
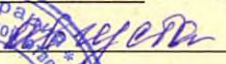

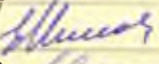
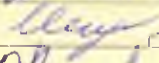
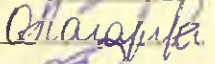






Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»


Базаева В.А.
«» 2022г.


Согласовано с род. комитетом
Чимшова Е.С. 
Шеломанова Н.В. 
Лазарева О.Ч. 
Тиминская Л.А. 

Согласовано

Директор


МБОУ Школа №16
г.о. Самара

Лукаенкова Л.Г.
«19 для» августа 2022г.


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

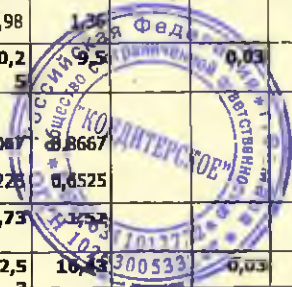
Примечание
меню разработано в соответствии со сборником
рецептур блюд и кулинарных изделий для
питания школьников под ред. М.П. Могильного 2007г.
и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(12-ти дневное)**

Сезон: **осенне-зимний**
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		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																		
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																		
1038	Икра кабачковая	100	1,87	7,93	7,77	110		0,03	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			
256	Мясо тушеное с соусом	100	10,35	26,1	2,34	285	237,5	0,06	0,75		252,84	8,2544	18,7571	112,6685	1,2309			
303	Каша гречневая вязкая	180	5,18	5,59	24,59	199	12	0,14			166,4298	8,6392	75,5658	113,9854	2,5363			
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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,35			
Всего в Обед			911	28,88	45,97	95,64	948	249,5	0,54	18,45	0,03	1 470,83	116,49	185,46	500,25	0,0003	0,03	0,03
Полдник																		
ТТК	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	40	0,04			62,6933	16,64	5,5733	59,5017	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	1,5192			
Всего в день				62,21	100,0	257,1	2 141	319,5	0,7	20,66	0,03	2 055,87	340,85	264,0	922,5	16,43	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	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	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		252,637 5	140,591	40,0222	171,118 1	0,8037			
1044	Какао Несквик 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		400,9 4	455,2 8	92,43	483,4 5	5,07			
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			
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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
Всего в Обед		861	25,38	27,98	88,12	809	10	0,44	27,91		1 814, 07	133,3 8	138,3	439,7 2	6,86			
Полдник																		
ттк	Сдоба выборгская	100	7,03	4,02	52,19	273	10	0,09	0,02		104,88	16,18	10,83	59,23	0,93			
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	14,08	17,22	61,52	457	72,5	0,13	0,32		469,8 8	288,9 8	41,28	259,3 3	1,15			
Всего в день			59,55	76,14	231,5	2 013	199,17	0,79	32,13		2 684, 8	877,6	272,0	1 182, 3	13,08			



№ 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																		
209	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	87	82,5	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	33,4	24,81	40,63	520	50	0,04	0,27		202,32	196,134	26,4619	232,829	0,5603			
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	45,45	33,19	80,29	803	132,5	0,07	1,07	0,01	312,17	251,53	76,7	470,42	5,11	0,01	0,01
Обед																		
1041	Кукуруза консервированная	100	2,07	0,37	10,2	53		0,03	1,93			4,4		43,5	0,348			
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			
1070	Котлета рыбная Волжская	100	12,55	10,36	9,6	181	12,5	0,11	0,98		394,89	61,8934	49,0594	212,367	1,3517			
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,11	162	20	0,14	12,46		917,123	44,5738	34,2813	101,351	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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
Всего в Обед			921	27,72	24,25	133,56	853	42,5	0,51	110,48	2 016,41	175,84	153,25	575,39	11,29			
Полдник																		
тк	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	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				78,1	59,47	279,6	1 991	175	0,63	131,01	0,01	2 538,57	450,4	245,3	1 097,7	18,76	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	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																		
1015	Тефтели из птицы с соусом	110	8	11,55	10,09	206	10	0,04	0,98		178,902 5	25,7391	14,9831	85,6537	0,7404			
303	Каша гречневая вязкая	180	5,18	5,59	24,59	199	12	0,14			166,429 8	8,6392	75,5658	113,985 4	2,5363			
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	20,88	22,21	78,31	657	32	0,21	1,5	491,6 3	162,8 6	142,9 2	415,7 5	5,97	0,01		
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 из говядины	210	10,51	21,47	42,21	544	140	0,09	1,57		277,79	16,1638	43,9072	156,565 2	1,4498			
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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
Всего в Обед			851	19,84	29,24	111,0 2	938	150	0,28	21,82	1 000, 02	106,7 9	122	373,8 2	6,38			
Полдник																		
тгк	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	472,5 1	278,3 2	40,06	250,9 9	1,16			
Всего в день				52,63	61,46	252,5	2 028	207	0,6	24,08	1 964, 02	547,9	304,9	1 040, 05	13,51	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																			
268/331	Шницель из говядины с соусом	100	10,65	12,76	14,21	206		0,5	0,22	1,72	189,014 ₂	18,6666	21,4159	124,187 ₃	1,3255	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				
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	19,96	20,93	95,51	685	24	0,54	0,26	1,72	280,7₈	51,75	93,65	355,5₆	5,25		1,72	1,72	
Обед																			
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				
288	Птица отварная	100	21	16,92	0,2	216		0,08	1,36		375,56	16,1744	30,363	217,830 ₆	1,7174				
321	Капуста тушеная	180	3,72	4,8	24,12	155	20	0,05	38,27		443,464 ₂	92,9079	32,9831	66,5863	1,2886				
359	Кисель из сока	200	0,3		34,52	123			0,48		74,1	7,568	2,088	10,353	0,2088				
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74				
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36				
Всего в Обед		811	34,03	25,64	113,3	773	20	0,35	47,11		1 567,47	161,5₆	130,1₃	497,6₇	7,19				
Полдник																			
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	12,56	12,42	67,05	430	160	0,19	0,5		351,976	156,958 ₆	48,9919	197,535 ₆	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			66,74	59,03	284,9	1 926	204	1,08	47,91	1,72	2 225,25	374,8	276,6	1 057,15			1,72	1,72	



№ 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	Са	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 Творожное	40	3,86	10,24	16	164	8	0,02	0,02		39,44	23,088	5,42	39,276	0,26				
294	Котлета рубленая из птицы	100	15,87	12,66	10,9	223		0,08			251,48	14,608	28,7274	164,830	1,8496				
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			565	28,39	28,86	90,03	727	28	0,17	0,82	0,01	400,5	66,35	67,09	328,67	5,02		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				
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				
310	Картофель отварной с маслом	180	3,42	4,95	26,75	170	20	0,16	14,4		1 023,84	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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74				
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36				
Всего в Обед			911	38,88	26,65	92,41	799	46,67	0,56	26,42	2 333,08	127,94	144,88	536,4	6,58				
Полдник																			
ттк	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	250	1,76	1,79	19,72	103	12,5	0,01	0,35		107,312	71,7255	10,005	53,418	0,5275				
Всего в Полдник			350	9,56	20,97	50,04	449	79,17	0,09	0,51	336,45	195,73	29,49	183,91	1,14				
Всего в день				76,83	76,48	232,4	1 976	153,83	0,82	27,75	0,01	3 070,0	390,0	241,4	1 048,0	12,73		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	Са	Mg	P	Fe	I	Se
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				
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	88	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	250/10	7,11	10,73	36,1	325	50	0,07	0,65		235,4	140,536	21,3281	128,792	0,4307			
1044	Какао Несквик 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			590	25,36	26,23	80,31	716	168	0,19	3,84	458,4	434,0	79,44	507,2	5,88			
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			
279	Тефтели из говядины с соусом	110	7,5	16,8	12,2	230		0,42	0,98		220,322	23,7327	17,2973	105,489	0,8396			
306	Пюре гороховое	180	15,32	6,23	49,93	317	20	0,49			732,673	85,763	77,9941	241,171	4,9607			
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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
Всего в Обед			821	31,24	26,95	121,2	859	20	1,12	17,88	0,03	1 661,96	155,32	161,94	549,96	9,98	0,03	0,03
Полдник																		
ттк	Ромовая баба	100	5,76	8,92	62,1	352	40	0,08			130,08	18,32	10,11	64,09	0,96			
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	6	8,97	73,5	400	40	0,08	0,05	161,46	23,99	14,9	73,05	1,88			
Всего в день				62,59	62,15	275,0	1 975	228	1,39	21,77	0,03	2 281,96	613,32	256,24	1 130,25	17,75	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 ₇	27,6712	242,185 ₄	1,6179			
303	Каша гречневая вязкая	180	5,18	5,58	24,59	200	20	0,14			166,445	8,6398	75,5727	113,995 ₈	2,5364			
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	145,301 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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
Всего в Обед		851	19,25	40,13	85,25	758	150	0,4	27,7		1 950,0₄	125,7₄	127,5₅	386,0₃	6,83			
Полдник																		
тгк	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	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	0,08	0,38		510,2₃	344,9₁	43,25	295,3₅	0,98			
Всего в день			68,23	86,62	209,6	1 852	283,33	0,7	28,57		3 003	611,1	318,0	1 182	15,31			



№ 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																		
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	88	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	200/20	27,29	19,14	41,47	447	70	0,07	0,37	2,43	237,886 3	273,944	45,4662	369,332 4	1,1319	0,0046	2,43	2,43
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	38,9	26,76	81,07	721	158	0,1	1,17	2,44	347,7 4	329,3 4	95,71	606,9 2		2,44	2,44
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			
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	Фрикаделька из птицы	100	14,28	14,22	5,74	208	20	0,08			213,52	15,1712	22,9506	139,756 8	1,533			
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			
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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
Всего в Обед			911	37,03	33,54	136,4 7	1 020	40	0,38	97,44	1 340, 85	167,4 4	128,3 3	483,8 8	11,48			
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	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 5	86,54	22,46	127,3 7	1,33			
Всего в день				86,39	78,96	273,6	2 122	268,59	0,56	100,75	2,44	2 105, 69	583,3 3	246,5	1 218, 17	18,5	2,44	2,44



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	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																			
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	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																			
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				
290/331	Птица, тушеная в соусе	110	15,86	7,26	3,41	142		0,06	0,27		269,261	19,3283	21,2967	141,275 ₈	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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74				
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36				
Всего в Обед			931	30,83	21,45	114,8₉	822	30	0,3	20,45	0,03	916,9₁	99,82	115,4₂	467,5₄	6,48		0,03	0,03
Полдник																			
гтк	Корж Творожный	140	13,66	34,29	55,99	587	140	0,08	0,08	58,72	117,488 ₇	82,3543	18,342	143,960 ₃	0,9393	0,0008	58,716	58,716	
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	13,9	34,34	65,24	625	140	0,08	0,88	58,73	150,3₄	88,43	22,65	151,8₇	1,68		58,73	58,73
Всего в день				64,87	72,41	259,1	2 062	180	0,88	21,8	60,49	1 410,9	246,9	235,0	975,2	13,86		60,49	60,49



№ 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	Са	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)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01	0,23			184,8		93,96				
1040	Горошек зеленый (консервированный)	90	2,61	0,15	5,31	33		0,06	3,6		89,1	15,84	16,443	48,546	0,5481			
210	Омлет натуральный	180	18,08	35,76	20,16	272	230	0,09	0,26		266,205 6	120,651 7	20,4163	268,440 6	2,9884			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,97	22,44	130	12	0,03	0,72		146,6	110,352	12,18	89,175	0,3698			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
Всего в Второй завтрак			550	33,75	47,2	77,91	669	268,67	0,18	4,81	501,9 1	454,3 5	89,23	637,9 3	6,52			
Обед																		
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10		0,02	2		141	20,24	12,18	20,88	0,522			
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			
284	Залежанка 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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
Всего в Обед			841	25,35	22,2	109,9 7	730	20	0,44	24,47	2 111, 12	96,58	132,0 1	420,8 6	8,09			
Полдник																		
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	12,56	12,42	67,05	430	160	0,19	0,5		351,976	156,958 6	48,9919	197,535 6	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	377,0 8	161,4 9	52,82	204,7	2,57			
Всего в день				71,85	81,87	264,0	1 867	448,67	0,81	29,82	2 990,	712,4	274,0	1 263,	17,17			



№ 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																			
ттк	Кекс Шоколадный	50	2,56	12	22,21	195	20	0,02			31,3467	8,32	2,7867	29,7533	0,4333				
291	Плов из птицы	230	14,92	11,39	46,02	346		0,09	1,48		296,4665	19,8497	48,4686	188,1993	1,5056				
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	22,52	25,44	107,48	737	20	0,11	2,28	0,01	360,66	56,95	95,76	363,67	5,29	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	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74				
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36				
Всего в Обед			926	24,35	25,77	108,84	760	20	0,49	25,26	2 350,63	151,13	154,83	491,19	7,78				
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				51,21	64,31	268,4	1 888	87,06	0,66	54,78	0,01	2 895,	226,4	260,3	897,1	14,5	0,01	0,01	
Итого				801,1	878,9	3 088,	23 83	2 754,15	9,61	541,02	64,74	29 22	5 975,	3 194,	13 01	186,5	0,02	64,74	64,74
Среднее за период				66,76	73,25	257,37	1 987	229,51	0,8	45,09	5,39	2 435,48	497,94	266,24	1 084,75	15,55	5,39	5,39	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,44	33,18	51,82														

