Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»
_____ Базаева В.А
«09 » января 2023г.

Согласовано с род. комитетом:
Киркиш О.В. киркиш
Шеснополева Ю.В. Шеснополева
Щекина Л.Ю.
Пименская Л.Н.

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

# Примерное 12-ти дневное меню завтраков, обедов и полдников для муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа Самара с 7 до 11 лет

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: **с 7 до 11 лет**

**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 | 195 | 14,64 | 16,37 | 48,94 | 352 | 20 | 0,08 | 0,11 | | 78,64 | 103,7256 | 8,787 | 95,7957 | 0,8813 | | | |
| 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** | **520** | **25,01** | **28,13** | **88,46** | **659** | **20** | **0,09** | **0,15** | | **213,74** | **143,06** | **59,99** | **307,28** | **5,09** | | | |
| | **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 | 90 | 10,85 | 5,57 | 3,34 | 107 | | 0,04 | 0,27 | | 196,909 | 17,1741 | 15,6174 | 98,444 | 0,8357 | | | |
| 303 | Каша гречневая вязкая | 160 | 4,89 | 5,82 | 26,4 | 177 | 10,67 | 0,13 | | 7,65 | 122,7882 | 7,6793 | 67,1696 | 101,3203 | 2,2545 | 0,0012 | 7,648 | 7,648 |
| 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** | **801** | **28,8** | **18,07** | **99,56** | **680** | **10,67** | **0,5** | **15,17** | **7,68** | **1 105,06** | **95,23** | **171,67** | **477,88** | **8,99** | | **7,68** | **7,68** |
| | **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 | 200 | 0,94 | | 16,56 | 70 | | 0,01 | 1,6 | | 240 | 12,32 | 6,96 | 12,18 | 0,522 | | | |
| | **Всего в Полдник** | **300** | **6,06** | **24** | **60,98** | **461** | **40** | **0,05** | **1,6** | | **302,69** | **28,96** | **12,53** | **71,69** | **1,39** | | | |
| | **Всего в день** | | **59,87** | **70,2** | **248,9** | **1 800** | **70,67** | **0,65** | **16,92** | **7,68** | **1 621,[illegible]** | **267,2[illegible]** | **244,1[illegible]** | **856,8[illegible]** | **15,47** | | **7,68** | **7,68** |

**День 2**

| № 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) | 200/10 | 6,1 | 12,1 | 35 | 273 | 40 | 0,09 | 0,52 | | 202,57 | 112,7896 | 32,0247 | 137,3469 | 0,6447 | | | |
| 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** | **500** | **19,11** | **31,81** | **78,96** | **680** | **106,67** | **0,19** | **3,77** | | **350,87** | **427,48** | **84,43** | **449,68** | **4,91** | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1092 | Палочки из моркови | 60 | 0,73 | 0,05 | 3,93 | 19 | | 0,03 | 1,2 | 0,24 | 99,6 | 26,928 | 19,836 | 28,71 | 0,3654 | 0,0026 | 0,24 | 0,24 |
| 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** | **841** | **24,78** | **28,19** | **95** | **833** | **10** | **0,42** | **25,11** | **0,24** | **1 863,47** | **149,57** | **150,66** | **451,21** | **7,39** | | **0,24** | **0,24** |
| | **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 | 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** | **300** | **12,69** | **23,48** | **57,14** | **490** | **80** | **0,1** | **0,51** | **3,87** | **408,46** | **240,15** | **35,86** | **240,62** | **1,4** | | **3,87** | **3,87** |
| | **Всего в день** | | **56,58** | **83,48** | **231,1** | **2 003** | **196,67** | **0,7** | **29,39** | **4,11** | **2 622,8** | **817,2** | **270,9** | **1 141,** | **13,7** | **0,01** | **4,11** | **4,11** |

**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 | 150 | 22,09 | 16,54 | 29,26 | 354 | 60 | 0,06 | 0,33 | 7,38 | 199,3793 | 238,2371 | 32,6257 | 290,7244 | 0,7273 | 0,0025 | 7,38 | 7,38 |
| 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 | 100 | 0,4 | | 12,6 | 52 | | 0,02 | 66 | | 278 | 14,08 | 7,83 | 9,57 | 1,914 | | | |
| | **Всего в Второй завтрак** | **500** | **25,53** | **17,76** | **68,61** | **536** | **60** | **0,08** | **67,13** | **7,39** | **510,23** | **271,63** | **68,21** | **388,59** | **4,91** | | **7,39** | **7,39** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,87 | 2,69 | 5,13 | 48 | | 0,01 | 8,64 | | 99,669 | 22,742 | 8,5733 | 15,6386 | 0,2915 | | | |
| 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 | 90 | 9,03 | 6,51 | 3,16 | 127 | | 0,51 | 1,17 | 1,86 | 183,4781 | 7,6666 | 14,188 | 100,8462 | 0,8552 | 0,0004 | 1,86 | 1,86 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,07 | 4,73 | 20,07 | 135 | 10 | 0,12 | 10,38 | | 764,2695 | 37,1448 | 28,5678 | 84,4596 | 1,0212 | | | |
| 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** | **861** | **23,98** | **22,12** | **126,88** | **808** | **20** | **0,89** | **115,3** | **1,86** | **1 800,62** | **139,39** | **132,03** | **455,83** | **11,3** | | **1,86** | **1,86** |
| | **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 | 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** | **4,88** | **2,03** | **63,55** | **326** | | **0,05** | **19,45** | | **203,81** | **21,99** | **14,45** | **50,1** | **2,17** | | | |
| | **Всего в день** | | **54,39** | **41,9** | **259,0** | **1 670** | **80** | **1,03** | **201,88** | **9,25** | **2 514,** | **433,0** | **214,6** | **894,5** | **18,39** | | **9,25** | **9,25** |

**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 | 90 | 9,75 | 8,07 | 8,14 | 147 | | 0,06 | 0,12 | 1,72 | 140,3376 | 10,2585 | 18,626 | 101,7548 | 1,1646 | 0,0003 | 1,72 | 1,72 |
| 303 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,58 | 5,46 | 24,75 | 166 | 10 | 0,12 | | 7,17 | 115,1139 | 7,1993 | 62,9715 | 94,9878 | 2,1136 | 0,0011 | 7,17 | 7,17 |
| 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** | **500** | **22,03** | **18,6** | **76,52** | **565** | **20** | **0,21** | **0,64** | **8,89** | **401,75** | **145,94** | **133,97** | **412,85** | **5,97** | **0,01** | **8,89** | **8,89** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108/109 | Суп картофельный с клецками и зеленью | 250/1 | 5,22 | 6,26 | 29 | 192 | 10 | 0,07 | 4,6 | | 341,984 | 16,5158 | 18,3944 | 49,1654 | 0,7569 | | | |
| 1068 | Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом | 225 | 16,22 | 16,62 | 14,18 | 271 | | 0,08 | 22,47 | | 527,812 | 68,3484 | 39,128 | 180,4517 | 2,6503 | | | |
| 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** | **776** | **29,43** | **24,61** | **97,94** | **726** | **10** | **0,31** | **36,97** | **0,03** | **1 148,66** | **121,48** | **112,65** | **414,62** | **7,6** | | **0,03** | **0,03** |
| | **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 | 200 | 5,26 | 5,63 | 7,46 | 102 | 20 | 0,04 | 0,56 | | 292 | 211,2 | 24,36 | 165,3 | 0,174 | | | |
| | **Всего в Полдник** | **300** | **10,59** | **8,6** | **61,39** | **407** | **20** | **0,1** | **0,62** | | **399,51** | **225,52** | **33,97** | **209,66** | **1,11** | | | |
| | **Всего в день** | | **62,05** | **51,81** | **235,8** | **1 698** | **50** | **0,62** | **38,23** | **8,92** | **1 949,[illegible]** | **492,9[illegible]** | **280,5[illegible]** | **1 037,[illegible]** | **14,68** | **0,01** | **8,92** | **8,92** |

**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 | 140 | 17,86 | 19,33 | 2,33 | 255 | 200 | 0,06 | 0,41 | 7,34 | 199,4618 | 266,8064 | 15,2981 | 290,8141 | 2,2389 | 0,0238 | 7,34 | 7,34 |
| 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** | **505** | **32,05** | **27,92** | **57,9** | **612** | **210** | **0,31** | **0,72** | **11,67** | **404,82** | **299,26** | **59,44** | **483,07** | **5,64** | **0,02** | **11,67** | **11,67** |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурец соленый | 60 | 0,45 | 0,05 | 0,87 | 6 | | 0,01 | 1,2 | | 84,6 | 12,144 | 7,308 | 12,528 | 0,3132 | | | |
| 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 | 4,17 | 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** | **21,13** | **29,55** | **120,66** | **842** | **150** | **0,3** | **21,02** | **4,33** | **945,19** | **105,56** | **127,92** | **402,18** | **6,95** | | **4,33** | **4,33** |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Оладьи со сгущенным молоком | 100/20 | 9,02 | 9,01 | 49,69 | 316 | 110 | 0,14 | 0,37 | | 272,092 | 132,3171 | 35,5349 | 151,2959 | 1,2189 | | | |
| 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** | **330** | **9,21** | **9,05** | **58,81** | **354** | **110** | **0,14** | **0,41** | | **297,19** | **136,85** | **39,36** | **158,46** | **1,96** | | | |
| | **Всего в день** | | **62,39** | **66,52** | **237,3[illegible]** | **1 808** | **470** | **0,75** | **22,15** | **16** | **1 647,[illegible]** | **541,6[illegible]** | **226,7[illegible]** | **1 043,[illegible]** | **14,55** | **0,03** | **16** | **16** |

| № 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 | 110 | 8,32 | 7,53 | 10,02 | 203 | | 0,04 | 0,98 | | 190,3025 | 24,0671 | 16,6361 | 92,5963 | 0,7734 | | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,02 | 4,1 | 32,4 | 187 | 10 | 0,06 | | | 63,9375 | 9,3588 | 7,1175 | 39,7895 | 0,7145 | | | |
| 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** | **545** | **17,94** | **18,71** | **90,65** | **665** | **40** | **0,12** | **1,78** | **10,72** | **336,35** | **59,66** | **52,03** | **232,65** | **3,92** | | **10,72** | **10,72** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1038 | Икра кабачковая | 60 | 1,13 | 4,75 | 4,66 | 66 | | 0,01 | 1,68 | | 189 | 21,648 | 7,83 | 19,314 | 0,3654 | | | |
| 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 | 90 | 22,12 | 6,88 | 0,6 | 152 | 24 | 0,17 | 0,29 | | 386,46 | 21,6058 | 30,0046 | 197,8171 | 0,6618 | | | |
| 310 | Картофель отварной с маслом | 150 | 2,86 | 4,14 | 22,3 | 142 | 10 | 0,13 | 12 | | 853,2075 | 14,0316 | 30,0333 | 76,8776 | 1,1791 | | | |
| 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** | **851** | **36,69** | **22,24** | **93,66** | **753** | **34** | **0,54** | **22,87** | | **2 042,3** | **115,17** | **141,11** | **522,88** | **6,8** | | | |
| | **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 | 200 | 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** | **300** | **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** | | **63,93** | **61,59** | **227,7** | **1 835** | **150,67** | **0,75** | **25,11** | **10,72** | **2 705,** | **355,8** | **222,5** | **932,3** | **12,1** | | **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 | 60 | 7,44 | 4,24 | 13,47 | 122 | | | | | 66,4 | 19,008 | 32,886 | 138,504 | 2,1924 | | | |
| 181 | Каша молочная манная (жидкая) с маслом | 200/5 | 5,67 | 6,52 | 28,85 | 227 | 20 | 0,06 | 0,52 | | 187,63 | 111,9536 | 17,052 | 102,3555 | 0,3419 | | | |
| 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** | **495** | **18,7** | **14,95** | **71,18** | **525** | **30** | **0,15** | **3,54** | | **400,03** | **247,91** | **82,22** | **388,06** | **5,49** | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1038 | Икра кабачковая | 60 | 1,13 | 4,75 | 4,66 | 66 | | 0,01 | 1,68 | | 189 | 21,648 | 7,83 | 19,314 | 0,3654 | | | |
| 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 | 150 | 5,02 | 4,1 | 32,4 | 187 | 10 | 0,06 | | | 63,9375 | 9,3588 | 7,1175 | 39,7895 | 0,7145 | | | |
| 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** | **871** | **24,03** | **29,99** | **119,51** | **859** | **10** | **0,77** | **22,56** | **1,32** | **1 439,02** | **110,38** | **115,01** | **417** | **7,13** | **0,01** | **1,32** | **1,32** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк | Пирожное Школьное | 90 | 8,12 | 17,34 | 60,54 | 431 | 56,25 | 0,07 | | 4,29 | 83,4003 | 31,3496 | 9,1661 | 94,5333 | 1,3826 | 0,0078 | 4,2863 | 4,2863 |
| 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** | **300** | **8,31** | **17,38** | **69,66** | **469** | **56,25** | **0,07** | **0,04** | **4,29** | **108,5** | **35,88** | **12,99** | **101,7** | **2,12** | **0,01** | **4,29** | **4,29** |
| | **Всего в день** | | **51,05** | **62,31** | **260,3** | **1 853** | **96,25** | **0,99** | **26,14** | **5,61** | **1 947,55** | **394,1** | **210,2** | **906,7** | **14,73** | **0,01** | **5,61** | **5,61** |

**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 | 90 | 21,24 | 10,72 | 1,27 | 187 | 20 | 0,06 | 0,45 | | 297,2453 | 101,9133 | 23,3485 | 210,0615 | 1,361 | | | |
| 303 | Каша гречневая вязкая | 160 | 4,89 | 5,82 | 26,4 | 177 | 10,67 | 0,13 | | 7,65 | 122,7882 | 7,6793 | 67,1696 | 101,3203 | 2,2545 | 0,0012 | 7,648 | 7,648 |
| 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** | **520** | **31,12** | **18,58** | **66,79** | **560** | **30,67** | **0,19** | **0,49** | **7,65** | **445,13** | **136,83** | **134,54** | **456,36** | **6,97** | | **7,65** | **7,65** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурец соленый | 60 | 0,45 | 0,05 | 0,87 | 6 | | 0,01 | 1,2 | | 84,6 | 12,144 | 7,308 | 12,528 | 0,3132 | | | |
| 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** | **831** | **20,54** | **40,43** | **93,54** | **796** | **150** | **0,42** | **26,9** | | **1 942,44** | **124,51** | **133,47** | **414,39** | **7,39** | | | |
| | **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 | 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** | | **64,05** | **83,13** | **217,8** | **1 803** | **260,67** | **0,69** | **27,71** | **7,65** | **2 824,[illegible]** | **551,6[illegible]** | **305,1[illegible]** | **1 126,[illegible]** | **15,29** | | **7,65** | **7,65** |

| № 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 | 150 | 18,21 | 12,97 | 30,51 | 312 | 50 | 0,05 | 0,27 | | 212,8965 | 197,5908 | 31,6236 | 254,0122 | 0,737 | | | |
| 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** | **510** | **24,94** | **18,76** | **67,36** | **539** | **70** | **0,07** | **67,24** | **0,01** | **523,75** | **367,69** | **63,86** | **410,86** | **4,7** | | **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 | 90 | 7,76 | 3,85 | 4,93 | 85 | | 0,04 | 0,15 | 0,1 | 117,9579 | 7,9492 | 14,9376 | 80,4472 | 0,8717 | 0,0003 | 0,1 | 0,1 |
| 306 | Пюре гороховое | 150 | 12,77 | 5,19 | 41,61 | 264 | 10 | 0,41 | | | 610,5615 | 71,4692 | 64,9951 | 200,9761 | 4,134 | | | |
| 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** | **791** | **36,96** | **15,87** | **139,49** | **869** | **10** | **0,69** | **94,79** | **0,1** | **1 512,92** | **191,25** | **174,51** | **582,32** | **14,26** | | **0,1** | **0,1** |
| | **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 | 200 | 0,94 | | 16,56 | 70 | | 0,01 | 1,6 | | 240 | 12,32 | 6,96 | 12,18 | 0,522 | | | |
| | **Всего в Полдник** | **300** | **10,22** | **18,67** | **51,96** | **363** | **70,59** | **0,07** | **1,74** | | **357,05** | **83,46** | **20,72** | **124,32** | **1,2** | | | |
| | **Всего в день** | | **72,13** | **53,3** | **258,8** | **1 771** | **150,59** | **0,84** | **162,77** | **0,11** | **2 393,7** | **642,4** | **259,0** | **1 117,** | **20,17** | | **0,11** | **0,11** |

**День 10**

| № 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 100 | 10,05 | 19,87 | 11,2 | 151 | 126,67 | 0,05 | 0,15 | | 147,892 | 67,0287 | 11,3423 | 149,1337 | 1,6603 | | | |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 155 | 7,28 | 6,24 | 31,12 | 210 | 20 | 0,06 | 0,11 | 7,32 | 50,9786 | 101,3848 | 6,8382 | 85,1991 | 0,6864 | 0,0006 | 7,32 | 7,32 |
| 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** | **515** | **25,04** | **30,99** | **90,22** | **628** | **156,67** | **0,14** | **0,86** | **7,32** | **345,32** | **298,74** | **70,55** | **454,79** | **5,15** | | **7,32** | **7,32** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1041 | Кукуруза консервированная | 60 | 1,24 | 0,22 | 6,12 | 32 | | 0,02 | 1,16 | | | 2,64 | | 26,1 | 0,2088 | | | |
| 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 | 90 | 10,85 | 5,57 | 3,34 | 107 | | 0,04 | 0,27 | | 196,909 | 17,1741 | 15,6174 | 98,444 | 0,8357 | | | |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,11 | 35,15 | 236 | 20 | 0,03 | | | 55,5525 | 4,8708 | 23,5135 | 71,9969 | 0,4757 | | | |
| 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** | **861** | **25,86** | **18,93** | **112,58** | **761** | **30** | **0,29** | **19,68** | **0,03** | **882,25** | **101,8** | **115,83** | **429,62** | **6,69** | | **0,03** | **0,03** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк | Пирожное Пионерское | 90 | 8,68 | 23,04 | 35,99 | 368 | 18 | 0,05 | 0,05 | | 88,74 | 51,948 | 12,195 | 88,371 | 0,585 | | | |
| 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** | **305** | **8,92** | **23,09** | **45,24** | **406** | **18** | **0,05** | **0,85** | **0,01** | **121,59** | **58,02** | **16,5** | **96,28** | **1,33** | | **0,01** | **0,01** |
| | **Всего в день** | | **59,81** | **73** | **248,0** | **1 795** | **204,67** | **0,48** | **21,39** | **7,36** | **1 349,** | **458,5** | **202,8** | **980,6** | **13,17** | | **7,36** | **7,36** |

**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 | 90 | 9,96 | 7,85 | 9,17 | 217 | | 0,35 | 0,2 | | 183,338 | 9,8648 | 18,3674 | 111,6001 | 1,1968 | | | |
| 303 | Каша пшенная вязкая | 150 | 4,18 | 5,46 | 25,35 | 167 | 10 | 0,11 | | | 77,1675 | 9,3852 | 26,0139 | 74,1631 | 0,8503 | | | |
| 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** | **510** | **19,13** | **15,35** | **73,64** | **580** | **10** | **0,46** | **0,24** | | **285,61** | **46,49** | **88,4** | **330,74** | **5,4** | | | |
| | **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 | 200 | 12,85 | 14,48 | 34,93 | 321 | 10 | 0,22 | 17,83 | | 1 407,8355 | 27,8334 | 54,4515 | 196,8004 | 2,9677 | | | |
| 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** | **771** | **23,4** | **22,71** | **109,34** | **715** | **20** | **0,46** | **24,98** | | **2 175,69** | **93,38** | **136,02** | **455,9** | **8,45** | | | |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 в | Оладьи со сгущенным молоком | 100/20 | 6,97 | 7,52 | 43,92 | 271 | 10 | 0,07 | 0,2 | | 240,4084 | 120,454 | 19,7473 | 123,6854 | 0,659 | | | |
| 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** | **330** | **7,16** | **7,56** | **53,04** | **309** | **10** | **0,07** | **0,24** | | **265,51** | **124,99** | **23,58** | **130,85** | **1,4** | | | |
| | **Всего в день** | | **49,69** | **45,62** | **236,0** | **1 604** | **40** | **0,99** | **25,46** | | **2 726,** | **264,8** | **248** | **917,4** | **15,25** | | | |

**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 | 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 | 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 | 180/5 | 5,01 | 10,32 | 53,23 | 313 | 20 | 0,05 | 0,47 | | 172,312 | 98,7149 | 28,2054 | 123,279 | 0,4099 | | | |
| 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** | **525** | **13,38** | **27,97** | **121,35** | **763** | **46** | **0,08** | **1,27** | **0,01** | **245,91** | **138,31** | **76,33** | **307,67** | **4,33** | | **0,01** | **0,01** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1038 | Икра кабачковая | 60 | 1,13 | 4,75 | 4,66 | 66 | | 0,01 | 1,68 | | 189 | 21,648 | 7,83 | 19,314 | 0,3654 | | | |
| 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 | 150 | 2,86 | 4,14 | 22,3 | 142 | 10 | 0,13 | 12 | | 853,2075 | 14,0316 | 30,0333 | 76,8776 | 1,1791 | | | |
| 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** | **876** | **24,63** | **22,13** | **110,15** | **730** | **10** | **0,48** | **21,74** | | **2 102,79** | **140,76** | **154,39** | **499,65** | **8,08** | | | |
| | **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 | 200 | | | 10,9 | 84 | | | | | 0,36 | 0,2112 | | | 0,0313 | | | |
| | **Всего в Полдник** | **300** | **4,34** | **13,11** | **49,45** | **370** | **47,06** | **0,06** | **27,24** | | **184,45** | **18,28** | **9,78** | **42,27** | **1,42** | | | |
| | **Всего в день** | | **42,34** | **63,2** | **280,9** | **1 863** | **103,06** | **0,62** | **50,25** | **0,01** | **2 533,** | **297,3** | **240,4** | **849,6** | **13,83** | | **0,01** | **0,01** |
| | **Итого** | | **698,2** | **756,0** | **2 942,** | **21 50** | **1 873,23** | **9,11** | **648,4** | **77,41** | **26 83** | **5 516,** | **2 925,** | **11 80** | **181,3** | **0,07** | **77,41** | **77,41** |
| | **Среднее за период** | | **58,19** | **63** | **245,17** | **1 792** | **156,1** | **0,76** | **54,03** | **6,45** | **2 236,43** | **459,75** | **243,8** | **983,68** | **15,11** | **0,01** | **6,45** | **6,45** |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **12,99** | **31,64** | **54,72** | | | | | | | | | | | | | |