


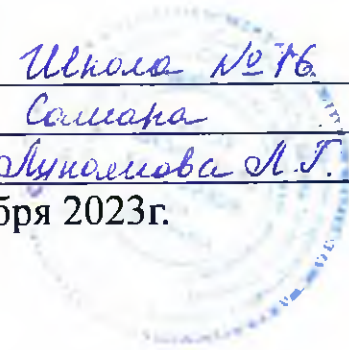
Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»


Базаева В.А.
«03 » ноября 2023г.



Согласовано с родителями
Кирилл О.В. Киркич
Шестина Ю.В. Шестина
Шестина А.Ю.
Тимина А.Н. Тимина

Согласовано
Директор
МБОУ Школа №16
г.о. Самара

Лунина М.Т.
«03 » ноября 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: **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.эква)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se
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			
309	Макаронные изделия отварные	230	7,69	6,28	49,68	286	23	0,1			98,0375	14,3502	10,9135	61,0105	1,0956			
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	18,06	18,04	89,2	593	23	0,11	0,04	233,14	53,69	62,11	272,5	5,31			
Обед																		
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	8,64	15,41	169		0,07	6,64		451,95	66,6776	37,671	114,3789	0,9935			
1069	Котлета Самарская с соусом	100	10,08	8,04	9,43	219		0,36	0,42	1,73	225,102	20,1573	21,7744	121,8244	1,3353	0,0005	1,73	1,73
303	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	5,65	31,41	197	20	0,09			1,449	0,9979	0,0219	99,5193	1,6592			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,8375	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
Всего в Обед			831	30,96	24,06	108,29	845	20	0,68	16,96	1,76	964,41	124,39	114,59	520,72	8,17	1,76	1,76
Полдник																		
тпк	Кекс Шоколадный	140	7,17	33,6	62,18	547	56	0,06			87,7707	23,296	7,8027	83,3093	1,2133			
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			350	7,36	33,64	71,3	585	56	0,06	0,04	112,87	27,83	11,63	90,48	1,95			
Всего в день				56,38	75,74	268,7	2 024	99	0,85	17,04	1,76	1 310,	205,9	188,3	883,7	15,43	1,76	1,76

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.эква)	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																		
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	9,82	8,24	8,67	148		0,06	0,15	1,72	145,371 2	10,7564	19,0892	102,707	1,1829	0,0003	1,72	1,72
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			
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	20,04	15,87	72,51	544	20	0,2	0,95	1,73	344,6 7	48,17	139,1 6	362,4 2	7,07		1,73	1,73
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			
265	Плов	230	11,06	22,42	47,17	435	140	0,1	1,87	4,81	249,033 2	18,5574	48,1423	168,578 2	1,5601	0,0044	4,81	4,81
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 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		891	22,53	31,26	120,3 8	829	150	0,35	32,96	4,81	1 027, 38	117,5 9	135,4 6	420,4 9	7,16		4,81	4,81
Полдник																		
тпк	Пирожок с яблоком	140	6,57	2,78	76,2	403		0,07	27,18		250,197 7	24,4395	14,868	60,1011	2,0095			
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		350	6,76	2,82	85,32	441		0,07	27,22		275,3	28,97	18,7	67,27	2,75			
Всего в день			49,33	49,95	278,2	1 814	170	0,62	61,13	6,54	1 647, 25	194,7	293,3	850,1	16,98		6,54	6,54

№ 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																	
1009	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305			
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	140,591	40,0222	171,118	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	40	3,2	1,33	20	105						15,136	26,796	91,872	1,74			
	Всего в Второй завтрак	550	20,76	20,84	81,96	658	90	0,22	3,89		398,6	457,4	99,1	504,1	5,5			
	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			
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	7,82	4	5,47	89		0,04	0,19		148,182	8,4471	15,4007	81,3994	0,89			
306	Пюре гороховое	200	17,03	6,92	55,48	352	13,33	0,55			814,082	95,2923	86,6601	267,968	5,512			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	851	35,5	15,23	134,7	814	13,33	0,84	17,09	0,03	1 720,27	157,8	178,7	590,4	11,46		0,03	0,03
	Полдник																	
тгк	Трубочка Сызранская	140	9,87	18,09	69,55	480	42	0,1	0,38	5,42	163,044	30,6694	16,1056	112,751	1,7191	0,006	5,418	5,418
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	350	10,06	18,13	78,67	518		0,1	0,42	5,42	188,1	35,2	19,93	119,9	2,46	0,01	5,42	5,42
	Всего в день		66,32	54,2	295,3	1 991		145,33	1,16	21,4	5,45	2 307,7	650,4	297,7	1 214,4	19,42	0,01	5,45

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А (рет.эquiv)		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																		
1040	Горошек зеленый (консервированный)	30	0,87	0,05	1,77	11		0,02	1,2		29,7	5,28	5,481	16,182	0,1827			
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
204	Макароны отварные с сыром	195	14,64	16,37	48,94	352	20	0,08	0,11		78,64	103,725 6	8,787	95,7957	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			550	27,07	24,03	90,18	637	100	0,13	1,35	210,4 4	162,8 6	64,03	348,8 3	5,61			
Обед																		
1038	Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,77	110		0,02	2,8		315	36,08	13,05	32,19	0,609			
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709			
279	Тефтели из говядины с соусом	100	6,8	15,27	11,09	209		0,04	0,86		185,216	22,5781	13,9395	81,4364	1,0191			
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,11	162	20	0,14	12,46		917,123 4	44,5738	34,2813	101,351 5	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	114,837 5	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
Всего в Обед			941	23,37	37,04	141,4 8	979	30	0,45	111,23	2 170, 54	175,0 7	141,9 7	469,8 6	11,99			
Полдник																		
ткк	Гребешок с повидлом	140	7,46	4,16	75,5	427		0,08	0,08		150,514	20,048	13,454	62,104	1,316			
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			350	7,65	4,2	84,62	465		0,08	0,12	175,6 1	24,58	17,28	69,27	2,06			
Всего в день				58,09	65,27	316,2 8	2 081	130	0,66	112,7	2 556, 58	362,5	223,2	887,9	19,65			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.эquiv)	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																			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
291	Плов из птицы	240	15,19	12,44	48,52	367		0,1	1,6		306,204	20,9405	50,5435	194,100	1,557				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61				
Всего в Второй завтрак			550	22,64	21,77	97,83	679	30	0,1	1,64		333,6	61,11	114,7	410,2	6,22			
Обед																			
1092	Палочки из моркови	100	1,22	0,08	6,55	32		0,05	2	0,4	166	44,88	33,06	47,85	0,609	0,0043	0,4	0,4	
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				
260	Гуляш из свинины	100	8,53	21,77	3,16	243	190	0,07	1,17	2,3	187,785	7,9763	15,827	94,5892	1,071	0,0038	2,3	2,3	
303	Каша гречневая вязкая	200	5,76	6,2	27,32	222	22,22	0,16			184,938	9,5998	83,9697	126,662	2,8182				
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03	
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175				
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7				
Всего в Обед			961	25,67	36,08	107,7	886	222,22	0,48	21,42	2,73	1 161,46	139,6	209,5	502,1	9,67	0,01	2,73	2,73
Полдник																			
1006	Бутерброд с ветчиной	90	11,17	6,36	20,2	183					99,6	28,512	49,329	207,756	3,2886				
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	11,41	6,41	29,45	221			0,8	0,01	132,4	34,58	53,64	215,6	4,03		0,01	0,01
Всего в день				59,72	64,26	235	1 786	252,22	0,58	23,86	2,74	1 627,5	235,3	377,8	1 128,6	19,92	0,01	2,74	2,74

№ 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	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	Пицца Фантазия с колбасой	150	29,53	29,95	46,2	572	200	0,22	1,04	4,07	346,545 8	286,563 2	34,8	411,544 8	3,8376	0,0231	4,07	4,07
389	Сок фруктовый	1/200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
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 Второй завтрак	560	30,66	29,99	71,88	680	200	0,23	2,68	4,07	611,6 5	303,4 2	45,59	430,8 9	5,1	0,02	4,07	4,07
	Всего в день		30,66	29,99	71,88	680	200	0,23	2,68	4,07	611,6 5	303,4 2	45,59	430,8 9	5,1	0,02	4,07	4,07

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Второй завтрак																		
1006	Бутерброд с ветчиной	60	7,44	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886	138,504	2,1924			
173	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	250/10	10,75	15,5	57,5	393	50	0,22	0,65		316,9	148,566	60,3911	226,830	1,5617			
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305				
Всего в Второй завтрак		550	23,78	23,93	99,83	691	60	0,31	3,67		529,3	284,5	125,5	512,5	6,71			
Обед																		
1038	Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,77	110		0,02	2,8		315	36,08	13,05	32,19	0,609			
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	136		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191			
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	8,31	7,13	8,13	130		0,05	0,19	1,44	129,531	9,7935	16,6796	87,1762	1,0162	0,0003	1,44	1,44
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,92	38,88	224	12	0,07			76,725	11,2306	8,541	47,7474	0,8574			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
Всего в Обед		931	29,28	26,64	124,5	861	12	0,47	17,89	1,47	1 306,62	127,48	127,15	445,23	8,38		1,47	1,47
Полдник																		
тпк	Круассан с джемом	140	7,39	22,66	75,1	534	93,33	0,09	0,54		193,106	23,296	15,0827	79,8933	1,3253			
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		350	7,58	22,7	84,22	572	93,33	0,09	0,58		218,21	27,83	18,91	87,06	2,06			
Всего в день			60,64	73,27	308,6	2 124	165,33	0,87	22,14	1,47	2 054,13	439,8	271,6	1 044,1	17,15		1,47	1,47

№ 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	Тeftели из птицы с соусом	100	6,99	6,42	8,79	175		0,04	0,86		166,610 5	22,5804	14,4968	79,555	0,6613				
303	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,55	29,7	199	12	0,14		8,6	138,136 7	8,6392	75,5658	113,985 4	2,5363	0,0013	8,604	8,604	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61				
Всего в Второй завтрак			550	17,48	15,01	77,61	570	12	0,18	0,9	8,6	329,8 5	58,46	134,0 8	338,5 2	6,55		8,6	8,6
Обед																			
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10		0,02	2		141	20,24	12,18	20,88	0,522				
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /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	250	13,33	30,69	25,72	432	230	0,22	14,12		1 180,95	23,672	51,069	196,640 9	2,5446				
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177				
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 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			911	24,8	39,53	98,93	826	240	0,47	45,21		1 959, 3	122,7	138,3 8	448,5 5	8,14			
Полдник																			
ТТК	Венгерка	140	20,36	31,61	43,81	542	98,82	0,12	0,1	8,4	185,004 7	112,545 3	25,2534	241,724 3	2,1007	0,0107	8,4	8,4	
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			350	20,55	31,65	52,93	580	98,82	0,12	0,14	8,4	210,1	117,0 8	29,08	248,8 9	2,84	0,01	8,4	8,4
Всего в день				62,82	86,19	229,4	1 976	350,82	0,77	46,25	17	2 499, 25	298,2	301,5	1 035, 2	17,53	0,01	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																			
1069	Котлета Самарская с соусом	100	10,08	8,04	9,43	219		0,36	0,42	1,73	225,102	20,1573	21,7744	121,824 ₄	1,3353	0,0005	1,73	1,73	
303	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	5,65	31,41	197	20	0,09			1,449	0,9979	0,0219	99,5193	1,6592				
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	20,14	15,74	80,09	612	20	0,45	1,22	1,74	259,4	49,93	66,3	367,0₆	6,35		1,74	1,74
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				
1105	Гуляш из птицы	100	8,08	5,02	3,27	103		0,04	1,17	1,86	137,826 ₅	7,561	11,9851	74,3704	0,6923	0,0004	1,86	1,86	
306	Пюре гороховое	180	15,32	6,23	49,93	317	12	0,49			732,673 ₈	85,763	77,9941	241,171 ₃	4,9608				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892				
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ₅	2,175				
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7				
Всего в Обед			831	33,99	15,45	146,6₇	867	12	0,78	96,17	1,86	1 596,₈	154,6	169,2	557,0₇	14,69		1,86	1,86
Полдник																			
тпк	Кекс Шоколадный	140	7,17	33,6	62,18	547	56	0,06			87,7707	23,296	7,8027	83,3093	1,2133				
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			350	7,36	33,64	71,3	585	56	0,06	0,04		112,8₇	27,83	11,63	90,48	1,95			
Всего в день				61,49	64,83	298,0₆	2 064	88	1,29	97,43	3,6	1 969,₈₇	232,3₆	247,1₃	1 014,₆₁	22,99		3,6	3,6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Второй завтрак																			
338	Фрукт свежий (нарезка)	100	0,4		12,6	52		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914				
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	200	24,7	17,38	38,34	409	70	0,06	0,34		265,549	252,128 ₈	41,5112	336,383 ₈	1,019				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105						15,136	26,796	91,872	1,74				
Всего в Второй завтрак		550	28,49	18,75	80,06	604	70	0,08	66,38		568,6₅	285,8₈	79,97	444,9₉	5,41				
Обед																			
1041	Кукуруза консервированная	100	2,07	0,37	10,2	53		0,03	1,93			4,4		43,5	0,348				
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844				
1070/332	Котлета рыбная Волжская с соусом	100	8,31	7,66	9,91	142	10	0,06	0,66	2,9	198,157 ₅	29,1447	29,7253	123,724 ₄	0,9043	0,0564	2,9	2,9	
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5708				
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03	
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ₅	2,175				
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7				
Всего в Обед		941	24,86	22,18	130,2₆	865	44	0,33	20,84	2,93	894,6₁	116,5	134,6₄	486,7	6,99	0,06	2,93	2,93	
Полдник																			
тпк	Корж Творожный	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	
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		350	13,85	34,33	65,11	625	140	0,08	0,12	58,72	142,5₉	86,89	22,17	151,1₃	1,68		58,72	58,72	
Всего в день			67,21	75,26	275,4	2 094	254	0,5	87,35	61,65	1 605,2	489,2	236,7	1 082,3	14,08	0,06	61,65	61,65	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.эква)	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																			
1101	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,35	11,95	10,19	178	60	0,01	0,22	13,16	1,909	197,736	20,1318	165,126	1,3137		13,16	13,16	
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				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305				
Всего в Второй завтрак			560	17,05	23,72	70,41	620	110	0,08	0,91	13,16	262,41	354,16	65,38	369,99	3,79	13,16	13,16	
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				
279	Тефтели из говядины с соусом	120	7,9	17,01	12,3	231		0,42	0,98		220,322	23,7327	17,2973	105,489	0,8396				
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,3	26,79	180	22,22	0,16	13,84		1 019,02	49,5264	38,0903	112,612	1,3616				
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03	
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175				
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7				
Всего в Обед			881	22,41	31,55	114,8	819	32,22	0,82	31,83	0,03	2 016,96	136,56	134,31	471,47	7,26	0,03	0,03	
Полдник																			
тТК	Плюшка Московская	140	10,56	12,85	79,31	421	56	0,13	0,14		168,532	52,094	17,22	106,666	1,232				
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01	
Всего в Полдник			355	10,8	12,9	88,56	459	56	0,13	0,94	0,01	201,38	58,17	21,53	114,57	1,98	0,01	0,01	
Всего в день			50,26	68,17	273,7	1 899	198,22	1,02	33,68	13,2	2 480,	548,8	221,2	956,0	13,03		13,2	13,2	

