

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»



Базаева В.А

«31 » августа 2023г.

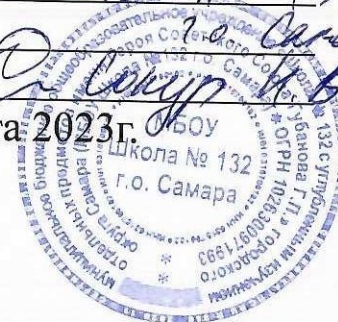
Согласовано

Директор

МБОУ Школа № 132

МБОУ Школа № 132

«31 » августа 2023г.



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

Согласовано

с родительской общесовещательной комиссией!

Мауромова О.И.

Зрулиха Д.А.

Маларова И.В.

Мастяжков Е.М.

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**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А (рет.эquiv)		B1	C	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	
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	230	10,89	7,65	46,66	339	30	0,09	0,17	7,7	75,9907	151,6812	10,2486	127,2332	1,0275	0,001	7,7	7,7
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04									
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Второй завтрак			555	21,26	19,41	86,18	646	30	0,1	0,21	7,7	211,09	191,02	61,45	338,72	5,24	7,7	7,7
Обед																		
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	8,64	15,41	169		0,07	6,64		451,95	66,6776	37,671	114,3789	0,9935			
1069	Котлета Самарская с соусом	100	10,08	8,04	9,43	219		0,36	0,42	1,73	225,102	20,1573	21,7744	121,8244	1,3353	0,0005	1,73	1,73
303	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,55	29,7	199	12	0,14		8,6	138,1367	8,6392	75,5658	113,9854	2,5363	0,0013	8,604	8,604
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	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			831	31,43	24,96	106,58	847	12	0,74	16,96	10,36	1 101,1	132,03	190,14	535,19	9,05	10,36	10,36
Полдник																		
ТТК	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	40	0,04			62,6933	16,64	5,5733	59,5067	0,8667			
389	Сок фруктовый	250	1,18		20,7	88		0,02	2		300	15,4	8,7	15,225	0,6525			
Всего в Полдник			350	6,3	24	65,12	478	40	0,06	2	362,69	32,04	14,27	74,73	1,52			
Всего в день				58,99	68,37	257,87	1 972	82	0,89	19,17	18,06	1 674,88	355,00	265,80	948,60	15,8	18,06	18,06

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.эquiv)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Второй завтрак																			
15	Сыр (порциями)	30	7,38	9,48		115	40	0,01	0,34										
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	277,2	40,0222	171,118	0,8037				
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		5	140,591	12,18	1					
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					146	105,6	40,194	78,3	1,6469				
Всего в Второй завтрак			550	22,45	25,9	81,86	711	100	0,22	4,01		546,0	92,4	528,1	5,06				
Обед																			
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10		0,02	2										
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		141	20,24	12,18	20,88	0,522				
265	Плов	210	10,51	21,47	43,56	410	140	0,09	1,57	4,33	343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844				
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		230,565	16,1638	43,9072	156,565	1,4498	0,0041	4,33	4,33	
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			7	3,784	1,9575	2,3925	0,5177				
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			69,95	18,925	33,5	114,837	2,175				
Всего в Обед			871	21,45	29,62	121,1	822	150	0,32	28,42	4,33	1 029,39	115,0	133,5	411,4	7,35		4,33	4,33
Полдник																			
ТТК	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		7	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			48,79	57,54	266,5	1 859		250	0,59	51,88	4,33	1 631,1	683,1	240,4	989,7	14,58		4,33	4,33

№ 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	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	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	1,72	145,371 ²	10,7564	19,0892	102,707	1,1829	0,0003	1,72	1,72	
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5708				
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			555	19,18	16,42	90,1	627	24	0,1	0,95	1,73	244,88	45,38	91,81	334,82	5,11	1,73	1,73	
Обед																			
103/105	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками с зеленью	12,5/25 0/1	5,01	3,87	19,07	131		0,1	7,02		528,347 ⁵	19,8176	25,0343	78,6371	1,0405				
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	190	16,18	6,57	52,71	334	12,67	0,52			773,377 ⁹	90,5277	82,3271	254,569 ⁷	5,2364				
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03	
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			853,5	36,99	16,17	132	818	12,67	0,82	17,11	0,03	1 728,77	155,41	177,89	599,6	11,36	0,03	0,03	
Полдник																			
ТТК	Трубочка Сызранская	150	10,58	19,38	74,52	515	45	0,11	0,41	5,81	174,690 ⁹	32,8601	17,256	120,805 ²	1,8419	0,0065	5,805	5,805	
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			350	16,22	29,94	81,98	662	95	0,14	0,65	5,81	466,69	251,1	41,62	280,89	2,02	0,01	5,81	5,81
Всего в день			72,39	62,53	304,0	2 106	131,67	1,05	18,71	7,57	2 440,24	451,8	311,3	1 215,21	18,48	0,01	7,57	7,57	

№ 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	
																			8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Второй завтрак																			
210	Омлет натуральный	130	12,73	18,59	13,73	195	169	0,05	0,19		192,259	87,1373	14,7451	193,873	2,1583				
204	Макароны отварные с сыром	155	7,28	6,24	31,12	210	20	0,06	0,11	7,32	50,9786	101,384	6,8382	85,1991	0,6864	0,0006	7,32	7,32	
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	25	26,87	83,97	601	189	0,11	0,35	7,32	268,3	215,7	65,61	424,0	6,19		7,32	7,32
Обед																			
1038	Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,77	110		0,02	2,8		315	36,08	13,05	32,19	0,609				
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				
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				
303	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	5,65	31,42	197	12	0,1			1,449	0,9979	0,022	99,5192	1,6592				
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			941	24,7	37,02	148,7	1 014	22	0,41	98,77	1 254,87	131,5	107,7	468,0	12,42				
Полдник																			
ТТК	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				
389	Сок фруктовый	250	1,17		20,7	88		0,01	2		300	15,4	8,7	15,225	0,6525				
Всего в Полдник			350	6,51	2,97	74,63	393		0,07	2,06	407,5	29,72	18,31	59,59	1,59				
Всего в день				56,21	66,86	307,3	2 008	211	0,59	101,18	7,32	1 930,	376,9	191,6	951,6	20,21		7,32	7,32

№ 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	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
Второй завтрак																			
	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	367		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	679	30	0,1	1,64		333,6	61,11	114,7	410,2	6,22			
Обед																			
1092	Палочки из моркови	100	1,22	0,08	6,55	32		0,05	2	0,4		166	44,88	33,06	47,85	0,609	0,0043	0,4	0,4
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59			323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
290/331	Птица, тушенная в соусе	120	13,69	7,3	4,66	178		0,06	0,38	0,88		253,967	23,3974	20,1605	124,972	1,0706		0,88	0,88
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,31	26,76	180	13,33	0,16	13,84			1 019,02	49,5264	38,0904	112,612	1,3616			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03
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			981	29,69	22,41	104,3	761	23,33	0,49	38,71	1,31	2 041,25	195,1	165,6	515,5	7,91		1,31	1,31
Полдник																			
401	Оладьи со сгущенным молоком	140	10,58	10,52	57,71	368	130	0,16	0,43			311,980	147,883	41,5599	173,966	1,4661			
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			355	10,82	10,57	66,96	406	130	0,16	1,23	0,01	344,8	153,9	45,87	181,8	2,21		0,01	0,01
Всего в день			63,15	54,74	269,0	1 846	183,33	0,75	41,58	1,32	2 719,	410,1	326,2	1 107,	16,34		1,32	1,32	

№ 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	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Второй завтрак																			
TK	Кекс Шоколадный	60	3,07	14,4	26,65	234	24	0,02			37,616	9,984	3,344	35,704	0,52				
81	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				
177	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	
1003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305				
Всего в Второй завтрак			565	12,82	26,18	87	676	74	0,09	1,45	0,01	305,87	167,94	49,08	241,31	3	0,01	0,01	
Обед																			
1040	Горошек зеленый (консервированный)	100	2,92	0,18	5,92	37		0,08	4		99	17,6	18,27	53,94	0,609				
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	100	24,57	7,64	0,67	169	26,67	0,19	0,32		429,4	24,0064	33,3384	219,796	0,7353				
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5708				
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313				
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			931	42,39	20,43	114,86	881	50,67	0,54	13,22	1 208,7	105,33	153,07	589,01	6,51				
Полдник																			
ГТК	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				
378	Чай с молоком	150/50	1,5	1,45	13,08	71	10	0,01	0,3		98,16	57,0504	9,918	46,3188	0,7708				
Всего в Полдник			315	9,3	20,64	43,4	418	76,67	0,09	0,46	327,29	181,05	29,4	176,81	1,38				
Всего в день			64,52	67,25	245,26	1 976	201,33	0,72	15,13	0,01	1 841,7	454,35	231,54	1 007,12	10,89	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	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	284,5 3	125,5 5	512,5 4	6,71				
Обед																			
1038	Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,77	110		0,02	2,8		315	36,08	13,05	32,19	0,609				
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				
1015	Тефтели из птицы с соусом	110	8,32	7,53	10,02	203		0,04	0,98		190,302	24,0671	16,6361	92,5963	0,7734				
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,92	38,88	224	12	0,07			76,725	11,2306	8,541	47,7474	0,8574				
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	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			941	29,29	27,04	126,4 8	934	12	0,46	18,68	0,03	1 367, 39	141,7 6	127,1 1	450,6 5	8,14		0,03	0,03
Полдник																			
ТТК	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	40	0,04			62,6933	16,64	5,5733	59,5067	0,8667				
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	5,31	24,04	53,53	429	40	0,04	0,04	87,79	21,17	9,4	66,68	1,61				
Всего в день				58,38	75,01	279,8	2 053	112	0,81	22,39	0,03	1 984, 48	447,4 5	262,0 6	1 029, 86	16,45		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	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	105	25	12,12	1,33	214	20	0,08	0,45		351,539	104,597	27,6712	242,185	1,6179			
303	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,55	29,7	199	12	0,14		8,6	138,136	8,6392	75,5658	113,985	2,5363	0,0013	8,604	8,604
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	35,49	20,71	70,15	609	32	0,22	0,49	8,6	514,7	140,4	147,2	501,1	7,5		8,6	8,6
	Обед																	
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10		0,02	2		141	20,24	12,18	20,88	0,522			
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	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	250	13,33	30,69	25,72	432	230	0,22	14,12		1 180,95	23,672	51,069	196,640	2,5446			
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	911	24,8	39,53	98,93	826	240	0,47	45,21		1 959,3	122,7	138,3	448,5	8,14			
	Полдник																	
ТТК	Венгерка	100	9,28	18,67	35,4	293	70,59	0,06	0,14		117,047	71,1412	13,7647	112,141	0,6824			
389	Сок фруктовый	250	1,18		20,7	88		0,02	2		300	15,4	8,7	15,225	0,6525			
	Всего в Полдник	350	10,46	18,67	56,1	380	70,59	0,08	2,14		417,0	86,54	22,46	127,3	1,33			
	Всего в день		70,74	78,91	225,1	1 816	342,59	0,77	47,84	8,6	2 891,7	349,7	308,1	1 077,7	16,98		8,6	8,6

№ 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																	
1094	Закрытый бутерброд с котлетой	125	11,6	7,55	31,45	240	10	0,25	0,27	4,33	180,258 ₈	16,5699	20,2203	116,186 ₈	1,3603	0,0006	4,33	4,33
204	Макароны отварные с сыром	195	14,64	16,37	48,94	352	20	0,08	0,11		78,64	103,725 ₆	8,787	95,7957 ₈	0,8813			
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	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Второй завтрак	565	28,88	24,97	104,6₄	709	30	0,33	1,18	4,34	291,7₅	137,7₂	53,41	288,7₉	4,29		4,34	4,34
	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			
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	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	33,73	14,43	148,8₇	853	12	0,78	95,19		1 607,₁₆	155,4₉	172,6₂	564,1	14,89			
	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		437,2₃	290,3₅	37,16	255,3₃	0,93			
	Всего в день		75,01	63,51	311,0₄	2 009	122	1,19	96,69	4,34	2 336,₁₂	583,5₆	263,1₀	1 108,₂₃	20,11		4,34	4,34

№ 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	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
Второй завтрак																			
338	Фрукт свежий (нарезка)	100	0,4		12,6	52		0,02	66			278	14,08	7,83	9,57	1,914			
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	200	24,7	17,38	38,34	409	70	0,06	0,34			265,549	252,128 ₈	41,5112	336,383 ₈	1,019			
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	28,49	18,75	80,06	604	70	0,08	66,38		568,6₅	285,8₈	79,97	444,9₉	5,41			
Обед																			
1041	Кукуруза консервированная	100	2,07	0,37	10,2	53		0,03	1,93				4,4		43,5	0,348			
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			
1070/332	Котлета рыбная Волжская с соусом	100	8,31	7,66	9,91	142	10	0,06	0,66	2,9		198,157 ₅	29,1447	29,7253	123,724 ₄	0,9043	0,0564	2,9	2,9
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	0,03		41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03
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			941	24,86	22,18	130,2₆	865	44	0,33	20,84	2,93	894,6₁	116,5	134,6₄	486,7	6,99	0,06	2,93	2,93
Полдник																			
тпк	Корж Творожный	100	9,76	24,49	39,99	419	100	0,06	0,06	41,94	83,9205	58,8245	13,1014	102,828 ₈	0,6709	0,0006	41,94	41,94	
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	9,95	24,53	49,11	457	100	0,06	0,1	41,94	109,0₂	63,36	16,93	110	1,41		41,94	41,94
Всего в день				63,3	65,47	259,4₂	1 926	214	0,47	87,32	44,87	1 572,2₂	465,7₂	231,5₄	1 041,7	13,81	0,06	44,87	44,87

№ 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	
																			8
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				
1069	Котлета Самарская с соусом	100	10,08	8,04	9,43	219		0,36	0,42	1,73	225,102	20,1573	21,7744	121,824 ⁴	1,3353	0,0005	1,73	1,73	
303	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	5,65	31,42	197	12	0,1			1,449	0,9979	0,022	99,5192	1,6592				
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	20,15	22,02	75,16	649	42	0,46	0,46	1,73	253,9⁵	49,98	65,85	368,5⁸	6,35		1,73	1,73	
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				
284	Запеканка картофельная с мясом	230	18,63	20,72	37,02	409	10	0,24	18,88		1 584,61	31,7768	63,1864	255,571 ²	3,8202				
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03	
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	60	4,5		19,5	102		0,08			147	18,48	24,54	82,47	2,04				
Всего в Обед		801	29,81	28,96	115,9⁸	834	20	0,5	35,89	0,03	2 386,⁷²	98,16	146,2	522,6⁸	9,22		0,03	0,03	
Полдник																			
401	Оладьи со сгущенным молоком	140	10,58	10,52	57,71	368	130	0,16	0,43		311,980 ⁸	147,883 ⁶	41,5599	173,966 ⁹	1,4661				
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	
Всего в Полдник		355	10,82	10,57	66,96	406	130	0,16	1,23	0,01	344,8³	153,9⁶	45,87	181,8⁸	2,21		0,01	0,01	
Всего в день			60,77	61,55	258,0⁹	1 889	192	1,11	37,58	1,77	2 985,⁵	302,0⁶	257,9¹	1 073,¹⁴	17,78		1,77	1,77	

