

Утверждаю  
Директор ООО «Кондитерское»

  
Базаева В.А.  
«09» октября 2023г.



Согласовано с род. комитетом  
Киркин О.В.  
Шестопаева Ю.В.  
Иземиня Л.Ю.  
Тиминская Л.Н.

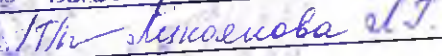
  
  


Согласовано

Директор

  
Школа №16

г.о. Самара



«09» октября 2023г.

# Примерное 12-ти дневное меню завтраков, обедов и полдников для муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа Самара с 7 лет до 11 лет

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

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

Сезон: **осенне-зимний**

Категория: **с 7 до 11 лет**

**День 1**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	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
	<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	195	14,64	16,37	48,94	352	20	0,08	0,11		78,64	103,7256	8,787	95,7957	0,8813			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>520</b>	<b>25,01</b>	<b>28,13</b>	<b>88,46</b>	<b>659</b>	<b>20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>		<b>213,74</b>	<b>143,06</b>	<b>59,99</b>	<b>307,28</b>	<b>5,09</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	90	9,96	7,85	9,17	217		0,35	0,2		183,338	9,8648	18,3674	111,6001	1,1968			
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12		7,17	115,1139	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	7,17	7,17
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>791</b>	<b>30,4</b>	<b>23,68</b>	<b>101,37</b>	<b>812</b>	<b>10</b>	<b>0,7</b>	<b>16,74</b>	<b>7,2</b>	<b>1 036,31</b>	<b>120,3</b>	<b>174,13</b>	<b>505,96</b>	<b>8,48</b>		<b>7,2</b>	<b>7,2</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			
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,06</b>	<b>24</b>	<b>60,98</b>	<b>461</b>	<b>40</b>	<b>0,05</b>	<b>1,6</b>		<b>302,69</b>	<b>28,96</b>	<b>12,53</b>	<b>71,69</b>	<b>1,39</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>61,46</b>	<b>75,81</b>	<b>250,8</b>	<b>1 932</b>	<b>70</b>	<b>0,85</b>	<b>18,49</b>	<b>7,2</b>	<b>1 552,</b>	<b>292,3</b>	<b>246,6</b>	<b>884,9</b>	<b>14,97</b>		<b>7,2</b>	<b>7,2</b>

№9 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>																			
009	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305				
75	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	6,1	12,1	35	273	40	0,09	0,52		202,57	112,789 <sub>6</sub>	32,0247	137,346 <sub>9</sub>	0,6447				
044	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				
1003	Батон	40	3,2	1,33	20	105						15,136	26,796	91,872	1,74				
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19,78</b>	<b>21,71</b>	<b>78,96</b>	<b>590</b>	<b>80</b>	<b>0,19</b>	<b>3,76</b>		<b>348,5<sub>7</sub></b>	<b>429,6<sub>8</sub></b>	<b>91,1</b>	<b>470,3<sub>8</sub></b>	<b>5,34</b>			
<b>Обед</b>																			
70	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6		0,01	1,2		84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132				
32	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844				
265	Плов	210	10,51	21,47	43,56	410	140	0,09	1,57	4,33	230,565 <sub>7</sub>	16,1638	43,9072	156,565 <sub>2</sub>	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 <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>831</b>	<b>21,16</b>	<b>29,59</b>	<b>120,5<sub>5</sub></b>	<b>818</b>	<b>150</b>	<b>0,31</b>	<b>27,62</b>	<b>4,33</b>	<b>972,9<sub>9</sub></b>	<b>106,9<sub>7</sub></b>	<b>128,7</b>	<b>403,1<sub>3</sub></b>	<b>7,14</b>		<b>4,33</b>	<b>4,33</b>
<b>Полдник</b>																			
тгк	Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	288		0,05	19,41		178,712 <sub>7</sub>	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<sub>1</sub></b>	<b>21,99</b>	<b>14,45</b>	<b>50,1</b>	<b>2,17</b>			
<b>Всего в день</b>				<b>45,82</b>	<b>53,32</b>	<b>263,0</b>	<b>1 735</b>	<b>230</b>	<b>0,56</b>	<b>50,83</b>	<b>4,33</b>	<b>1 525,7</b>	<b>558,6</b>	<b>234,2</b>	<b>923,6</b>	<b>14,65</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	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>																			
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12	1,72	140,337 6	10,2585	18,626	101,754 8	1,1646	0,0003	1,72	1,72	
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757				
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>515</b>	<b>18,39</b>	<b>15,23</b>	<b>82,54</b>	<b>579</b>	<b>20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,92</b>	<b>1,73</b>	<b>228,7 4</b>	<b>43,91</b>	<b>86,64</b>	<b>319,4 7</b>	<b>4,99</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	90	7,76	3,85	4,93	85		0,04	0,15	0,1	117,957 9	7,9492	14,9376	80,4472	0,8717	0,0003	0,1	0,1	
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561 5	71,4692	64,9951	200,976 1	4,134				
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>803,5</b>	<b>33,53</b>	<b>14,64</b>	<b>120,3 7</b>	<b>743</b>	<b>10</b>	<b>0,71</b>	<b>17,07</b>	<b>0,13</b>	<b>1 535, 73</b>	<b>135,8 5</b>	<b>160,0 9</b>	<b>545,0 6</b>	<b>10,23</b>		<b>0,13</b>	<b>0,13</b>
<b>Полдник</b>																			
ттк	Трубочка Сызранская	100	7,05	12,92	49,68	343	30	0,07	0,27	3,87	116,460 6	21,9067	11,504	80,5368	1,2279	0,0043	3,87	3,87	
386	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	50	0,03	0,24		292	218,24	24,36	160,08	0,174				
<b>Всего в Полдник</b>			<b>300</b>	<b>12,69</b>	<b>23,48</b>	<b>57,14</b>	<b>490</b>	<b>80</b>	<b>0,1</b>	<b>0,51</b>	<b>3,87</b>	<b>408,4 6</b>	<b>240,1 5</b>	<b>35,86</b>	<b>240,6 2</b>	<b>1,4</b>		<b>3,87</b>	<b>3,87</b>
<b>Всего в день</b>				<b>64,6</b>	<b>53,35</b>	<b>260,0 5</b>	<b>1 812</b>	<b>110</b>	<b>0,9</b>	<b>18,5</b>	<b>5,73</b>	<b>2 172, 6</b>	<b>419,9</b>	<b>282,6</b>	<b>1 105, 2</b>	<b>16,63</b>	<b>0,01</b>	<b>5,73</b>	<b>5,73</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	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	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	155	7,28	6,24	31,12	210	20	0,06	0,11	7,32	50,9786	101,3848	6,8382	85,1991	0,6864	0,0006	7,32	7,32	
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>510</b>	<b>19,71</b>	<b>13,9</b>	<b>72,36</b>	<b>495</b>	<b>100</b>	<b>0,11</b>	<b>1,35</b>	<b>7,32</b>	<b>182,78</b>	<b>160,52</b>	<b>62,08</b>	<b>338,23</b>	<b>5,41</b>		<b>7,32</b>	<b>7,32</b>
<b>Обед</b>																			
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654				
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	150	4,18	4,71	26,18	164	10	0,08			1,2075	0,8316	0,0183	82,9327	1,3827				
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				
<b>Всего в Обед</b>			<b>871</b>	<b>23,12</b>	<b>32,92</b>	<b>140,45</b>	<b>937</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>97,65</b>		<b>1 128,62</b>	<b>116,9</b>	<b>102,49</b>	<b>438,57</b>	<b>11,9</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	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522				
<b>Всего в Полдник</b>			<b>300</b>	<b>6,27</b>	<b>2,97</b>	<b>70,49</b>	<b>375</b>		<b>0,07</b>	<b>1,66</b>		<b>347,51</b>	<b>26,64</b>	<b>16,57</b>	<b>56,54</b>	<b>1,46</b>			
<b>Всего в день</b>				<b>49,1</b>	<b>49,78</b>	<b>283,3</b>	<b>1 807</b>	<b>120</b>	<b>0,56</b>	<b>100,66</b>	<b>7,32</b>	<b>1 658,62</b>	<b>304,06</b>	<b>181,14</b>	<b>833,34</b>	<b>18,78</b>		<b>7,32</b>	<b>7,32</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	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>																		
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	210	12,15	10,85	43,57	321		0,09	1,4		252,303	17,9546	43,6757	161,386	1,2956			
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>500</b>	<b>18</b>	<b>19,51</b>	<b>82,88</b>	<b>580</b>	<b>30</b>	<b>0,09</b>	<b>1,44</b>		<b>279,7</b>	<b>50,56</b>	<b>94,43</b>	<b>331,5</b>	<b>5,09</b>			
<b>Обед</b>																		
1092	Палочки из моркови	60	0,73	0,05	3,93	19		0,03	1,2	0,24	99,6	26,928	19,836	28,71	0,3654	0,0026	0,24	0,24
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
290/331	Птица, тушеная в соусе	100	13,36	6,42	3,38	165		0,05	0,27		233,085	18,2512	18,4571	119,859	1,0014			
312	Пюре картофельное	170	3,48	5,36	22,75	153	11,33	0,14	11,76		866,172	42,0974	32,3768	95,7209	1,1574			
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			
<b>Всего в Обед</b>		<b>891</b>	<b>28,25</b>	<b>20,55</b>	<b>96,38</b>	<b>708</b>	<b>21,33</b>	<b>0,44</b>	<b>35,72</b>	<b>0,27</b>	<b>1 801,12</b>	<b>164,57</b>	<b>145,02</b>	<b>474,36</b>	<b>7,39</b>		<b>0,27</b>	<b>0,27</b>
<b>Полдник</b>																		
401 в	Оладьи со стуженным молоком	120	6,97	7,52	43,92	271	10	0,07	0,2		240,408	120,454	19,7473	123,685	0,659			
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>335</b>	<b>7,21</b>	<b>7,57</b>	<b>53,17</b>	<b>309</b>	<b>10</b>	<b>0,07</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>	<b>273,26</b>	<b>126,53</b>	<b>24,05</b>	<b>131,59</b>	<b>1,4</b>		<b>0,01</b>	<b>0,01</b>
<b>Всего в день</b>			<b>53,46</b>	<b>47,63</b>	<b>232,4</b>	<b>1 598</b>	<b>61,33</b>	<b>0,6</b>	<b>38,16</b>	<b>0,28</b>	<b>2 354,4</b>	<b>341,6</b>	<b>263,5</b>	<b>937,5</b>	<b>13,88</b>		<b>0,28</b>	<b>0,28</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 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>

№ рец.	Прием 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>																		
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)	200/10	8,6	12,4	46	330	40	0,18	0,52		253,98	119,169	48,3198	181,917	1,2511			
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>500</b>	<b>21,63</b>	<b>20,83</b>	<b>88,33</b>	<b>628</b>	<b>50</b>	<b>0,27</b>	<b>3,54</b>	<b>466,38</b>	<b>255,13</b>	<b>113,48</b>	<b>467,63</b>	<b>6,4</b>			
<b>Обед</b>																		
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
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		190,302	24,0671	16,6361	92,5963	0,7734			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145			
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			
<b>Всего в Обед</b>			<b>871</b>	<b>27,54</b>	<b>23,06</b>	<b>116,9</b>	<b>852</b>	<b>10</b>	<b>0,44</b>	<b>17,56</b>	<b>0,03</b>	<b>1 228,6</b>	<b>125,45</b>	<b>120,46</b>	<b>429,81</b>	<b>7,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>
<b>Полдник</b>																		
ТТК	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	39,97	352	36	0,04			56,424	14,976	5,016	53,556	0,78			
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>300</b>	<b>4,8</b>	<b>21,64</b>	<b>49,09</b>	<b>390</b>	<b>36</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>81,52</b>	<b>19,51</b>	<b>8,84</b>	<b>60,72</b>	<b>1,52</b>			
<b>Всего в день</b>				<b>53,96</b>	<b>65,53</b>	<b>254,3</b>	<b>1 870</b>	<b>96</b>	<b>0,75</b>	<b>21,14</b>	<b>0,03</b>	<b>1 776,6</b>	<b>400,0</b>	<b>242,7</b>	<b>958,1</b>	<b>15,67</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.экв)		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
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	90	21,24	10,72	1,27	187	20	0,06	0,45		297,245 <sub>3</sub>	101,913 <sub>3</sub>	23,3485	210,061 <sub>5</sub>	1,361				
303	Каша гречневая вязкая	160	4,89	5,82	26,4	177	10,67	0,13		7,65	122,788 <sub>2</sub>	7,6793	67,1696	101,320 <sub>3</sub>	2,2545	0,0012	7,648	7,648	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61				
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>520</b>	<b>31,12</b>	<b>18,58</b>	<b>66,79</b>	<b>560</b>	<b>30,67</b>	<b>0,19</b>	<b>0,49</b>	<b>7,65</b>	<b>445,1<sub>3</sub></b>	<b>136,8<sub>3</sub></b>	<b>134,5<sub>4</sub></b>	<b>456,3<sub>6</sub></b>	<b>6,97</b>		<b>7,65</b>	<b>7,65</b>
<b>Обед</b>																			
70	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6		0,01	1,2		84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132				
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803				
259	Жаркое по-домашнему	210	9,01	21,12	23,14	319	140	0,18	12,71		999,585	19,9373	41,3267	145,301 <sub>8</sub>	1,9618				
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 <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>831</b>	<b>20,18</b>	<b>29,93</b>	<b>95,77</b>	<b>709</b>	<b>150</b>	<b>0,42</b>	<b>43</b>	<b>1 721,5<sub>4</sub></b>	<b>110,8<sub>7</sub></b>	<b>123,7<sub>7</sub></b>	<b>388,8<sub>6</sub></b>	<b>7,35</b>				
<b>Полдник</b>																			
тгк	Венгерка	100	14,54	22,58	31,29	387	70,59	0,08	0,07	6	132,146 <sub>2</sub>	80,3895	18,0381	172,660 <sub>2</sub>	1,5005	0,0076	6	6	
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522				
<b>Всего в Полдник</b>			<b>300</b>	<b>15,48</b>	<b>22,58</b>	<b>47,86</b>	<b>457</b>	<b>70,59</b>	<b>0,1</b>	<b>1,67</b>	<b>6</b>	<b>372,1<sub>5</sub></b>	<b>92,71</b>	<b>25</b>	<b>184,8<sub>4</sub></b>	<b>2,02</b>	<b>0,01</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Всего в день</b>				<b>66,77</b>	<b>71,09</b>	<b>210,4</b>	<b>1 726</b>	<b>251,25</b>	<b>0,71</b>	<b>45,16</b>	<b>13,65</b>	<b>2 538,1<sub>1</sub></b>	<b>340,4<sub>1</sub></b>	<b>283,3<sub>1</sub></b>	<b>1 030,0<sub>6</sub></b>	<b>16,34</b>	<b>0,01</b>	<b>13,65</b>	<b>13,65</b>

№ 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	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>																			
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	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12	1,72	140,337 <sub>6</sub>	10,2585	18,626	101,754 <sub>8</sub>	1,1646	0,0003	1,72	1,72	
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	4,71	26,18	164	10	0,08			1,2075	0,8316	0,0183	82,9327	1,3827				
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				
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>535</b>	<b>23,86</b>	<b>18,92</b>	<b>68,67</b>	<b>543</b>	<b>40</b>	<b>0,15</b>	<b>1,14</b>	<b>1,73</b>	<b>174,4</b>	<b>224,67</b>	<b>63,14</b>	<b>424,36</b>	<b>5,9</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	90	7,76	3,85	4,93	85		0,04	0,15	0,1	117,957 <sub>9</sub>	7,9492	14,9376	80,4472	0,8717	0,0003	0,1	0,1	
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561 <sub>5</sub>	71,4692	64,9951	200,976 <sub>1</sub>	4,134				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892				
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 <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>791</b>	<b>31,12</b>	<b>13,25</b>	<b>140,01</b>	<b>796</b>	<b>10</b>	<b>0,7</b>	<b>95,15</b>	<b>0,1</b>	<b>1 454,82</b>	<b>140,7</b>	<b>159,16</b>	<b>522,95</b>	<b>14,05</b>		<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	
<b>Полдник</b>																			
ТТК	Кекс Карамельный	100	6,76	13,55	50,07	299	26,67	0,05	0,08		145,226 <sub>7</sub>	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>67,38</b>	<b>56,27</b>	<b>266,2</b>	<b>1 786</b>	<b>130</b>	<b>0,93</b>	<b>96,61</b>	<b>1,83</b>	<b>2 066,64</b>	<b>655,71</b>	<b>259,46</b>	<b>1 202,65</b>	<b>20,88</b>		<b>1,83</b>	<b>1,83</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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	16
<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	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27		212,896	197,590	31,6236	254,012	0,737	
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>500</b>	<b>22</b>	<b>14,34</b>	<b>72,23</b>	<b>507</b>	<b>50</b>	<b>0,07</b>	<b>66,31</b>		<b>516</b>	<b>231,3</b>	<b>70,08</b>	<b>362,6</b>	<b>5,13</b>	
<b>Обед</b>																
1041	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,22	6,12	32		0,02	1,16			2,64		26,1	0,2088	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	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	90	8,31	7,66	9,91	142	10	0,06	0,66	2,9	198,157	29,1447	29,7253	123,724	0,9043	0,0
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0
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>861</b>	<b>23,32</b>	<b>21,02</b>	<b>119,1</b>	<b>796</b>	<b>40</b>	<b>0,31</b>	<b>20,07</b>	<b>2,93</b>	<b>883,5</b>	<b>113,7</b>	<b>129,9</b>	<b>454,9</b>	<b>6,75</b>	
<b>Полдник</b>																
ттк	Корж Творожный	90	8,78	22,04	35,99	377	90	0,05	0,05	37,75	75,5285	52,942	11,7913	92,5459	0,6038	0,0
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>300</b>	<b>8,97</b>	<b>22,08</b>	<b>45,11</b>	<b>415</b>	<b>90</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>37,75</b>	<b>100,6</b>	<b>57,47</b>	<b>15,62</b>	<b>99,71</b>	<b>1,34</b>	
<b>Всего в день</b>			<b>54,29</b>	<b>57,44</b>	<b>236,4</b>	<b>1 719</b>	<b>180</b>	<b>0,44</b>	<b>86,47</b>	<b>40,68</b>	<b>1 500,</b>	<b>402,5</b>	<b>215,6</b>	<b>917,2</b>	<b>13,23</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>																			
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	90	9,96	7,85	9,17	217		0,35	0,2		183,338	9,8648	18,3674	111,600	1,1968				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145				
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>520</b>	<b>20,03</b>	<b>20,28</b>	<b>75,88</b>	<b>637</b>	<b>40</b>	<b>0,41</b>	<b>0,24</b>	<b>274,68</b>	<b>48,04</b>	<b>69,54</b>	<b>298,63</b>	<b>5,27</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	90	10,49	6,38	2,78	138		0,04	0,98	2,28	159,8945	7,9165	14,2471	94,0992	0,8255	0,0003	2,28	2,28	
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,2695	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212				
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				
<b>Всего в Обед</b>			<b>801</b>	<b>23,99</b>	<b>19,35</b>	<b>98,56</b>	<b>681</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>28,37</b>	<b>2,31</b>	<b>1 701,77</b>	<b>108,36</b>	<b>121,73</b>	<b>431,92</b>	<b>6,91</b>		<b>2,31</b>	<b>2,31</b>
<b>Полдник</b>																			
401 в	Оладьи со сгущенным молоком	120	6,97	7,52	43,92	271	10	0,07	0,2		240,4084	120,454	19,7473	123,6854	0,659				
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>335</b>	<b>7,21</b>	<b>7,57</b>	<b>53,17</b>	<b>309</b>	<b>10</b>	<b>0,07</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>	<b>273,26</b>	<b>126,53</b>	<b>24,05</b>	<b>131,59</b>	<b>1,4</b>		<b>0,01</b>	<b>0,01</b>
<b>Всего в день</b>				<b>51,23</b>	<b>47,19</b>	<b>227,6</b>	<b>1 627</b>	<b>70</b>	<b>0,88</b>	<b>29,61</b>	<b>2,32</b>	<b>2 249,71</b>	<b>282,9</b>	<b>215,3</b>	<b>862,1</b>	<b>13,58</b>		<b>2,32</b>	<b>2,32</b>

