Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

_______________ Базаева В.А
«09 » января 2024г.

Согласовано с род. комитетом:
Шестопалова Ю.В
Щекина Л.Ю.
Тишенская Л.Н.
Киркин О.В.

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

Примерное 12-ти дневное меню завтраков, обедов и полдников для муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа Самара с 7 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: **зимне-весенний**
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		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	150	5,02	4,09	32,4	187	16,67	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7894	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	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	**520**	**15,73**	**16,58**	**74,32**	**511**	**16,67**	**0,08**	**0,21**	**0,22**	**202,99**	**50,94**	**60,4**	**255,56**	**5,01**		**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	90	9,96	7,85	9,17	217		0,35	0,2		183,338	9,8648	18,3674	111,6001	1,1968			
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	0,0003	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	**791**	**29,42**	**23,33**	**111,77**	**882**	**20**	**0,61**	**16,74**	**0,03**	**1 054,75**	**117,97**	**134,68**	**482,97**	**6,85**		**0,03**	**0,03**
	Полдник																	
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			
	Всего в Полдник	**300**	**4,8**	**21,64**	**49,09**	**390**	**36**	**0,04**	**0,04**		**81,52**	**19,51**	**8,84**	**60,72**	**1,52**			
	Всего в день		**49,94**	**61,55**	**235,1**	**1 783**	**72,67**	**0,73**	**16,99**	**0,25**	**1 339,**	**188,4**	**203,9**	**799,2**	**13,37**		**0,25**	**0,25**

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	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12	1,72	140,3376	10,2585	18,626	101,7548	1,1646	0,0003	1,72	1,72
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
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	**515**	**19,37**	**15,58**	**72,14**	**509**	**10**	**0,18**	**0,92**	**8,9**	**288,3**	**46,23**	**126,1**	**342,46**	**6,63**		**8,9**	**8,9**
	Обед																	
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			
265	Плов	210	10,51	21,47	43,56	410	140	0,09	1,57	4,33	230,5657	16,1638	43,9072	156,5652	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	114,8375	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**	**21,68**	**30,28**	**116,19**	**800**	**150**	**0,33**	**31,86**	**4,33**	**952,52**	**107,1**	**126,35**	**400,12**	**6,84**		**4,33**	**4,33**
	Полдник																	
ттк	Пирожок с яблоком	90	4,22	1,79	48,98	259		0,05	17,47		160,8414	15,7111	9,558	38,6364	1,2918			
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	**300**	**4,41**	**1,83**	**58,1**	**297**		**0,05**	**17,51**		**185,94**	**20,24**	**13,39**	**45,81**	**2,03**			
	Всего в день		**45,46**	**47,68**	**246,43**	**1 606**	**160**	**0,56**	**50,29**	**13,23**	**1 426,76**	**173,58**	**265,8**	**788,30**	**15,5**	**0,01**	**13,23**	**13,23**

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)	200/10	6,1	12,1	35	273	40	0,09	0,52		202,57	112,7896	32,0247	137,3469	0,6447			
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	**500**	**19,78**	**21,71**	**78,96**	**590**	**80**	**0,19**	**3,76**		**348,57**	**429,68**	**91,1**	**470,38**	**5,34**			
	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	90	7,76	3,85	4,93	85		0,04	0,15	0,1	117,9579	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			610,5615	71,4692	64,9951	200,9761	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	114,8375	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	**791**	**31,19**	**13,35**	**120,29**	**722**	**10**	**0,7**	**17,05**	**0,13**	**1 486,53**	**133,48**	**156,59**	**522,48**	**10,06**		**0,13**	**0,13**
	Полдник																	
ттк	Трубочка Сызранская	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24	3,48	104,8145	19,716	10,3536	72,4831	1,1051	0,0039	3,483	3,483
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	**300**	**6,54**	**11,67**	**53,83**	**347**	**27**	**0,06**	**0,28**	**3,48**	**129,91**	**24,25**	**14,18**	**79,65**	**1,84**		**3,48**	**3,48**
	Всего в день		**57,5**	**46,73**	**253,08**	**1 659**	**117**	**0,96**	**21,09**	**3,61**	**1 965,01**	**587,41**	**261,87**	**1 072,51**	**17,25**		**3,61**	**3,61**

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	100	9,79	14,3	10,56	150	130	0,04	0,15		147,892	67,0287	11,3424	149,1337	1,6602			
204	Макароны отварные с сыром	135	6,59	6,17	26,68	189	20	0,05	0,11	7,21	43,8323	100,2144	5,8638	79,9008	0,589	0,0005	7,21	7,21
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	**505**	**21,37**	**22,51**	**76,36**	**535**	**150**	**0,09**	**0,3**	**7,21**	**216,82**	**194,48**	**61,23**	**374,01**	**5,6**		**7,21**	**7,21**
	Обед																	
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
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	90	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75	2,3	134,1541	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	2,3	2,3
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			
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	**861**	**21,44**	**22,54**	**130,68**	**837**	**20**	**0,44**	**107,44**	**2,54**	**1 751,22**	**145,32**	**141,12**	**439,14**	**11,51**		**2,54**	**2,54**
	Полдник																	
ттк	Колбаса в тесте	100	23,11	23,83	28,95	423	160	0,19	0,03	2,51	289,5082	89,9888	28,8231	301,7073	3,517	0,0224	2,51	2,51
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	**310**	**23,3**	**23,87**	**38,07**	**461**	**160**	**0,19**	**0,07**	**2,51**	**314,61**	**94,52**	**32,65**	**308,88**	**4,26**	**0,02**	**2,51**	**2,51**
	Всего в день		**66,1**	**68,92**	**245,11**	**1 833**	**330**	**0,72**	**107,81**	**12,26**	**2 282,66**	**434,32**	**235**	**1 122,03**	**21,37**	**0,03**	**12,26**	**12,26**

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																	
	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	161,3867	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			
	Всего в Второй завтрак	**500**	**18**	**19,51**	**82,88**	**580**	**30**	**0,09**	**1,44**		**279,7**	**50,56**	**94,43**	**331,59**	**5,09**			
	Обед																	
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	250/10/1	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	90	6,53	16,56	3,16	188	140	0,06	1,17	1,86	152,7764	7,0646	12,7368	73,4725	0,8521	0,0029	1,86	1,86
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	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	**861**	**22,52**	**30,27**	**104,72**	**775**	**160**	**0,4**	**20,58**	**9,06**	**890,63**	**94,07**	**152,41**	**427,64**	**8,35**		**9,06**	**9,06**
	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**	**132,45**	**34,58**	**53,64**	**215,66**	**4,03**		**0,01**	**0,01**
	Всего в день		**51,93**	**56,19**	**217,05**	**1 577**	**190**	**0,49**	**22,82**	**9,07**	**1 302,78**	**179,21**	**300,49**	**974,9**	**17,47**		**9,07**	**9,07**

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)	200/10	8,6	12,4	46	330	40	0,18	0,52		253,98	119,1696	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			
	Всего в Второй завтрак	**500**	**21,63**	**20,83**	**88,33**	**628**	**50**	**0,27**	**3,54**		**466,38**	**255,13**	**113,48**	**467,63**	**6,4**			
	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	90	10,85	5,57	3,34	137		0,04	0,27		196,909	17,1741	15,6174	98,444	0,8357			
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	114,8375	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	**791**	**28,94**	**16,35**	**105,56**	**726**	**10**	**0,43**	**15,17**	**0,03**	**1 046,21**	**96,91**	**111,62**	**416,35**	**7,45**		**0,03**	**0,03**
	Полдник																	
ттк	Круассан с джемом	90	4,75	14,57	48,28	343	60	0,06	0,35		124,14	14,976	9,696	51,36	0,852			
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	**300**	**4,94**	**14,61**	**57,4**	**381**	**60**	**0,06**	**0,39**		**149,24**	**19,51**	**13,52**	**58,53**	**1,59**			
	Всего в день		**55,51**	**51,78**	**251,2**	**1 735**	**120**	**0,76**	**19,1**	**0,03**	**1 661,**	**371,5**	**238,6**	**942,5**	**15,44**		**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																	
.015	Тефтели из птицы с соусом	90	6,99	6,42	8,79	174		0,04	0,86	2,3	166,6105	22,5804	14,4968	79,555	0,6613	0,0005	2,3	2,3
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
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	**510**	**16,56**	**13,92**	**72,66**	**536**	**10**	**0,16**	**0,9**	**9,47**	**306,82**	**57,02**	**121,49**	**319,52**	**6,12**		**9,47**	**9,47**
	Обед																	
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			
38	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	145,3018	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	114,8375	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**	**20,18**	**29,93**	**95,77**	**709**	**150**	**0,42**	**43**		**1 721,54**	**110,87**	**123,77**	**388,86**	**7,35**			
	Полдник																	
ттк	Венгерка	90	13,09	20,32	28,16	348	63,53	0,07	0,06	5,4	118,9316	72,3506	16,2343	155,3942	1,3504	0,0069	5,4	5,4
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	**300**	**13,28**	**20,36**	**37,28**	**386**	**63,53**	**0,07**	**0,1**	**5,4**	**144,03**	**76,88**	**20,06**	**162,56**	**2,09**	**0,01**	**5,4**	**5,4**
	Всего в день		**50,01**	**64,2**	**205,7**	**1 632**	**223,53**	**0,66**	**44**	**14,87**	**2 172,**	**244,7**	**265,3**	**870,9**	**15,56**	**0,01**	**14,87**	**14,87**

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																	
.069	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			
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			
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	**515**	**18,07**	**14,63**	**68,49**	**548**	**10**	**0,47**	**11,38**	**0,01**	**980,46**	**75,79**	**91,44**	**341,78**	**5,57**		**0,01**	**0,01**
	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	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,5615	71,4692	64,9951	200,9761	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	114,8375	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	**801**	**29,08**	**19,85**	**137,88**	**839**	**10**	**0,68**	**95,17**	**0,22**	**1 450,81**	**147,09**	**153,48**	**513,3**	**14,12**		**0,22**	**0,22**
	Полдник																	
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			
	Всего в Полдник	**300**	**4,8**	**21,64**	**49,09**	**390**	**36**	**0,04**	**0,04**		**81,52**	**19,51**	**8,84**	**60,72**	**1,52**			
	Всего в день		**51,94**	**56,11**	**255,46**	**1 777**	**56**	**1,19**	**106,59**	**0,23**	**2 512,**	**242,3**	**253,7**	**915,8**	**21,21**		**0,23**	**0,23**

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																	
039	Фрукт свежий	120	0,48		12,81	62		0,03	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968			
23	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	22,09	16,54	29,26	354	60	0,06	0,33	7,38	199,3793	238,2371	32,6257	290,7244	0,7273	0,0025	7,38	7,38
76	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	**510**	**25,16**	**17,58**	**66,19**	**533**	**60**	**0,09**	**79,57**	**7,38**	**558,08**	**271,02**	**65,95**	**378,28**	**5,07**		**7,38**	**7,38**
	Обед																	
041	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,22	6,12	32		0,02	1,16			2,64		26,1	0,2088			
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			
229	Рыба,тушенная в томате с овощами	100	12,6	8,18	4,69	143	10	0,11	1,56	2,33	296,41	22,8272	25,0734	123,1746	0,6232	0,0011	2,33	2,33
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	0,0003	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**	**27,61**	**21,54**	**113,93**	**797**	**40**	**0,36**	**20,97**	**2,36**	**981,75**	**107,45**	**125,29**	**454,35**	**6,47**		**2,36**	**2,36**
	Полдник																	
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	0,0005	37,746	37,746
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	**300**	**8,97**	**22,08**	**45,11**	**415**	**90**	**0,05**	**0,09**	**37,75**	**100,63**	**57,47**	**15,62**	**99,71**	**1,34**		**37,75**	**37,75**
	Всего в день		**61,74**	**61,2**	**225,2**	**1 746**	**190**	**0,51**	**100,63**	**47,49**	**1 640,**	**435,9**	**206,8**	**932,3**	**12,88**		**47,49**	**47,49**

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																	
.101	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
.81	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	5,67	6,52	28,85	227	20	0,06	0,52		187,63	111,9536	17,052	102,3555	0,3419			
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	**505**	**15,61**	**19,51**	**63,16**	**522**	**80**	**0,07**	**0,78**	**13,16**	**214,64**	**325,57**	**61,11**	**343,55**	**3,7**		**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	90	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75	2,3	134,1541	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	2,3	2,3
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	10	0,13	12		853,2075	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791			
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	**801**	**19,92**	**21,95**	**106,17**	**735**	**20**	**0,41**	**29,76**	**2,33**	**1 764,97**	**86,74**	**120,97**	**401,33**	**7,23**		**2,33**	**2,33**
	Полдник																	
ттк	Плюшка Московская	100	7,54	9,18	56,65	301	40	0,09	0,1		120,38	37,21	12,3	76,19	0,88			
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	**315**	**7,78**	**9,23**	**65,9**	**339**	**40**	**0,09**	**0,9**	**0,01**	**153,23**	**43,28**	**16,61**	**84,1**	**1,62**		**0,01**	**0,01**
	Всего в день		**43,31**	**50,68**	**235,2**	**1 596**	**140**	**0,57**	**31,44**	**15,5**	**2 132,**	**455,6**	**198,6**	**828,9**	**12,55**		**15,5**	**15,5**

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																	
тк	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
89	Сок фруктовый	1/200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
76	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**	**300,6**	**47,55**	**446**	**5,38**	**0,02**	**3,96**	**3,96**
	Итого		**596,8**	**626,5**	**2 513,**	**18 32**	**1 999,2**	**7,56**	**527,25**	**124,5**	**19 70**	**3 917,**	**2 523,**	**10 12**	**173,0**	**0,11**	**124,5**	**124,5**
	Среднее за период		**49,73**	**52,21**	**209,47**	**1 527**	**166,6**	**0,63**	**43,94**	**10,38**	**1 642,03**	**326,44**	**210,29**	**843,71**	**14,42**	**0,01**	**10,38**	**10,38**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**13,03**	**30,77**	**54,86**													