



Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»



Базаева В.А.
«09 » января 2023г.

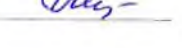


Согласовано с род. комитетом:

Жиркина О.В. 

Ислюпанова Ю.В. 

Щенкина А.Ю. 

Тимаскина А.А. 

Согласовано

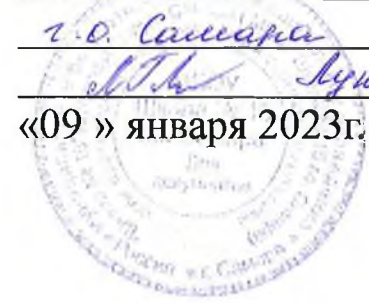
Директор

АБОУ Школа № 16



Лукашова Н.Т.

«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		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																			
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																			
тгк	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	1 621,06	267,2	244,1	856,8	15,47		7,68	7,68

№ 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																			
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	112,789 6	32,0247	137,346 9	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		350,8 7	427,4 8	84,43	449,6 8	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		905,621 8	30,2141	45,9868	165,931 1	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	114,837 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	24,78	28,19	95	833	10	0,42	25,11	0,24	1 863, 47	149,5 7	150,6 6	451,2 1	7,39	0,24	0,24	
Полдник																			
ггк	Трубочка Сызранская	100	7,05	12,92	49,68	343	30	0,07	0,27	3,87	116,460 6	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	408,4 6	240,1 5	35,86	240,6 2	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 6	1 141, 5	13,7	0,01	4,11	4,11

№ 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																			
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	22,09	16,54	29,26	354	60	0,06	0,33	7,38	199,379 3	238,237 1	32,6257	290,724 4	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	510,2 3	271,6 3	68,21	388,5 9	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	183,478 1	7,6666	14,188	100,846 2	0,8552	0,0004	1,86	1,86	
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269 5	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	114,837 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			861	23,98	22,12	126,8 8	808	20	0,89	115,3	1,86	1 800, 62	139,3 9	132,0 3	455,8 3	11,3		1,86	1,86
Полдник																			
ТТК	Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	288		0,05	19,41		178,712 7	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		203,8 1	21,99	14,45	50,1	2,17			
Всего в день				54,39	41,9	259,0 2	1 670	80	1,03	201,88	9,25	2 514, 5	433,0	214,6 0	894,5 2	18,39		9,25	9,25

№ 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																		
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12	1,72	140,337 6	10,2585	18,626	101,754 8	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	115,113 9	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	401,7 5	145,9 4	133,9 7	412,8 5	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	180,451 7	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	114,837 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		776	29,43	24,61	97,94	726	10	0,31	36,97	0,03	1 148, 66	121,4 8	112,6 5	414,6 2	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		399,5 1	225,5 2	33,97	209,6 6	1,11			
Всего в день			62,05	51,81	235,8	1 698	50	0,62	38,23	8,92	1 949, 66	492,9 4	280,5 0	1 037, 13	14,68	0,01	8,92	8,92

№ 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																			
1094	Гамбургер 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	
211	Омлет с сыром	140	17,86	19,33	2,33	255	200	0,06	0,41	7,34	199,461 ₈	266,806 ₄	15,2981	290,814 ₁	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	230,565 ₇	16,1638	43,9072	156,565 ₂	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	114,837 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	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	132,317 ₁	35,5349	151,295 ₉	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	237,3₇	1 808	470	0,75	22,15	16	1 647,₂	541,6₇	226,7₂	1 043,₇₄	14,55	0,03	16	16

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.эква)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Второй завтрак																			
ТТК	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	2 705,85	355,88	222,5	932,35	12,1		10,72	10,72

№ 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				
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	5,67	6,52	28,85	227	20	0,06	0,52		187,63	111,953 6	17,052	102,355 5	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	400,0 3	247,9 1	82,22	388,0 6	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		220,322 5	23,7327	17,2973	105,489 7	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	114,837 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			871	24,03	29,99	119,5 1	859	10	0,77	22,56	1,32	1 439, 02	110,3 8	115,0 1	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 3	210,2 7	906,7 6	14,73	0,01	5,61	5,61

№ 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	90	21,24	10,72	1,27	187	20	0,06	0,45		297,245 ₃	101,913 ₃	23,3485	210,061 ₅	1,361			
303	Каша гречневая вязкая	160	4,89	5,82	26,4	177	10,67	0,13		7,65	122,788 ₂	7,6793	67,1696	101,320 ₃	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	145,301 ₈	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	114,837 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	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		145,226 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				64,05	83,13	217,8	1 803	260,67	0,69	27,71	7,65	2 824,₈	551,6	305,1	1 126,₈₈	15,29	7,65	7,65

№ 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																		
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		212,896 5	197,590 8	31,6236	254,012 2	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	523,7 5	367,6 9	63,86	410,8 6	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	114,378 9	0,9935			
297/1043	Фрикаделька из птицы с соусом	90	7,76	3,85	4,93	85		0,04	0,15	0,1	117,957 9	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			610,561 5	71,4692	64,9951	200,976 1	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	114,837 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			791	36,96	15,87	139,4 9	869	10	0,69	94,79	0,1	1 512, 92	191,2 5	174,5 1	582,3 2	14,26	0,1	0,1
Полдник																		
ттк	Венгерка	100	9,28	18,67	35,4	293	70,59	0,06	0,14		117,047 1	71,1412	13,7647	112,141 2	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		357,0 5	83,46	20,72	124,3 2	1,2		
Всего в день				72,13	53,3	258,8	1 771	150,59	0,84	163,77	0,11	2 393, 5	642,4	259,0	1 117, 5	20,17	0,11	0,11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Второй завтрак																		
210	Омлет натуральный	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	Макароньы 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		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	1795	204,67	0,48	21,39	7,36	1349,5	458,5	202,8	980,6	13,17	7,36	7,36

№ 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																		
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,96	7,85	9,17	217		0,35	0,2		183,338	9,8648	18,3674	111,600 1	1,1968			
303	Каша пшениная 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	285,6 1	46,49	88,4	330,7 4	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		1 407,83 55	27,8334	54,4515	196,800 4	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	114,837 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			771	23,4	22,71	109,3 4	715	20	0,46	24,98	2 175, 69	93,38	136,0 2	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		240,408 4	120,454	19,7473	123,685 4	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	265,5 1	124,9 9	23,58	130,8 5	1,4			
Всего в день				49,69	45,62	236,0	1 604	40	0,99	25,46	2 726, 8	264,8	248	917,4	15,25			

