

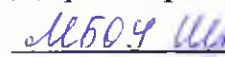
Утверждаю  
Директор ООО «Кондитерское»

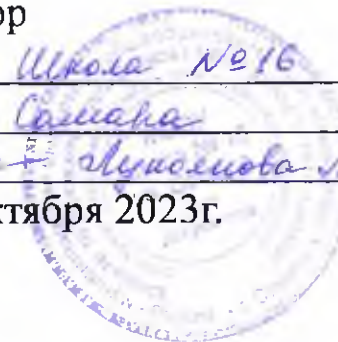
  
Базаева В.А.  
«09 » октября 2023г.



Согласовано с редакцией  
Жиряева О.В. *Киркина*  
Шеломанова Ю.В. *Шеломанова*  
Иванова А.Ю. *Иванова*  
Тимошина А.Н. *Тимошина*

Согласовано  
Директор

  
МБОУ Школа №16  
г. Самара  
*Михомова А.С.*  
«09 » октября 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.экв)	В1	С	D	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
	<b>Второй завтрак</b>																	
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	230	10,89	7,65	46,66	339	30	0,09	0,17	7,7	75,9907	151,6812	10,24862	127,2332	1,0275	0,001	7,7	7,7
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			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>555</b>	<b>21,26</b>	<b>19,41</b>	<b>86,18</b>	<b>646</b>	<b>30</b>	<b>0,1</b>	<b>0,21</b>	<b>7,7</b>	<b>211,09</b>	<b>191,02</b>	<b>61,45</b>	<b>338,72</b>	<b>5,24</b>		<b>7,7</b>	<b>7,7</b>
	<b>Обед</b>																	
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 гречневая вязкая	180	5,5	6,55	29,7	199	12	0,14		8,6	138,1367	8,6392	75,5658	113,9854	2,5363	0,0013	8,604	8,604
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,58	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			
	<b>Всего в Обед</b>	<b>831</b>	<b>31,43</b>	<b>24,96</b>	<b>106,58</b>	<b>847</b>	<b>12</b>	<b>0,74</b>	<b>16,96</b>	<b>10,36</b>	<b>1 101,1</b>	<b>132,03</b>	<b>190,14</b>	<b>535,19</b>	<b>9,05</b>		<b>10,36</b>	<b>10,36</b>
	<b>Полдник</b>																	
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	250	1,18		20,7	88		0,02	2		300	15,4	8,7	15,225	0,6525			
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>350</b>	<b>6,3</b>	<b>24</b>	<b>65,12</b>	<b>478</b>	<b>40</b>	<b>0,06</b>	<b>2</b>		<b>362,69</b>	<b>32,04</b>	<b>14,27</b>	<b>74,73</b>	<b>1,52</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>58,99</b>	<b>68,37</b>	<b>257,8</b>	<b>1 972</b>		<b>82</b>	<b>0,89</b>	<b>19,17</b>	<b>18,06</b>	<b>1 674,08</b>	<b>355,06</b>	<b>265,86</b>	<b>948,6</b>	<b>15,8</b>	<b>18,06</b>	<b>18,06</b>

№ 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
	<b>Второй завтрак</b>																	
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			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,76</b>	<b>20,84</b>	<b>81,96</b>	<b>658</b>	<b>90</b>	<b>0,22</b>	<b>3,89</b>		<b>398,6</b>	<b>457,4</b>	<b>99,1</b>	<b>504,1</b>	<b>5,5</b>			
	<b>Обед</b>																	
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	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	16,1638	43,9072	156,565	1,4498	0,0041	4,33	4,33
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	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	<b>Всего в Обед</b>	<b>871</b>	<b>21,45</b>	<b>29,62</b>	<b>121,1</b>	<b>822</b>	<b>150</b>	<b>0,32</b>	<b>28,42</b>	<b>4,33</b>	<b>1 029,39</b>	<b>115,0</b>	<b>133,5</b>	<b>411,4</b>	<b>7,35</b>		<b>4,33</b>	<b>4,33</b>
	<b>Полдник</b>																	
тпк	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	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>310</b>	<b>4,88</b>	<b>2,03</b>	<b>63,55</b>	<b>326</b>		<b>0,05</b>	<b>19,45</b>		<b>203,8</b>	<b>21,99</b>	<b>14,45</b>	<b>50,1</b>	<b>2,17</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>47,1</b>	<b>52,49</b>	<b>266,6</b>	<b>1 807</b>		<b>240</b>	<b>0,59</b>	<b>51,76</b>	<b>4,33</b>	<b>1 631,4</b>	<b>594,5</b>	<b>247,1</b>	<b>965,7</b>	<b>15,02</b>	<b>4,33</b>	<b>4,33</b>

№ 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	
<b>Второй завтрак</b>																			
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	
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5708				
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				
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>555</b>	<b>19,18</b>	<b>16,42</b>	<b>90,1</b>	<b>627</b>	<b>24</b>	<b>0,1</b>	<b>0,95</b>	<b>1,73</b>	<b>244,8 8</b>	<b>45,38</b>	<b>91,81</b>	<b>334,8 2</b>	<b>5,11</b>		<b>1,73</b>	<b>1,73</b>
<b>Обед</b>																			
103/105	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками с зеленью	12,5/25 0/1	5,01	3,87	19,07	131		0,1	7,02		528,347 5	19,8176	25,0343	78,6371	1,0405				
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	7,82	4	5,47	89		0,04	0,19		148,182 5	8,4471	15,4007	81,3994	0,89				
306	Пюре гороховое	190	16,18	6,57	52,71	334	12,67	0,52			773,377 9	90,5277	82,3271	254,569 7	5,2364				
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				
<b>Всего в Обед</b>			<b>853,5</b>	<b>36,99</b>	<b>16,17</b>	<b>132</b>	<b>818</b>	<b>12,67</b>	<b>0,82</b>	<b>17,11</b>	<b>0,03</b>	<b>1 728, 77</b>	<b>155,4 1</b>	<b>177,8 9</b>	<b>599,6</b>	<b>11,36</b>		<b>0,03</b>	<b>0,03</b>
<b>Полдник</b>																			
тлк	Трубочка Сызранская	150	10,58	19,38	74,52	515	45	0,11	0,41	5,81	174,690 9	32,8601	17,256	120,805 2	1,8419	0,0065	5,805	5,805	
386	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	50	0,03	0,24		292	218,24	24,36	160,08	0,174				
<b>Всего в Полдник</b>			<b>350</b>	<b>16,22</b>	<b>29,94</b>	<b>81,98</b>	<b>662</b>	<b>95</b>	<b>0,14</b>	<b>0,65</b>	<b>5,81</b>	<b>466,6 9</b>	<b>251,1</b>	<b>41,62</b>	<b>280,8 9</b>	<b>2,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,81</b>	<b>5,81</b>
<b>Всего в день</b>				<b>72,39</b>	<b>62,53</b>	<b>304,0</b>	<b>2 106</b>	<b>131,67</b>	<b>1,05</b>	<b>18,71</b>	<b>7,57</b>	<b>2 440, 24</b>	<b>451,8</b>	<b>311,3</b>	<b>1 215, 24</b>	<b>18,48</b>	<b>0,01</b>	<b>7,57</b>	<b>7,57</b>

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Второй завтрак</b>																		
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			
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>550</b>	<b>27,07</b>	<b>24,03</b>	<b>90,18</b>	<b>637</b>	<b>100</b>	<b>0,13</b>	<b>1,35</b>	<b>210,4 4</b>	<b>162,8 6</b>	<b>64,03</b>	<b>348,8 3</b>	<b>5,61</b>			
<b>Обед</b>																		
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			
303	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	5,65	31,42	197	12	0,1			1,449	0,9979	0,022	99,5192	1,6592			
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			
<b>Всего в Обед</b>			<b>941</b>	<b>24,7</b>	<b>37,02</b>	<b>148,7 9</b>	<b>1 014</b>	<b>22</b>	<b>0,41</b>	<b>98,77</b>	<b>1 254, 87</b>	<b>131,5</b>	<b>107,7 1</b>	<b>468,0 3</b>	<b>12,42</b>			
<b>Полдник</b>																		
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			
389	Сок фруктовый	250	1,17		20,7	88		0,01	2		300	15,4	8,7	15,225	0,6525			
<b>Всего в Полдник</b>			<b>350</b>	<b>6,51</b>	<b>2,97</b>	<b>74,63</b>	<b>393</b>	<b>0,07</b>	<b>2,06</b>		<b>407,5 1</b>	<b>29,72</b>	<b>18,31</b>	<b>59,59</b>	<b>1,59</b>			
<b>Всего в день</b>				<b>58,28</b>	<b>64,02</b>	<b>313,6</b>	<b>2 044</b>	<b>122</b>	<b>0,61</b>	<b>102,18</b>	<b>1 872,</b>	<b>324,0</b>	<b>190,0</b>	<b>876,4</b>	<b>19,62</b>			

№ 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	
<b>Второй завтрак</b>																			
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	5	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				
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>550</b>	<b>22,64</b>	<b>21,77</b>	<b>97,83</b>	<b>679</b>	<b>30</b>	<b>0,1</b>	<b>1,64</b>		<b>333,6</b>	<b>61,11</b>	<b>114,7</b>	<b>410,2</b>	<b>6,22</b>			
<b>Обед</b>																			
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	
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				
290/331	Птица, тушенная в соусе	120	13,69	7,3	4,66	178		0,06	0,38	0,88	253,967	23,3974	20,1605	124,972	1,0706		0,88	0,88	
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,31	26,76	180	13,33	0,16	13,84		1 019,02	49,5264	38,0904	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	5	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7				
<b>Всего в Обед</b>			<b>981</b>	<b>29,69</b>	<b>22,41</b>	<b>104,3</b>	<b>761</b>	<b>23,33</b>	<b>0,49</b>	<b>38,71</b>	<b>1,31</b>	<b>2 041,25</b>	<b>195,1</b>	<b>165,6</b>	<b>515,5</b>	<b>7,91</b>		<b>1,31</b>	<b>1,31</b>
<b>Полдник</b>																			
401	Оладьи со стуженным молоком	140	10,58	10,52	57,71	368	130	0,16	0,43		311,980	147,883	41,5599	173,966	1,4661				
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	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>355</b>	<b>10,82</b>	<b>10,57</b>	<b>66,96</b>	<b>406</b>	<b>130</b>	<b>0,16</b>	<b>1,23</b>	<b>0,01</b>	<b>344,8</b>	<b>153,9</b>	<b>45,87</b>	<b>181,8</b>	<b>2,21</b>		<b>0,01</b>	<b>0,01</b>
<b>Всего в день</b>				<b>63,15</b>	<b>54,74</b>	<b>269,0</b>	<b>1 846</b>	<b>183,33</b>	<b>0,75</b>	<b>41,58</b>	<b>1,32</b>	<b>2 719,</b>	<b>410,1</b>	<b>326,2</b>	<b>1 107,</b>	<b>16,34</b>		<b>1,32</b>	<b>1,32</b>

№ 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
	<b>Второй завтрак</b>																	
гтк	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			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>350</b>	<b>30,47</b>	<b>29,95</b>	<b>62,76</b>	<b>642</b>	<b>200</b>	<b>0,23</b>	<b>2,64</b>	<b>4,07</b>	<b>586,5 5</b>	<b>298,8 8</b>	<b>41,76</b>	<b>423,7 2</b>	<b>4,36</b>	<b>0,02</b>	<b>4,07</b>	<b>4,07</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>30,47</b>	<b>29,95</b>	<b>62,76</b>	<b>642</b>	<b>200</b>	<b>0,23</b>	<b>2,64</b>	<b>4,07</b>	<b>586,5</b>	<b>298,8</b>	<b>41,76</b>	<b>423,7</b>	<b>4,36</b>	<b>0,02</b>	<b>4,07</b>	<b>4,07</b>

№ 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
<b>Второй завтрак</b>																		
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 пшенная с маслом (вязкая)	250/10	10,75	15,5	57,5	393	50	0,22	0,65		316,9	148,566	60,3911	226,8308	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			
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>550</b>	<b>23,78</b>	<b>23,93</b>	<b>99,83</b>	<b>691</b>	<b>60</b>	<b>0,31</b>	<b>3,67</b>	<b>529,3</b>	<b>284,53</b>	<b>125,55</b>	<b>512,54</b>	<b>6,71</b>			
<b>Обед</b>																		
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			
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	180	6,02	4,92	38,88	224	12	0,07			76,725	11,2306	8,541	47,7474	0,8574			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,8375	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
<b>Всего в Обед</b>			<b>941</b>	<b>29,29</b>	<b>27,04</b>	<b>126,48</b>	<b>934</b>	<b>12</b>	<b>0,46</b>	<b>18,68</b>	<b>0,03</b>	<b>1 367,39</b>	<b>141,76</b>	<b>127,11</b>	<b>450,65</b>	<b>8,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>
<b>Полдник</b>																		
ТТК	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	40	0,04			62,6933	16,64	5,5733	59,5067	0,8667			
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			
<b>Всего в Полдник</b>			<b>310</b>	<b>5,31</b>	<b>24,04</b>	<b>53,53</b>	<b>429</b>	<b>40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>87,79</b>	<b>21,17</b>	<b>9,4</b>	<b>66,68</b>	<b>1,61</b>			
<b>Всего в день</b>				<b>58,38</b>	<b>75,01</b>	<b>279,8</b>	<b>2 053</b>	<b>112</b>	<b>0,81</b>	<b>22,39</b>	<b>0,03</b>	<b>1 984,48</b>	<b>447,4</b>	<b>262,0</b>	<b>1 029,2</b>	<b>16,45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>



№ 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	
<b>Второй завтрак</b>																			
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	5,5	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				
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>555</b>	<b>35,49</b>	<b>20,71</b>	<b>70,15</b>	<b>609</b>	<b>32</b>	<b>0,22</b>	<b>0,49</b>	<b>8,6</b>	<b>514,7 8</b>	<b>140,4 7</b>	<b>147,2 6</b>	<b>501,1 5</b>	<b>7,5</b>		<b>8,6</b>	<b>8,6</b>
<b>Обед</b>																			
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				
<b>Всего в Обед</b>			<b>911</b>	<b>24,8</b>	<b>39,53</b>	<b>98,93</b>	<b>826</b>	<b>240</b>	<b>0,47</b>	<b>45,21</b>		<b>1 959, 3</b>	<b>122,7 8</b>	<b>138,3 8</b>	<b>448,5 5</b>	<b>8,14</b>			
<b>Полдник</b>																			
ТТК	Венгерка	100	14,54	22,58	31,29	387	70,59	0,08	0,07	6	132,146 2	80,3895	18,0381	172,660 2	1,5005	0,0076	6	6	
389	Сок фруктовый	250	1,18		20,7	88		0,02	2		300	15,4	8,7	15,225	0,6525				
<b>Всего в Полдник</b>			<b>350</b>	<b>15,72</b>	<b>22,58</b>	<b>52</b>	<b>475</b>	<b>70,59</b>	<b>0,1</b>	<b>2,07</b>	<b>6</b>	<b>432,1 5</b>	<b>95,79</b>	<b>26,74</b>	<b>187,8 9</b>	<b>2,15</b>	<b>0,01</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Всего в день</b>				<b>76</b>	<b>82,82</b>	<b>221,0</b>	<b>1 910</b>	<b>342,59</b>	<b>0,79</b>	<b>47,77</b>	<b>14,6</b>	<b>2 906, 33</b>	<b>358,9</b>	<b>312,3 5</b>	<b>1 137, 5</b>	<b>17,8</b>	<b>0,01</b>	<b>14,6</b>	<b>14,6</b>

№ 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	
<b>Второй завтрак</b>																			
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				
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	9,82	8,24	8,67	148		0,06	0,15	1,72	145,371	10,7564	19,0892	102,707	1,1829	0,0003	1,72	1,72	
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	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	
		/5																	
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305				
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>575</b>	<b>24,77</b>	<b>20,03</b>	<b>74,43</b>	<b>577</b>	<b>50</b>	<b>0,16</b>	<b>1,17</b>	<b>1,73</b>	<b>179,67</b>	<b>225,33</b>	<b>63,61</b>	<b>441,9</b>	<b>6,2</b>	<b>1,73</b>	<b>1,73</b>	
<b>Обед</b>																			
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				
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				
											5								
306	Пюре гороховое	180	15,32	6,23	49,93	317	12	0,49			732,673	85,763	77,9941	241,171	4,9608				
											8			3					
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	2,175				
														5					
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7				
<b>Всего в Обед</b>			<b>831</b>	<b>33,73</b>	<b>14,43</b>	<b>148,87</b>	<b>853</b>	<b>12</b>	<b>0,78</b>	<b>95,19</b>		<b>1 607,16</b>	<b>155,49</b>	<b>172,62</b>	<b>564,1</b>	<b>14,89</b>			
<b>Полдник</b>																			
тгк	Кекс Карамельный	100	6,76	13,55	50,07	299	26,67	0,05	0,08		145,226	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				
<b>Всего в Полдник</b>			<b>300</b>	<b>12,4</b>	<b>24,11</b>	<b>57,53</b>	<b>447</b>	<b>80</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>		<b>437,23</b>	<b>290,35</b>	<b>37,16</b>	<b>255,33</b>	<b>0,93</b>			
<b>Всего в день</b>				<b>70,9</b>	<b>58,57</b>	<b>280,8</b>	<b>1 877</b>	<b>142</b>	<b>1,02</b>	<b>96,68</b>	<b>1,73</b>	<b>2 224,95</b>	<b>671,17</b>	<b>273,36</b>	<b>1 261,3</b>	<b>22,02</b>	<b>1,73</b>	<b>1,73</b>	

№ 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
<b>Второй завтрак</b>																		
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 <sub>8</sub>	41,5112	336,383 <sub>8</sub>	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			
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>550</b>	<b>28,49</b>	<b>18,75</b>	<b>80,06</b>	<b>604</b>	<b>70</b>	<b>0,08</b>	<b>66,38</b>		<b>568,6<sub>5</sub></b>	<b>285,8<sub>8</sub></b>	<b>79,97</b>	<b>444,9<sub>9</sub></b>	<b>5,41</b>			
<b>Обед</b>																		
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 <sub>5</sub>	29,1447	29,7253	123,724 <sub>4</sub>	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 <sub>5</sub>	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85			0,06		122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
<b>Всего в Обед</b>		<b>941</b>	<b>24,86</b>	<b>22,18</b>	<b>130,2<sub>6</sub></b>	<b>865</b>	<b>44</b>	<b>0,33</b>	<b>20,84</b>	<b>2,93</b>	<b>894,6<sub>1</sub></b>	<b>116,5</b>	<b>134,6<sub>4</sub></b>	<b>486,7</b>	<b>6,99</b>	<b>0,06</b>	<b>2,93</b>	<b>2,93</b>
<b>Полдник</b>																		
тпк	Корж Творожный	100	9,76	24,49	39,99	419	100	0,06	0,06	41,94	83,9205	58,8245	13,1014	102,828 <sub>8</sub>	0,6709	0,0006	41,94	41,94
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			
<b>Всего в Полдник</b>		<b>310</b>	<b>9,95</b>	<b>24,53</b>	<b>49,11</b>	<b>457</b>	<b>100</b>	<b>0,06</b>	<b>0,1</b>	<b>41,94</b>	<b>109,0<sub>2</sub></b>	<b>63,36</b>	<b>16,93</b>	<b>110</b>	<b>1,41</b>		<b>41,94</b>	<b>41,94</b>
<b>Всего в день</b>			<b>63,3</b>	<b>65,47</b>	<b>259,4</b>	<b>1926</b>	<b>214</b>	<b>0,47</b>	<b>87,32</b>	<b>44,87</b>	<b>1572,</b>	<b>465,7</b>	<b>231,5</b>	<b>1041,</b>	<b>13,81</b>	<b>0,06</b>	<b>44,87</b>	<b>44,87</b>

№ 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	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
<b>Второй завтрак</b>																			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
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	1,3353	0,0005	1,73	1,73	
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				
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					
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>560</b>	<b>21,15</b>	<b>21,28</b>	<b>82,62</b>	<b>676</b>	<b>50</b>	<b>0,43</b>	<b>0,46</b>	<b>1,73</b>	<b>329,23</b>	<b>60,21</b>	<b>74,37</b>	<b>316,81</b>	<b>5,55</b>		<b>1,73</b>	<b>1,73</b>
<b>Обед</b>																			
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				
1105	Гуляш из птицы	100	16	9,87	5,82	195		0,05	0,98	2,28	189,920	8,9936	17,0868	115,515	0,9911	0,0003	2,28	2,28	
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				
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	60	4,5		19,5	102		0,08			147	18,48	24,54	82,47	2,04				
<b>Всего в Обед</b>			<b>851</b>	<b>30,86</b>	<b>23,78</b>	<b>108,89</b>	<b>782</b>	<b>30</b>	<b>0,45</b>	<b>30,45</b>	<b>2,31</b>	<b>1 909,15</b>	<b>119,95</b>	<b>134,38</b>	<b>483,97</b>	<b>7,62</b>		<b>2,31</b>	<b>2,31</b>
<b>Полдник</b>																			
401	Оладьи со стуженным молоком	140	10,58	10,52	57,71	368	130	0,16	0,43		311,980	147,883	41,5599	173,966	1,4661				
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	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>355</b>	<b>10,82</b>	<b>10,57</b>	<b>66,96</b>	<b>406</b>	<b>130</b>	<b>0,16</b>	<b>1,23</b>	<b>0,01</b>	<b>344,83</b>	<b>153,96</b>	<b>45,87</b>	<b>181,88</b>	<b>2,21</b>		<b>0,01</b>	<b>0,01</b>
<b>Всего в день</b>				<b>62,83</b>	<b>55,62</b>	<b>258,4</b>	<b>1 864</b>	<b>210</b>	<b>1,04</b>	<b>32,14</b>	<b>4,05</b>	<b>2 583,3</b>	<b>334,16</b>	<b>254,6</b>	<b>982,68</b>	<b>15,38</b>		<b>4,05</b>	<b>4,05</b>

