

Директор ООО «Кондитерское»

«31» марта 2025г.



Согласовано

Директор

Директор
И.И. Улюкин 1932
Секретарь
В.В. Савельев

Самое доброе
с прог. Общественного
Самое доброе
Самое доброе
Самое доброе
Самое доброе

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: **весенний**
Категория: **12 лет и старше**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У			А (рег.экв)	В1	С	D	K	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				
1101	Второй завтрак 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						
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	226,830 ⁸	1,5617						
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	20,69	28,49	91,81	688	110	0,23	0,91		343,909	362,186	04,4479	68,0296	4,9199						
1034	Обед 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	20,0517	21,5656	115,978	1,3457	0,0011	0,0062				
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	20	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3962	0,5708		0,0101				
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	0,0112				
ТТК	Полдник 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		56,75	84,65	276	2 119	218	0,79	17,91		96,3057	15,8733	57,5412	48,3575	13,7976	0,0014	0,0062				
																	0,0112				

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	B1	C	D	K	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		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																		
ТТК	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				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	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 ⁵	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	30,8217	63,2810	3,813	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

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

День 4

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рег.эке)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
210	Второй завтрак 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	
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		0,0106
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
96	Обед 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		
279	Тфтели 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		
ТТК	Полдник Печенье Малышок	120	7,44	33,9	64,41	591	30	0,09			99,03	19,89	10,86	65,13	0,9		
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	7,63	33,94	73,53	629	30	0,09	0,04		119,863	24,422	14,688	72,2988	1,6395		
	Всего в день		53,46	88,54	292,38	2 094	236	0,63	108,8		32,5246	73,0537	08,5696	21,7573	19,096	0,0007	0,0106

Сезон: **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	K	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
1	Второй завтрак																	
291	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
	Плов из птицы	240	15,19	12,44	48,52	423		0,1	1,6		306,204	20,9405	50,5435	194,100 ⁵	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			
82	Обед																	
	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			
260	Гуляш из свинины	100	8,53	21,77	3,16	243	190	0,07	1,17		187,785 ⁸	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 ⁸	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 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	23,88	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																	
ТТК	Круассан с джемом	120	6,34	19,42	64,37	458	80	0,08	0,46		165,52	19,968	12,928	68,48	1,136			
377	Чай с лимоном	220/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004
		/5																
	Всего в Полдник	355	6,58	19,47	73,62	496	80	0,08	1,26		92,7855	26,04	17,2345	76,3883	1,8799			0,0004
	Всего в день		53,09	76,62	269,89	2 063	330	0,59	22,32		03,3553	180,932	300,032	28,2995	16,8801	0,0041		0,0413

№ реч.	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
ТТК	Второй завтрак																	
389	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
376	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	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		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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			
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	250/10	10	18,6	75	458	50	0,06	0,65		240,025	137,588	39,1848	171,912	0,572			
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	23,68	28,21	118,96	775	90	0,16	3,89		386,025	454,476	98,2578	504,948	5,2639			
	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	119,859	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	10,42	52		0,1	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					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	119,12	820	13,33	0,46	15,17		096,645	101,161	16,8276	51,0267	7,8614	0,0003		0,0011
	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		63,47	52,08	324,49	1 958	119,33	0,69	19,2		648,975	579,785	31,0894	20,1355	15,1608	0,0003		0,0011

№ реч.	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	Тфтели из птицы с соусом	100	6,99	6,42	8,79	175		0,04	0,86		166,610	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	8,5392	75,5658	113,985	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	4,2	7,54	12,49	123		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	24,6294	51,7963	174,842	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	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	0,0146	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	96,4674	21,6457	207,192	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	0,2479	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	0,2555	4799	265,368	87,9229	61,8737	15,9289	0,0196	0,0372	0,1466

№ реч.	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
1069	Второй завтрак Котлета Самарская с соусом	100	9,55	10,82	9,43	209	40	0,24	0,42		180,858	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	109,4416	5,557	0,0011	0,0062	0,0106
101	Обед Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	270/1	2,18	2,72	17,16	102		0,09	7,53		422,743	17,2638	24,052	59,3462	0,8361	0,0044	0,0009	0,0319
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	7,82	4	5,47	89		0,04	0,19		148,182	8,4471	15,4007	81,3994	0,89			
306	Пюре гороховое	180	15,32	6,23	49,93	317	12	0,49			732,673	85,763	77,9941	241,171	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	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	33,89	14,62	150,13	861	12	0,79	95,72		58,0502	56,6229	74,3548	68,4374	14,9511	0,0044	0,0009	0,0319
	Полдник																	
ТТК	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		60,83	61,24	300,11	1 997	120	1,15	96,98		44,5489	41,1812	59,4779	56,4558	22,2876	0,0055	0,0071	0,0425

№ реч.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	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 ступенным молоком	180	22,11	15,61	35,21	370	50	0,06	0,31	0,66	202,925	230,313	37,5562	303,435	0,9062	0,0039	0,0363
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		0,0517
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	13,9599	5,6825	0,0039	0,0363	0,0517
	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	0,2593
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	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
	Полдник																
ТТК	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
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
	Всего в день		60,47	65,59	253,09	1 940	224	0,45	98,87	0,88	590,824	68,2576	33,3309	93,3415	13,8346	0,0603	0,0511

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

День **11**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	К		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
1101	Второй завтрак 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			
96	Обед Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	270/10	2,64	7,03	21,3		156	10	0,09	7,65		537,51	28,0632	25,5937	73,3514	0,938			
279	Тфтели 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
ТТК	Полдник 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			0,0004
377	Чай с лимоном	220/10	0,24	0,05	9,25		38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			
	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

№ реч.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
ТТК	Второй завтрак																	
389	Пицца Фантазия с ветчиной	150	31,59	31,46	46,35	595	200	0,17	2,16	0,01	390,867	283,831	36,7662	426,651	4,1174	0,0209	0,0312	0,0667
376	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	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	0,0155	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	0,0155	55,9678	00,6837	47,5542	46,0003	5,3789	0,0209	0,0312	0,0667
	Среднее за период		52,7	61,11	241,8	1 748	203,45	0,65	44,23	0,184	8109	80,3692	22,3051	87,6932	14,7495	0,0136	0,0149	0,0743
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,06	31,47	55,33													