,72	0,59	41,95	0,06	554,918	307,02	06,5785	89,0032	13,2539	0,0129	0,0114	0,0669
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,48	29,36	54,61													