Согласовано с роф. комитетом
Шестопалова Ю.В.
Щепина Л.Ю.
Гиниятова Л.Н.
Чирких О.В.

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»
_____ Базаева В.А
«09 » января 2024г.

Согласовано
Директор
МБОУ Школа №16
г.о. Самара
_____ Луконова Л.Г.
«09 » января 2024г.

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: **зимне-весенний**
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		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17	0,22	113,9509	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034	0,22	0,22
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	18	0,08			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	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	**550**	**16,73**	**17,4**	**80,8**	**548**	**18**	**0,1**	**0,21**	**0,22**	**215,78**	**52,81**	**61,82**	**263,52**	**5,15**		**0,22**	**0,22**
	Обед																	
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	8,64	15,41	169		0,07	6,64		529,95	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
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	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**	**30,26**	**24,54**	**119,06**	**931**	**20**	**0,63**	**16,96**	**1,76**	**1 107,63**	**129,24**	**142,79**	**507,6**	**7,08**		**1,76**	**1,76**
	Полдник																	
ттк	Кекс Шоколадный	120	6,14	28,8	53,3	469	48	0,05			75,232	19,968	6,688	71,408	1,04			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	**350**	**6,33**	**28,84**	**62,42**	**507**	**48**	**0,05**	**0,04**		**96,07**	**24,5**	**10,52**	**78,58**	**1,78**			
	Всего в день		**53,32**	**70,78**	**262,2[illegible]**	**1 986**	**86**	**0,78**	**17,21**	**1,98**	**1 419,[illegible]**	**206,5[illegible]**	**215,1[illegible]**	**849,6[illegible]**	**14,01**		**1,98**	**1,98**

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	9,82	8,24	8,67	148		0,06	0,15	1,72	145,3712	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	113,9958	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**	**344,67**	**48,17**	**139,16**	**362,42**	**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	249,0332	18,5574	48,1423	168,5782	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	114,8375	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	**891**	**22,53**	**31,26**	**120,38**	**829**	**150**	**0,35**	**32,96**	**4,81**	**1 027,38**	**117,59**	**135,46**	**420,49**	**7,16**		**4,81**	**4,81**
	Полдник																	
ттк	Пирожок с яблоком	120	5,63	2,38	65,31	346		0,06	23,3		214,4552	20,9482	12,744	51,5152	1,7224			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	**350**	**5,82**	**2,42**	**74,43**	**384**		**0,06**	**23,34**		**235,29**	**25,48**	**16,57**	**58,68**	**2,46**			
	Всего в день		**48,39**	**49,55**	**267,3**	**1 757**	**170**	**0,61**	**57,25**	**6,54**	**1 607,**	**191,2**	**291,1**	**841,5**	**16,69**		**6,54**	**6,54**

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
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		252,6375	140,591	40,0222	171,1181	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**		**398,64**	**457,48**	**99,1**	**504,15**	**5,5**			
	Обед																	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	270/1	2,88	2,78	20,5	119		0,1	7,53	1,51	517,214	18,6894	23,2064	60,4737	0,9394	0,0051	1,51	1,51
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	7,82	4	5,47	89		0,04	0,19		148,1825	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	267,9681	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	114,8375	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	**871**	**35,71**	**15,43**	**136,21**	**823**	**13,33**	**0,85**	**17,62**	**1,54**	**1 758,34**	**159,04**	**180,39**	**594,84**	**11,53**	**0,01**	**1,54**	**1,54**
	Полдник																	
ттк	Трубочка Сызранская	120	8,46	15,5	59,62	412	36	0,08	0,32	4,64	139,7527	26,288	13,8048	96,6442	1,4735	0,0052	4,644	4,644
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	**350**	**8,65**	**15,54**	**68,74**	**450**	**36**	**0,08**	**0,36**	**4,64**	**160,59**	**30,82**	**17,63**	**103,81**	**2,21**	**0,01**	**4,64**	**4,64**
	Всего в день		**65,12**	**51,81**	**286,9**	**1 931**	**139,33**	**1,15**	**21,87**	**6,18**	**2 317,56**	**647,34**	**297,13**	**1 202,91**	**19,24**	**0,01**	**6,18**	**6,18**

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
210	Омлет натуральный	120	11,75	17,16	12,67	180	156	0,05	0,18		177,4704	80,4344	13,6109	178,9604	1,9922			
204	Макароны отварные с сыром	165	7,61	6,27	33,34	220	20	0,06	0,11	7,37	54,5518	101,97	7,3254	87,8483	0,7352	0,0007	7,37	7,37
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**	**24,35**	**25,47**	**85,13**	**596**	**176**	**0,11**	**0,33**	**7,37**	**257,12**	**209,64**	**64,96**	**411,79**	**6,08**		**7,37**	**7,37**
	Обед																	
1092	Палочки из моркови	100	1,22	0,09	6,55	32		0,04	2	0,4	166	44,88	33,06	47,85	0,609	0,0044	0,4	0,4
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		917,1234	44,5738	34,2813	101,3515	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	114,8375	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	**941**	**22,71**	**29,22**	**140,27**	**901**	**30**	**0,47**	**110,43**	**0,4**	**2 021,54**	**183,87**	**161,98**	**485,52**	**11,99**		**0,4**	**0,4**
	Полдник																	
ттк	Колбаса в тесте	120	27,73	28,6	34,74	508	192	0,23	0,04	3,01	347,4098	107,9866	34,5877	362,0488	4,2204	0,0269	3,012	3,012
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	**350**	**27,92**	**28,64**	**43,86**	**546**	**192**	**0,23**	**0,08**	**3,01**	**368,24**	**112,52**	**38,42**	**369,22**	**4,96**	**0,03**	**3,01**	**3,01**
	Всего в день		**74,98**	**83,32**	**269,26**	**2 043**	**398**	**0,81**	**110,84**	**10,78**	**2 646,0**	**506,03**	**265,36**	**1 266,53**	**23,03**	**0,03**	**10,78**	**10,78**

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
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	423		0,1	1,6		306,204	20,9405	50,5435	194,1005	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**	**735**	**30**	**0,1**	**1,64**		**333,6**	**61,11**	**114,7**	**410,24**	**6,22**			
	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	250/10/1	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	187,7858	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			184,9389	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	114,8375	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	**961**	**26,52**	**36,36**	**111,37**	**908**	**222,22**	**0,46**	**21,35**	**2,33**	**995,46**	**99,14**	**176,5**	**497,83**	**9,41**		**2,33**	**2,33**
	Полдник																	
1006	Бутерброд с ветчиной	120	14,88	8,48	26,94	244					132,8	38,016	65,772	277,008	4,3848			
377	Чай с лимоном	220/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01
	Всего в Полдник	**355**	**15,12**	**8,53**	**36,19**	**282**			**0,8**	**0,01**	**160,07**	**44,09**	**70,08**	**284,92**	**5,13**		**0,01**	**0,01**
	Всего в день		**64,28**	**66,66**	**245,3**	**1 925**	**252,22**	**0,56**	**23,79**	**2,34**	**1 489,**	**204,3**	**361,2**	**1 192,**	**20,76**		**2,34**	**2,34**

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
ттк	Пицца Фантазия с колбасой	150	29,53	29,95	46,2	572	200	0,22	1,04	4,07	346,5458	286,5632	34,8	411,5448	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**	**611,65**	**303,42**	**45,59**	**430,89**	**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**	**611,65**	**303,42**	**45,59**	**430,89**	**5,1**	**0,02**	**4,07**	**4,07**

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1006	Бутерброд с ветчиной	60	7,44	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886	138,504	2,1924			
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			
	Всего в Второй завтрак	**550**	**23,78**	**23,93**	**99,83**	**691**	**60**	**0,31**	**3,67**		**529,3**	**284,53**	**125,55**	**512,54**	**6,71**			
	Обед																	
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	142		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191			
290/331	Птица,тушенная в соусе	100	13,36	6,42	3,38	165		0,05	0,27		233,085	18,2512	18,4571	119,8599	1,0014			
309	Макаронные изделия отварные	200	6,69	5,47	43,2	249	13,33	0,08			85,25	12,4784	9,49	53,0527	0,9527			
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	**851**	**33,12**	**18,56**	**116,4**	**817**	**13,33**	**0,46**	**15,17**	**0,03**	**1 103,7**	**101,11**	**116,83**	**451,03**	**7,85**		**0,03**	**0,03**
	Полдник																	
ттк	Круассан с джемом	120	6,34	19,42	64,37	458	80	0,08	0,46		165,52	19,968	12,928	68,48	1,136			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	**350**	**6,53**	**19,46**	**73,49**	**496**	**80**	**0,08**	**0,5**		**186,35**	**24,5**	**16,76**	**75,65**	**1,88**			
	Всего в день		**63,42**	**61,96**	**289,7**	**2 003**	**153,33**	**0,85**	**19,34**	**0,03**	**1 819,**	**410,1**	**259,1**	**1 039,**	**16,44**		**0,03**	**0,03**

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1015	Тефтели из птицы с соусом	100	6,99	6,42	8,79	175		0,04	0,86		166,6105	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	138,1367	8,6392	75,5658	113,9854	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**	**329,85**	**58,46**	**134,08**	**338,52**	**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	270/10/1	4,2	7,54	12,49	123	10	0,06	13,57	2,59	348,132	43,1746	20,6608	48,1983	0,7323	0,0047	2,59	2,59
259	Жаркое по-домашнему	240	11,35	25,5	25,72	415	190	0,21	14,12	4,03	945,1791	22,7603	47,9788	175,5242	2,3257	0,0109	4,03	4,03
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	114,8375	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	**921**	**24,32**	**34,89**	**99,85**	**824**	**200**	**0,46**	**46,19**	**6,62**	**1 748,26**	**124,28**	**136,73**	**430,56**	**7,97**	**0,02**	**6,62**	**6,62**
	Полдник																	
ттк	Венгерка	120	17,45	27,09	37,55	464	84,71	0,1	0,08	7,2	158,5755	96,4674	21,6457	207,1923	1,8006	0,0092	7,2	7,2
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	**350**	**17,64**	**27,13**	**46,67**	**502**	**84,71**	**0,1**	**0,12**	**7,2**	**179,41**	**101**	**25,47**	**214,36**	**2,54**	**0,01**	**7,2**	**7,2**
	Всего в день		**59,43**	**77,03**	**224,1**	**1 897**	**296,71**	**0,74**	**47,21**	**22,42**	**2 257,**	**283,7**	**296,2**	**983,4**	**17,06**	**0,03**	**22,42**	**22,42**

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1069	Котлета Самарская с соусом	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
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,11	162	20	0,14	12,46		917,1234	44,5738	34,2813	101,3515	1,2254			
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**	**18,8**	**15,76**	**72,79**	**577**	**20**	**0,5**	**13,68**	**1,74**	**1 175,08**	**93,51**	**100,56**	**368,89**	**5,91**		**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			
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17	0,22	113,9509	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034	0,22	0,22
306	Пюре гороховое	180	15,32	6,23	49,93	317	12	0,49			732,6738	85,763	77,9941	241,1713	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	114,8375	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**	**31,63**	**20,88**	**146,2**	**892**	**12**	**0,76**	**95,17**	**0,22**	**1 572,92**	**161,38**	**166,48**	**553,5**	**14,94**		**0,22**	**0,22**
	Полдник																	
ттк	Кекс Шоколадный	120	6,14	28,8	53,3	469	48	0,05			75,232	19,968	6,688	71,408	1,04			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	**350**	**6,33**	**28,84**	**62,42**	**507**	**48**	**0,05**	**0,04**		**96,07**	**24,5**	**10,52**	**78,58**	**1,78**			
	Всего в день		**56,76**	**65,48**	**281,41**	**1 976**	**80**	**1,31**	**108,89**	**1,96**	**2 844,07**	**279,39**	**277,55**	**1 000,07**	**22,64**		**1,96**	**1,96**

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1039	Фрукт свежий	120	0,48		12,81	62		0,03	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968			
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	26,87	20,02	33,63	422	80	0,06	0,38	9,07	230,833	280,3398	38,7895	348,6194	0,8944	0,0027	9,07	9,07
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**	**30,74**	**21,39**	**75,56**	**628**	**80**	**0,09**	**79,62**	**9,07**	**589,53**	**316,9**	**78,81**	**459,14**	**5,67**		**9,07**	**9,07**
	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	250/10/1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
229.	Рыба,тушенная в томате с овощами	120	13,89	8,48	6,42	148	10	0,08	2,57	3,27	382,634	38,0178	41,8313	150,51	0,8192	0,0016	3,27	3,27
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	114,8375	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	**961**	**30,44**	**23**	**126,77**	**871**	**44**	**0,35**	**22,75**	**3,3**	**1 079,08**	**125,37**	**146,75**	**513,49**	**6,9**		**3,3**	**3,3**
	Полдник																	
ттк	Корж Творожный	120	11,71	29,39	47,99	503	120	0,07	0,07	50,33	100,7046	70,5894	15,7217	123,3946	0,8051	0,0007	50,328	50,328
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	**350**	**11,9**	**29,43**	**57,11**	**541**	**120**	**0,07**	**0,11**	**50,33**	**121,54**	**75,12**	**19,55**	**130,56**	**1,54**		**50,33**	**50,33**
	Всего в день		**73,08**	**73,83**	**259,4**	**2 039**	**244**	**0,52**	**102,49**	**62,7**	**1 790,**	**517,4**	**245,1**	**1 103,**	**14,12**	**0,01**	**62,7**	**62,7**

День 11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
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	128,7926	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	270/10/1	2,64	7,03	21,3	156	10	0,09	7,65		537,51	28,0632	25,5937	73,3514	0,938			
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			
310	Картофель отварной с маслом	200	3,81	5,51	29,73	189	20	0,17	16		1 137,61	18,7088	40,0444	102,5034	1,5721			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,8375	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	**881**	**21,24**	**29,54**	**116,88**	**817**	**30**	**0,46**	**34,41**	**0,03**	**2 139,2**	**105,96**	**134,7**	**442,29**	**7,72**		**0,03**	**0,03**
	Полдник																	
ттк	Плюшка Московская	120	9,05	11,02	67,98	361	48	0,11	0,12		144,456	44,652	14,76	91,428	1,056			
377	Чай с лимоном	220/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01
	Всего в Полдник	**355**	**9,29**	**11,07**	**77,23**	**399**	**48**	**0,11**	**0,92**	**0,01**	**171,72**	**50,72**	**19,07**	**99,34**	**1,8**		**0,01**	**0,01**
	Всего в день		**47,57**	**64,32**	**264,53**	**1 836**	**188**	**0,65**	**36,24**	**13,2**	**2 573,33**	**510,84**	**219,15**	**911,63**	**13,31**		**13,2**	**13,2**

День 12

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
ттк	Пицца Фантазия с ветчиной	150	31,59	31,46	46,35	595	200	0,17	2,16	3,96	390,8678	283,8317	36,7662	426,6515	4,1174	0,0209	3,96	3,96
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**	**32,72**	**31,5**	**72,03**	**703**	**200**	**0,18**	**3,8**	**3,96**	**655,97**	**300,68**	**47,55**	**446**	**5,38**	**0,02**	**3,96**	**3,96**
	Всего в день		**32,72**	**31,5**	**72,03**	**703**	**200**	**0,18**	**3,8**	**3,96**	**655,9[illegible]**	**300,6[illegible]**	**47,55**	**446**	**5,38**	**0,02**	**3,96**	**3,96**
	Итого		**669,74**	**726,2[illegible]**	**2 794,[illegible]**	**20 77[illegible]**	**2 407,59**	**8,4**	**551,61**	**136,1[illegible]**	**22 03[illegible]**	**4 361,[illegible]**	**2 820,[illegible]**	**11 26[illegible]**	**187,7[illegible]**	**0,14**	**136,1[illegible]**	**136,1[illegible]**
	Среднее за период		**55,81**	**60,52**	**232,85**	**1 731**	**200,63**	**0,7**	**45,97**	**11,35**	**1 836,04**	**363,43**	**235,04**	**939,08**	**15,65**	**0,01**	**11,35**	**11,35**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**12,89**	**31,46**	**53,8**													