Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

_____ Базаева В.А
«09 » января 2023г.

Согласовано с род комитетом:
Кирпич С.В
Шестопалова Ю.В
Шенина Л.Н
Тишинская Л.Н

Согласовано
Директор
МБОУ Школа № 16
г. о. Самара
_____ Лукьянова Л.Т.
«09 » января 2023г.

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)

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		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																	
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	220	16,27	18,18	54,37	394	30	0,09	0,17		87,25	151,096	9,7614	124,584	0,9788			
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	65	5,2	2,17	32,5	171						24,596	43,5435	149,292	2,8275			
	Всего в Второй завтрак	**550**	**27,04**	**30,11**	**96,39**	**714**	**30**	**0,1**	**0,21**		**222,35**	**192,32**	**64,31**	**347,56**	**5,41**			
	Обед																	
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			
290/331	Птица,тушенная в соусе	120	13,69	7,3	4,66	139		0,06	0,38	0,88	253,967	23,3974	20,1605	124,972	1,0706		0,88	0,88
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	**851**	**32,25**	**20,53**	**104,18**	**734**	**12**	**0,54**	**15,28**	**9,51**	**1 177,46**	**102,42**	**184,61**	**517,07**	**9,51**		**9,51**	**9,51**
	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		**65,59**	**74,64**	**265,6**	**1 927**	**82**	**0,7**	**17,49**	**9,51**	**1 762,5**	**326,7**	**263,1**	**939,3**	**16,43**		**9,51**	**9,51**

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	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																	
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)	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	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	**550**	**20,09**	**30,94**	**81,96**	**748**	**116,67**	**0,22**	**3,9**		**400,94**	**455,28**	**92,43**	**483,45**	**5,07**			
	Обед																	
1092	Палочки из моркови	100	1,22	0,09	6,55	32		0,04	2	0,4	166	44,88	33,06	47,85	0,609	0,0044	0,4	0,4
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		905,6218	30,2141	45,9868	165,9311	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	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	**881**	**25,27**	**28,22**	**97,62**	**846**	**10**	**0,44**	**25,91**	**0,4**	**1 929,87**	**167,53**	**163,88**	**470,35**	**7,63**		**0,4**	**0,4**
	Полдник																	
ттк	Трубочка Сызранская	100	7,05	12,92	49,68	343	30	0,07	0,27	3,87	116,4606	21,9067	11,504	80,5368	1,2279	0,0043	3,87	3,87
386	Ряженка	250	7,05	13,2	9,32	184	62,5	0,04	0,3		365	272,8	30,45	200,1	0,2175			
	Всего в Полдник	**350**	**14,1**	**26,12**	**59,01**	**527**	**92,5**	**0,11**	**0,57**	**3,87**	**481,46**	**294,71**	**41,95**	**280,64**	**1,45**		**3,87**	**3,87**
	Всего в день		**59,46**	**85,28**	**238,5**	**2 121**	**219,17**	**0,76**	**30,38**	**4,27**	**2 812,**	**917,5**	**298,2**	**1 234,**	**14,15**	**0,01**	**4,27**	**4,27**

День 3

№ 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																	
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	30,06	22,33	36,57	468	80	0,09	0,42		303,376	308,4083	42,8987	387,2161	1,0057			
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	35	2,8	1,17	17,5	92						13,244	23,4465	80,388	1,5225			
338	Фрукт свежий (нарезка)	100	0,4		12,6	52		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914			
	Всего в Второй завтрак	**550**	**33,5**	**23,55**	**75,92**	**650**	**80**	**0,11**	**67,22**	**0,01**	**614,23**	**341,8**	**78,48**	**485,08**	**5,19**		**0,01**	**0,01**
	Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,46	4,48	8,57	80		0,02	14,4		166,115	37,9034	14,2889	26,0643	0,4858			
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			
260	Гуляш из говядины	100	14,58	9,36	2,64	153		0,83	0,98		320,49	9,1696	20,7583	159,6415	1,2626			
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,11	162	20	0,14	12,46		917,1234	44,5738	34,2813	101,3515	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	114,8375	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	**941**	**30,72**	**27,7**	**133,84**	**893**	**30**	**1,24**	**122,95**		**2 156,93**	**163,49**	**150,03**	**541,94**	**12,11**			
	Полдник																	
ттк	Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	288		0,05	19,41		178,7127	17,4568	10,62	42,9293	1,4353			
376	Чай с сахаром	250	0,24	0,05	11,4	48			0,05		31,375	5,665	4,785	8,961	0,9244			
	Всего в Полдник	**350**	**4,93**	**2,04**	**65,83**	**336**		**0,05**	**19,46**		**210,09**	**23,12**	**15,4**	**51,89**	**2,36**			
	Всего в день		**69,15**	**53,28**	**275,5[illegible]**	**1 878**	**110**	**1,4**	**209,63**	**0,01**	**2 981,[illegible]**	**528,4[illegible]**	**243,9[illegible]**	**1 078,[illegible]**	**19,65**		**0,01**	**0,01**

День 4

№ 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																	
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	9,82	8,24	8,67	148		0,06	0,15	1,72	145,3712	10,7564	19,0892	102,707	1,1829	0,0003	1,72	1,72
303	Каша гречневая вязкая	190	5,8	6,92	31,35	210	12,67	0,15		9,08	145,8109	9,1191	79,7639	120,3179	2,6772	0,0014	9,082	9,082
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	**550**	**23,32**	**20,23**	**83,65**	**610**	**22,67**	**0,24**	**0,67**	**10,8**	**437,48**	**148,36**	**151,23**	**439,13**	**6,55**	**0,01**	**10,8**	**10,8**
	Обед																	
108/109	Суп картофельный с клецками и зеленью	270/1	5,64	6,76	31,32	207	10	0,08	4,97		369,3427	17,8371	19,866	53,0986	0,8175			
1068	Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	240	16,46	17,28	15,13	282		0,08	22,55	2,65	543,4735	72,208	40,4056	184,2857	2,7022	0,0042	2,65	2,65
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	114,8375	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	**811**	**30,09**	**25,77**	**101,21**	**752**	**10**	**0,32**	**37,42**	**2,68**	**1 191,68**	**126,66**	**115,4**	**422,38**	**7,71**		**2,68**	**2,68**
	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			
386	Кефир	250	6,57	7,04	9,32	128	25	0,05	0,7		365	264	30,45	206,625	0,2175			
	Всего в Полдник	**350**	**11,91**	**10,01**	**63,26**	**433**	**25**	**0,11**	**0,76**		**472,51**	**278,32**	**40,06**	**250,99**	**1,16**			
	Всего в день		**65,31**	**56**	**248,1**	**1 795**	**57,67**	**0,67**	**38,85**	**13,48**	**2 101,**	**553,3**	**306,6**	**1 112,**	**15,41**	**0,02**	**13,48**	**13,48**

День 5

№ 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																	
1094	Закрытый бутерброд с котлетой	125	11,6	7,55	31,45	240	10	0,25	0,27	4,33	180,2588	16,5699	20,2203	116,1868	1,3603	0,0006	4,33	4,33
211	Омлет с сыром	190	24,24	26,23	3,16	345	270	0,09	0,56	9,96	270,6982	362,0944	20,7616	394,6763	3,0385	0,0323	9,96	9,96
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			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Второй завтрак	**555**	**38,43**	**34,82**	**58,73**	**702**	**280**	**0,34**	**0,87**	**14,29**	**476,06**	**394,55**	**64,91**	**586,94**	**6,44**	**0,03**	**14,29**	**14,29**
	Обед																	
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10		0,02	2		141	20,24	12,18	20,88	0,522			
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	210	10,51	21,47	43,56	410	140	0,09	1,57	4,33	230,5657	16,1638	43,9072	156,5652	1,4498	0,0041	4,33	4,33
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	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**	**21,43**	**29,58**	**121,24**	**846**	**150**	**0,31**	**21,82**	**4,33**	**1 001,59**	**113,66**	**132,79**	**410,53**	**7,16**		**4,33**	**4,33**
	Полдник																	
401	Оладьи со сгущенным молоком	165	12,56	12,42	67,05	430	160	0,19	0,5		351,976	156,9586	48,9919	197,5356	1,8308			
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	**375**	**12,75**	**12,46**	**76,17**	**468**	**160**	**0,19**	**0,54**		**377,08**	**161,49**	**52,82**	**204,7**	**2,57**			
	Всего в день		**72,6**	**76,86**	**256,1**	**2 016**	**590**	**0,84**	**23,23**	**18,62**	**1 854,**	**669,6**	**250,5**	**1 202,**	**16,17**	**0,04**	**18,62**	**18,62**

День 6

№ 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																	
ттк	Печенье Куки	40	1,96	6,03	23,98	158	30	0,02		10,71	49,2597	8,807	3,875	23,4552	0,3836	0,0009	10,71	10,71
1015	Тефтели из птицы с соусом	120	8,52	7,73	10,12	204		0,04	0,98		190,3025	24,0671	16,6361	92,5963	0,7734			
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	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	**585**	**19,14**	**19,72**	**97,23**	**703**	**50**	**0,13**	**1,78**	**10,72**	**349,14**	**61,53**	**53,46**	**240,61**	**4,06**		**10,72**	**10,72**
	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			
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	219,7968	0,7353			
310	Картофель отварной с маслом	180	3,42	4,95	26,75	170	20	0,16	14,4		1 023,849	16,8379	36,0399	92,2531	1,4149			
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	114,8375	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	**931**	**40,46**	**26,98**	**101,28**	**842**	**46,67**	**0,6**	**26,42**		**2 381,88**	**134,81**	**155,67**	**573,11**	**7,35**			
	Полдник																	
ттк	Круассан со сгущенным молоком	100	7,8	19,19	30,32	347	66,67	0,08	0,16		229,1333	124	19,48	130,4933	0,6133			
378	Чай с молоком	250	1,88	1,81	16,35	89	12,5	0,01	0,37		122,7	71,313	12,3975	57,8985	0,9635			
	Всего в Полдник	**350**	**9,68**	**21**	**46,67**	**435**	**79,17**	**0,09**	**0,53**		**351,83**	**195,31**	**31,88**	**188,39**	**1,58**			
	Всего в день		**69,28**	**67,7**	**245,1**	**1 980**	**175,83**	**0,82**	**28,74**	**10,72**	**3 082,85**	**391,6**	**241**	**1 002,**	**12,99**		**10,72**	**10,72**

День 7

№ 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																	
1006	Бутерброд с ветчиной	80	10,37	6,22	16,84	165					99,6	24,728	42,63	184,788	2,8536			
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	128,7926	0,4307			
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	**570**	**23,07**	**21,14**	**81,8**	**666**	**60**	**0,16**	**3,67**		**481**	**282,22**	**96,24**	**460,78**	**6,24**			
	Обед																	
1038	Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,78	110		0,02	2,8		315	36,08	13,05	32,19	0,609			
97	Суп картофельный с зеленью	250/1	2,4	2,61	18,21	116		0,12	10	1,29	679,85	19,0784	27,6443	67,4076	1,0253	0,0064	1,29	1,29
279	Тефтели из говядины с соусом	110	7,5	16,8	12,2	230		0,42	0,98		220,3225	23,7327	17,2973	105,4897	0,8396			
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	114,8375	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	**941**	**25,79**	**33,97**	**129,11**	**941**	**12**	**0,79**	**23,68**	**1,32**	**1 577,81**	**126,68**	**121,66**	**437,83**	**7,51**	**0,01**	**1,32**	**1,32**
	Полдник																	
ттк	Пирожное Школьное	100	9,02	19,26	67,26	479	62,5	0,08		4,76	92,667	34,8329	10,1845	105,037	1,5363	0,0086	4,7625	4,7625
376	Чай с сахаром	250	0,24	0,05	11,4	48			0,05		31,375	5,665	4,785	8,961	0,9244			
	Всего в Полдник	**350**	**9,26**	**19,31**	**78,66**	**526**	**62,5**	**0,08**	**0,05**	**4,76**	**124,04**	**40,5**	**14,97**	**114**	**2,46**	**0,01**	**4,76**	**4,76**
	Всего в день		**58,12**	**74,43**	**289,57**	**2 133**	**134,5**	**1,03**	**27,4**	**6,08**	**2 182,81**	**449,4**	**232,86**	**1 012,63**	**16,21**	**0,02**	**6,08**	**6,08**

День 8

№ 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																	
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	105	25	12,12	1,33	214	20	0,08	0,45		351,539	104,5977	27,6712	242,1854	1,6179			
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			
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**	**35,17**	**19,74**	**65,04**	**610**	**40**	**0,22**	**0,49**		**543,08**	**140,47**	**147,27**	**501,16**	**7,5**			
	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	250/10/1	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	145,3018	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	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**	**20,84**	**40,47**	**94,12**	**800**	**150**	**0,43**	**27,7**		**1 998,84**	**132,61**	**138,34**	**422,75**	**7,6**			
	Полдник																	
ттк	Кекс Карамельный	100	6,76	13,55	50,07	299	26,67	0,05	0,08		145,2267	72,1067	12,8	95,2533	0,76			
386	Варенец	250	7,05	13,2	9,33	185	66,67	0,03	0,3		365	272,8	30,45	200,1	0,2175			
	Всего в Полдник	**350**	**13,81**	**26,75**	**59,4**	**484**	**93,33**	**0,09**	**0,38**		**510,23**	**344,91**	**43,25**	**295,35**	**0,98**			
	Всего в день		**69,82**	**86,96**	**218,56**	**1 894**	**283,33**	**0,74**	**28,57**		**3 052,15**	**617,9**	**328,8**	**1 219,36**	**16,08**			

День 9

№ 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																	
15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	20		0,17			138,6		70,47				
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	200	24,7	17,38	38,34	409	70	0,06	0,34		265,549	252,1288	41,5112	336,3838	1,019			
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			
338	Фрукт свежий	100	0,4		12,6	52		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914			
	Всего в Второй завтрак	**560**	**31,43**	**23,17**	**75,19**	**636**	**90**	**0,08**	**67,31**	**0,01**	**576,4**	**422,23**	**73,74**	**493,24**	**4,98**		**0,01**	**0,01**
	Обед																	
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	114,3789	0,9935			
297/1043	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	180	15,32	6,23	49,93	317	20	0,49			732,6738	85,763	77,9941	241,1713	4,9607			
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	114,8375	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**	**39,58**	**17,06**	**148,35**	**926**	**20**	**0,77**	**94,83**		**1 665,26**	**206,04**	**187,97**	**623,47**	**15,11**			
	Полдник																	
ттк	Венгерка	100	9,28	18,67	35,4	293	70,59	0,06	0,14		117,0471	71,1412	13,7647	112,1412	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**		**417,05**	**86,54**	**22,46**	**127,37**	**1,33**			
	Всего в день		**81,46**	**58,9**	**279,6**	**1 943**	**180,59**	**0,93**	**164,28**	**0,01**	**2 658,7**	**714,81**	**284,1**	**1 244,07**	**21,43**		**0,01**	**0,01**

День 10

№ 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	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																	
210	Омлет натуральный	120	12,05	23,84	13,44	181	153,33	0,06	0,17		177,4704	80,4345	13,6109	178,9604	1,9923			
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			
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,91	2,88	17,9	109	10	0,03	0,6		146,45	107,624	12,18	82,65	0,1975			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	**575**	**34,4**	**45,09**	**110,28**	**800**	**183,33**	**0,17**	**0,88**		**402,56**	**314,49**	**74,77**	**495,21**	**5,68**			
	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	250/10/1	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	141,2758	1,167			
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	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	**951**	**32,41**	**21,78**	**123,76**	**865**	**30**	**0,34**	**20,45**	**0,03**	**965,71**	**106,68**	**126,21**	**504,25**	**7,25**		**0,03**	**0,03**
	Полдник																	
ттк	Пирожное Пионерское	140	13,5	35,84	55,99	573	28	0,08	0,08		138,04	80,808	18,97	137,466	0,91			
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**	**13,74**	**35,89**	**65,24**	**611**	**28**	**0,08**	**0,88**	**0,01**	**170,89**	**86,88**	**23,28**	**145,37**	**1,65**		**0,01**	**0,01**
	Всего в день		**80,55**	**102,7**	**299,2**	**2 276**	**241,33**	**0,59**	**22,22**	**0,04**	**1 539,**	**508,0**	**224,2**	**1 144,**	**14,59**		**0,04**	**0,04**

День 11

№ 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																	
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 пшенная вязкая	180	5,02	6,55	30,42	200	10	0,13			92,601	11,2622	31,2167	88,9957	1,0204			
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**	**20,09**	**16,63**	**78,97**	**615**	**10**	**0,49**	**0,46**	**1,73**	**342,8**	**58,66**	**97,01**	**355,8**	**5,71**		**1,73**	**1,73**
	Обед																	
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	270/10/1	2,64	7,03	21,3	152	10	0,09	7,65		537,51	28,0632	25,5937	73,3514	0,938			
284	Запеканка картофельная с мясом	210	15,61	17,41	34,93	359	10	0,22	17,83		1 459,1855	29,0848	57,4756	222,6429	3,3388			
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	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	**801**	**26,37**	**26,16**	**109,69**	**760**	**20**	**0,47**	**25,52**		**2 265,8**	**96,01**	**140,85**	**486,73**	**8,89**			
	Полдник																	
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	12,56	12,42	67,05	430	160	0,19	0,5		351,976	156,9586	48,9919	197,5356	1,8308			
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	**375**	**12,75**	**12,46**	**76,17**	**468**	**160**	**0,19**	**0,54**		**377,08**	**161,49**	**52,82**	**204,7**	**2,57**			
	Всего в день		**59,21**	**55,25**	**264,8**	**1 843**	**190**	**1,15**	**26,52**	**1,73**	**2 985,**	**316,1**	**290,6**	**1 047,**	**17,17**		**1,73**	**1,73**

День 12

№ 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																	
ттк	Кекс Шоколадный	65	3,33	15,6	28,87	254	26	0,03			40,7507	10,816	3,6227	38,6793	0,5633			
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	200/10	8	14,9	54,2	381	40	0,06	0,52		192,48	110,3872	31,3548	137,982	0,4594			
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	**550**	**16,37**	**32,55**	**122,32**	**831**	**66**	**0,09**	**1,32**	**0,01**	**266,08**	**149,98**	**79,48**	**322,38**	**4,38**		**0,01**	**0,01**
	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			
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	180	3,42	4,95	26,75	170	20	0,16	14,4		1 023,849	16,8379	36,0399	92,2531	1,4149			
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	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	**946**	**25,94**	**26,1**	**117,7**	**802**	**20**	**0,52**	**25,26**		**2 399,43**	**158**	**165,62**	**527,9**	**8,56**			
	Полдник																	
ттк	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	250			13,63	105					0,45	0,264			0,0391			
	Всего в Полдник	**350**	**4,34**	**13,11**	**52,18**	**391**	**47,06**	**0,06**	**27,24**		**184,54**	**18,33**	**9,78**	**42,27**	**1,43**			
	Всего в день		**46,65**	**71,76**	**292,2**	**2 024**	**133,06**	**0,66**	**53,82**	**0,01**	**2 850,**	**326,3**	**254,8**	**892,5**	**14,36**		**0,01**	**0,01**
	Итого		**797,1**	**863,8**	**3 173,**	**23 82**	**2 397,48**	**10,29**	**671,12**	**64,49**	**29 86**	**6 320,**	**3 219,**	**13 13**	**194,6**	**0,08**	**64,49**	**64,49**
	Среднее за период		**66,43**	**71,98**	**264,45**	**1 986**	**199,79**	**0,86**	**55,93**	**5,37**	**2 488,65**	**526,67**	**268,27**	**1 094,17**	**16,22**	**0,01**	**5,37**	**5,37**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**13,38**	**32,62**	**53,27**													