

Утверждаю  
Директор ООО «Кондитерское»

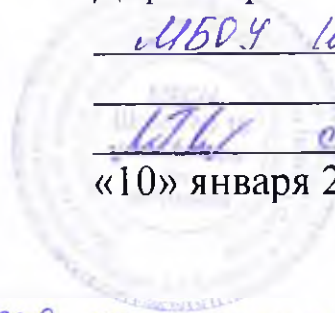


Базаева В.А.

«10» января 2022г.

Согласовано

Директор



МБОУ Школа №16

А.Т. Лукашова А.Т.

«10» января 2022г.

*Согласовано с реф. комитетом  
Боронина З.Ф. Бор  
Шестопалова Ю.В. Шипу  
Климова О.Г. Олимов  
Тимченко Л.А. Лы*

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

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: **зимний**Категория: **с 7 до 11 лет**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Второй завтрак</b>														
243	Сосиска отварная	55	5,38	9,72	0,4	111	0,01				12,1	66,51	7,18	0,86
204	Макароны отварные с сыром	195	14,64	16,37	48,94	352	0,08	0,11	0,02		103,73	95,8	8,79	0,88
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55		0,02			4,58	3,58	1,91	0,4
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,7	137,81	40,19	2,61
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>510</b>	<b>24,91</b>	<b>28,12</b>	<b>92,98</b>	<b>676</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>		<b>143,11</b>	<b>303,7</b>	<b>58,07</b>	<b>4,75</b>
<b>Обед</b>														
1038	Икра кабачковая	60	1,12	4,76	4,66	66	0,02	1,68			21,65	19,31	7,83	0,37
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	136	0,17	5			33,82	93,12	33,76	1,72
260	Гуляш из говядины	80	11,42	12,43	2,11	166	0,03	0,78			7,89	110,12	14,41	1,61
302	Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13	250	0,19		0,01		11,44	157,52	104,94	3,52
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89		9,9			2,38	1,44	1,17	0,33
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
<b>Всего в Обед</b>		<b>821</b>	<b>31,2</b>	<b>28,89</b>	<b>110,11</b>	<b>876</b>	<b>0,54</b>	<b>17,36</b>	<b>0,01</b>		<b>104,64</b>	<b>528,36</b>	<b>205,27</b>	<b>10,65</b>
<b>Полдник</b>														
тпк	Лакомка с творогом	100	9,78	19,61	37,61	331	0,05	0,08	0,09		63,48	109,67	12,64	0,71
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70	0,01	1,6			12,32	12,18	6,96	0,52
<b>Всего в Полдник</b>		<b>300</b>	<b>10,72</b>	<b>19,61</b>	<b>54,17</b>	<b>401</b>	<b>0,06</b>	<b>1,68</b>	<b>0,09</b>		<b>75,8</b>	<b>121,86</b>	<b>19,6</b>	<b>1,23</b>
<b>Всего в день</b>			<b>66,82</b>	<b>76,63</b>	<b>257,26</b>	<b>1 953</b>	<b>0,7</b>	<b>19,17</b>	<b>0,12</b>		<b>323,54</b>	<b>953,91</b>	<b>282,94</b>	<b>16,63</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Второй завтрак</b>														
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	0,01	0,23	0,03		184,8	93,96		
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	6,1	12,1	35	273	0,09	0,52	0,04		112,79	137,35	32,02	0,64
1044	Какао Несквик с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	0,09	3,02	0,01		105,6	78,3	12,18	1,65
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,7	137,81	40,19	2,61
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,11</b>	<b>31,81</b>	<b>78,96</b>	<b>680</b>	<b>0,19</b>	<b>3,77</b>	<b>0,11</b>		<b>427,48</b>	<b>449,68</b>	<b>84,43</b>	<b>4,91</b>
<b>Обед</b>														
1040	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,75	0,11	3,55	22	0,05	2,4			10,56	32,36	10,96	0,37
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	200/5/1	1,52	4,54	9,6	84	0,03	10,15	0,01		30,67	34,66	15,29	0,54
289	Рагу из птицы	230	15,48	9,72	21,58	359	0,17	10,92			31,29	187,35	48,83	2,07
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152	0,01	0,4			17,42	27,93	11,66	0,56
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
<b>Всего в Обед</b>		<b>776</b>	<b>25,54</b>	<b>26,31</b>	<b>83,82</b>	<b>786</b>	<b>0,39</b>	<b>23,87</b>	<b>0,01</b>		<b>117,4</b>	<b>429,14</b>	<b>129,9</b>	<b>6,64</b>
<b>Полдник</b>														
ттк	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	0,04		0,04		16,64	59,51	5,57	0,87
386	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17
<b>Всего в Полдник</b>		<b>300</b>	<b>10,76</b>	<b>34,56</b>	<b>51,87</b>	<b>538</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>		<b>234,88</b>	<b>219,59</b>	<b>29,93</b>	<b>1,04</b>
<b>Всего в день</b>			<b>55,41</b>	<b>92,68</b>	<b>214,65</b>	<b>2 003</b>	<b>0,65</b>	<b>27,88</b>	<b>0,21</b>		<b>779,76</b>	<b>1 098,41</b>	<b>244,27</b>	<b>12,59</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Второй завтрак</b>														
1039	Фрукт свежий	100	0,4		10,67	52	0,02	66			14,08	9,57	7,83	1,91
209	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	87	0,03		0,08		26,62	91,87	5,74	1,2
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150/20	20,81	14,73	33,65	350	0,05	0,3	0,05		219,41	286,96	35,58	0,85
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,97	22,44	130	0,03	0,72	0,01		110,35	89,18	12,18	0,37
0003	Батон	2/30	4,8	2	30	158					22,7	137,81	40,19	2,61
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>585</b>	<b>36,36</b>	<b>26,03</b>	<b>97,17</b>	<b>776</b>	<b>0,13</b>	<b>67,02</b>	<b>0,14</b>		<b>393,16</b>	<b>615,39</b>	<b>101,52</b>	<b>6,94</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,87	2,69	5,13	48	0,01	8,64			22,74	15,64	8,57	0,29
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	1,88	4,67	16,76	116	0,05	5,77	0,01		19,47	53,29	18,95	0,69
1070	Котлета рыбная Волжская	80	10,04	8,29	7,68	145	0,09	0,78	0,01		49,51	169,89	39,25	1,08
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	0,12	10,38	0,01		37,14	84,46	28,57	1,02
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,94	45		0,04			4,25	7,17	3,83	0,74
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
<b>Всего в Обед</b>		<b>776</b>	<b>22,39</b>	<b>21,76</b>	<b>96,05</b>	<b>658</b>	<b>0,4</b>	<b>25,61</b>	<b>0,03</b>		<b>160,59</b>	<b>477,3</b>	<b>142,33</b>	<b>6,93</b>
<b>Полдник</b>														
ттк	Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	288	0,05	19,41			17,46	42,93	10,62	1,44
377	Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56		1,08			6,74	4,62	2,58	0,4
<b>Всего в Полдник</b>		<b>307</b>	<b>4,84</b>	<b>2,03</b>	<b>68,26</b>	<b>344</b>	<b>0,05</b>	<b>20,49</b>			<b>24,19</b>	<b>47,55</b>	<b>13,2</b>	<b>1,84</b>
<b>Всего в день</b>			<b>63,59</b>	<b>49,82</b>	<b>261,48</b>	<b>1 778</b>	<b>0,58</b>	<b>113,12</b>	<b>0,17</b>		<b>577,94</b>	<b>1 140,23</b>	<b>257,05</b>	<b>15,71</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Второй завтрак</b>														
1015	Тефтели из птицы с соусом	110	8	11,55	10,09	206	0,04	0,98	0,01		25,74	85,65	14,98	0,74
303	Каша гречневая вязкая	160	4,61	4,97	21,86	177	0,13		0,01		7,68	101,32	67,17	2,25
377	Чай с лимоном	200/5	0,24	0,05	11,07	46		0,8			5,79	7,91	4,31	0,75
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,7	137,81	40,19	2,61
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>535</b>	<b>17,65</b>	<b>18,57</b>	<b>73,02</b>	<b>587</b>	<b>0,17</b>	<b>1,78</b>	<b>0,02</b>		<b>61,91</b>	<b>332,69</b>	<b>126,65</b>	<b>6,35</b>
<b>Обед</b>														
70	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6	0,01	1,2			12,14	12,53	7,31	0,31
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	200/5/1	1,63	4,51	12,15	97	0,02	6,76	0,01		30,56	37,06	17,17	0,79
265	Плов из говядины	210	12,83	15,13	42,21	356	0,07	1,57			17,18	170,74	43,71	1,91
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
<b>Всего в Обед</b>		<b>756</b>	<b>21,89</b>	<b>21,03</b>	<b>123,93</b>	<b>770</b>	<b>0,24</b>	<b>97,53</b>	<b>0,01</b>		<b>98,17</b>	<b>370,14</b>	<b>114,31</b>	<b>10,49</b>
<b>Полдник</b>														
ттк	Гребешок с повидлом	100	5,33	2,97	53,93	305	0,06	0,06			14,32	44,36	9,61	0,94
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89		9,9			2,38	1,44	1,17	0,33
<b>Всего в Полдник</b>		<b>300</b>	<b>5,39</b>	<b>3,02</b>	<b>69,89</b>	<b>394</b>	<b>0,06</b>	<b>9,96</b>			<b>16,7</b>	<b>45,8</b>	<b>10,78</b>	<b>1,27</b>
<b>Всего в день</b>			<b>44,93</b>	<b>42,62</b>	<b>266,84</b>	<b>1 751</b>	<b>0,47</b>	<b>109,27</b>	<b>0,03</b>		<b>176,78</b>	<b>748,63</b>	<b>251,75</b>	<b>18,11</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Второй завтрак</b>													
1039	Фрукт свежий	100	0,4		10,67	52	0,02	66			14,08	9,57	7,83	1,91
268	Шницель из говядины	80	12,14	12,21	17,12	220	0,06				25,5	135,47	22,77	2,26
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	0,03		0,02		4,87	72	23,51	0,48
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55		0,02			4,58	3,58	1,91	0,4
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,35	68,9	20,1	1,31
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>560</b>	<b>18,63</b>	<b>18,35</b>	<b>91,58</b>	<b>642</b>	<b>0,11</b>	<b>66,02</b>	<b>0,02</b>		<b>60,39</b>	<b>289,52</b>	<b>76,12</b>	<b>6,35</b>
	<b>Обед</b>													
1041	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,22	6,12	32	0,02	1,16			2,64	26,1		0,21
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,67	2,58	18,99	110	0,09	7			17,45	56,05	21,53	0,87
288	Птица отварная	80	16,8	13,54	0,16	173	0,06	1,09			12,94	174,26	24,29	1,37
321	Капуста тушеная	150	3,1	4	20,1	129	0,04	31,89	0,01		77,42	55,49	27,49	1,07
377	Чай с лимоном	200/5	0,24	0,05	11,07	46		0,8			5,79	7,91	4,31	0,75
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
<b>Всего в Обед</b>		<b>826</b>	<b>30,39</b>	<b>21,73</b>	<b>91,91</b>	<b>659</b>	<b>0,34</b>	<b>41,94</b>	<b>0,01</b>		<b>143,7</b>	<b>466,67</b>	<b>120,78</b>	<b>7,38</b>
	<b>Полдник</b>													
ттк	Круассан с ветчиной и сыром	100	13,02	24,38	49,84	391	0,05	0,17	0,02		153,27	161,24	13,44	1,03
378	Чай с молоком	200	1,5	1,45	13,08	71	0,01	0,3	0,01		57,05	46,32	9,92	0,77
<b>Всего в Полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,52</b>	<b>25,83</b>	<b>62,92</b>	<b>462</b>	<b>0,06</b>	<b>0,47</b>	<b>0,03</b>		<b>210,32</b>	<b>207,56</b>	<b>23,36</b>	<b>1,8</b>
<b>Всего в день</b>			<b>63,54</b>	<b>65,91</b>	<b>246,41</b>	<b>1 763</b>	<b>0,52</b>	<b>108,43</b>	<b>0,06</b>		<b>414,41</b>	<b>963,75</b>	<b>220,26</b>	<b>15,53</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Второй завтрак</b>														
тгк	Кекс Шоколадный	50	2,56	12	22,21	195	0,02		0,02		8,32	29,75	2,79	0,43
294	Котлета рубленая из птицы	80	12,7	10,13	8,73	177	0,07				11,69	131,86	22,98	1,48
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	0,06		0,01		9,36	39,79	7,12	0,71
377	Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56		1,08			6,74	4,62	2,58	0,4
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,35	68,9	20,1	1,31
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>517</b>	<b>22,83</b>	<b>27,27</b>	<b>92,16</b>	<b>694</b>	<b>0,15</b>	<b>1,08</b>	<b>0,03</b>		<b>47,45</b>	<b>274,93</b>	<b>55,57</b>	<b>4,33</b>
<b>Обед</b>														
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66	0,01	1,68			21,65	19,31	7,83	0,37
99	Суп из овощей с птицей и зеленью	12,5/20 0/1	5,26	4,45	8,74	96	0,06	7,2			20,42	63,18	19,11	0,76
227	Рыба припущенная	80	19,66	6,11	0,53	135	0,15	0,26	0,02		19,21	175,84	26,67	0,59
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	0,13	12	0,01		14,03	76,88	30,03	1,18
1024	Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101					0,26			0,04
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
<b>Всего в Обед</b>		<b>783,5</b>	<b>35,41</b>	<b>20,79</b>	<b>91,32</b>	<b>709</b>	<b>0,48</b>	<b>21,14</b>	<b>0,03</b>		<b>103,02</b>	<b>482,06</b>	<b>126,8</b>	<b>6,03</b>
<b>Полдник</b>														
тгк	Сдоба выборгская	100	7,03	4,02	52,19	273	0,09	0,02	0,01		16,18	59,23	10,83	0,93
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70	0,01	1,6			12,32	12,18	6,96	0,52
<b>Всего в Полдник</b>		<b>300</b>	<b>7,97</b>	<b>4,02</b>	<b>68,75</b>	<b>343</b>	<b>0,1</b>	<b>1,62</b>	<b>0,01</b>		<b>28,5</b>	<b>71,41</b>	<b>17,79</b>	<b>1,45</b>
<b>Всего в день</b>			<b>66,21</b>	<b>52,09</b>	<b>252,24</b>	<b>1 747</b>	<b>0,73</b>	<b>23,84</b>	<b>0,07</b>		<b>178,98</b>	<b>828,4</b>	<b>200,16</b>	<b>11,82</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Второй завтрак</b>														
15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58		0,17	0,02		138,6	70,47		
209	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	87	0,03		0,08		26,62	91,87	5,74	1,2
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	5,67	6,52	28,85	227	0,06	0,52	0,02		111,95	102,36	17,05	0,34
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,14	91,87	26,8	1,74
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>515</b>	<b>23,11</b>	<b>22,35</b>	<b>73,08</b>	<b>617</b>	<b>0,12</b>	<b>1,21</b>	<b>0,13</b>		<b>400,2</b>	<b>457,66</b>	<b>68,42</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед</b>														
1041	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,22	6,12	32	0,02	1,16			2,64	26,1		0,21
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94	0,08	7			16,13	55,01	22,32	0,78
279	Тефтели из говядины с соусом	110	7,5	16,8	12,2	230	0,42	0,98			23,73	105,49	17,3	0,84
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	0,41		0,01		71,47	200,98	65	4,13
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89		9,9			2,38	1,44	1,17	0,33
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
<b>Всего в Обед</b>		<b>851</b>	<b>29,93</b>	<b>26,13</b>	<b>127,26</b>	<b>878</b>	<b>1,06</b>	<b>19,04</b>	<b>0,01</b>		<b>143,81</b>	<b>535,86</b>	<b>148,94</b>	<b>9,38</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК	Слойка с яблоком	100	4,34	13,11	38,55	286	0,06	27,24	0,05		18,07	42,27	9,78	1,39
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55		0,02			4,58	3,58	1,91	0,4
<b>Всего в Полдник</b>		<b>300</b>	<b>4,43</b>	<b>13,14</b>	<b>52,19</b>	<b>341</b>	<b>0,06</b>	<b>27,26</b>	<b>0,05</b>		<b>22,65</b>	<b>45,85</b>	<b>11,69</b>	<b>1,78</b>
<b>Всего в день</b>			<b>57,48</b>	<b>61,62</b>	<b>252,54</b>	<b>1 836</b>	<b>1,24</b>	<b>47,51</b>	<b>0,19</b>		<b>566,66</b>	<b>1 039,38</b>	<b>229,05</b>	<b>15,07</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Второй завтрак</b>														
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	75	17,48	9,33	1,21	214	0,05	0,45	0,02		99,75	177,94	19,06	1,11
303	Каша гречневая вязкая	160	4,61	4,97	21,86	177	0,13		0,01		7,68	101,32	67,17	2,25
377	Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56		1,08			6,74	4,62	2,58	0,4
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,7	137,81	40,19	2,61
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>502</b>	<b>27,04</b>	<b>16,34</b>	<b>66,9</b>	<b>605</b>	<b>0,18</b>	<b>1,53</b>	<b>0,03</b>		<b>136,87</b>	<b>421,69</b>	<b>129</b>	<b>6,37</b>
<b>Обед</b>														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,82	3,22	4,81	52	0,01	2,33			18,94	21,76	11,13	0,71
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	200/5/1	1,52	4,54	9,6	84	0,03	10,15	0,01		30,67	34,66	15,29	0,54
259	Жаркое по-домашнему	210	11,34	19,78	23,14	325	0,16	12,71			20,96	159,48	41,13	2,42
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,94	45		0,04			4,25	7,17	3,83	0,74
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
<b>Всего в Обед</b>		<b>756</b>	<b>20,21</b>	<b>28,92</b>	<b>83,96</b>	<b>675</b>	<b>0,33</b>	<b>25,23</b>	<b>0,01</b>		<b>102,28</b>	<b>369,92</b>	<b>114,55</b>	<b>7,51</b>
<b>Полдник</b>														
ттк	Кекс Карамельный	100	6,76	13,55	50,07	299	0,05	0,08	0,03		72,11	95,25	12,8	0,76
386	Варенец	200	5,64	10,56	7,47	148	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17
<b>Всего в Полдник</b>		<b>300</b>	<b>12,4</b>	<b>24,11</b>	<b>57,53</b>	<b>447</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>0,08</b>		<b>290,35</b>	<b>255,33</b>	<b>37,16</b>	<b>0,93</b>
<b>Всего в день</b>			<b>59,65</b>	<b>69,37</b>	<b>208,39</b>	<b>1 727</b>	<b>0,59</b>	<b>27,08</b>	<b>0,12</b>		<b>529,49</b>	<b>1 046,94</b>	<b>280,71</b>	<b>14,82</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Второй завтрак</b>														
1039	Фрукт свежий	100	0,4		10,67	52	0,02	66			14,08	9,57	7,83	1,91
1004	Запеканка творожно-рисовая со стуженным молоком	150/20	20,81	14,73	33,65	350	0,05	0,3	0,05		219,41	286,96	35,58	0,85
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55		0,02			4,58	3,58	1,91	0,4
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,14	91,87	26,8	1,74
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>510</b>	<b>24,5</b>	<b>16,09</b>	<b>77,96</b>	<b>562</b>	<b>0,07</b>	<b>66,32</b>	<b>0,05</b>		<b>253,2</b>	<b>391,99</b>	<b>72,12</b>	<b>4,9</b>
<b>Обед</b>														
1040	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,75	0,11	3,55	22	0,05	2,4			10,56	32,36	10,96	0,37
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	200/1	6,31	4,11	12,31	134	0,06	5,39			53,73	91,66	30,26	0,8
297	Фрикаделька из птицы	80	11,42	11,38	4,59	166	0,06		0,02		12,14	111,81	18,36	1,23
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	0,06		0,01		9,36	39,79	7,12	0,71
359	Кисель из сока	200	0,3		34,52	123		0,48			7,57	10,35	2,09	0,21
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
<b>Всего в Обед</b>		<b>771</b>	<b>31,14</b>	<b>21,04</b>	<b>122,84</b>	<b>801</b>	<b>0,37</b>	<b>8,27</b>	<b>0,03</b>		<b>120,82</b>	<b>432,83</b>	<b>111,95</b>	<b>6,41</b>
<b>Полдник</b>														
ттк	Венгерка	100	9,28	18,67	35,4	293	0,06	0,14	0,07		71,14	112,14	13,76	0,68
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70	0,01	1,6			12,32	12,18	6,96	0,52
<b>Всего в Полдник</b>		<b>300</b>	<b>10,22</b>	<b>18,67</b>	<b>51,96</b>	<b>363</b>	<b>0,07</b>	<b>1,74</b>	<b>0,07</b>		<b>83,46</b>	<b>124,32</b>	<b>20,72</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего в день</b>			<b>65,87</b>	<b>55,8</b>	<b>252,76</b>	<b>1 726</b>	<b>0,51</b>	<b>76,33</b>	<b>0,15</b>		<b>457,48</b>	<b>949,14</b>	<b>204,79</b>	<b>12,52</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Второй завтрак</b>														
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,96	7,85	9,17	217	0,35	0,2			9,86	111,6	18,37	1,2
303	Каша пшениная вязкая	150	4,18	5,46	25,35	167	0,11		0,01		9,39	74,16	26,01	0,85
377	Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56		1,08			6,74	4,62	2,58	0,4
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,7	137,81	40,19	2,61
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>507</b>	<b>19,09</b>	<b>15,35</b>	<b>78,35</b>	<b>598</b>	<b>0,46</b>	<b>1,28</b>	<b>0,01</b>		<b>48,69</b>	<b>328,19</b>	<b>87,16</b>	<b>5,06</b>
<b>Обед</b>														
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66	0,01	1,68			21,65	19,31	7,83	0,37
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	200/5/1	1,63	4,51	12,15	97	0,02	6,76	0,01		30,56	37,06	17,17	0,79
290/331	Птица, тушеная в соусе	110	15,86	7,26	3,41	142	0,06	0,27			19,33	141,28	21,3	1,17
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	0,03		0,02		4,87	72	23,51	0,48
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
<b>Всего в Обед</b>		<b>806</b>	<b>29,2</b>	<b>22,97</b>	<b>124,07</b>	<b>852</b>	<b>0,26</b>	<b>96,71</b>	<b>0,03</b>		<b>114,69</b>	<b>419,46</b>	<b>115,93</b>	<b>10,28</b>
<b>Полдник</b>														
ттк	Круассан со сгущенным молоком	100	7,8	19,19	30,32	347	0,08	0,16	0,07		124	130,49	19,48	0,61
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55		0,02			4,58	3,58	1,91	0,4
<b>Всего в Полдник</b>		<b>300</b>	<b>7,89</b>	<b>19,22</b>	<b>43,96</b>	<b>402</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0,07</b>		<b>128,58</b>	<b>134,08</b>	<b>21,39</b>	<b>1,01</b>
<b>Всего в день</b>			<b>56,18</b>	<b>57,54</b>	<b>246,38</b>	<b>1 852</b>	<b>0,8</b>	<b>98,17</b>	<b>0,11</b>		<b>291,96</b>	<b>881,73</b>	<b>224,49</b>	<b>16,35</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Второй завтрак</b>														
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	0,01	0,23	0,03		184,8	93,96		
1040	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,74	0,1	3,54	22	0,04	2,4			10,56	32,36	10,96	0,37
210	Омлет натуральный	160	16,07	31,79	17,92	241	0,07	0,23	0,2		107,25	238,61	18,15	2,66
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,97	22,44	130	0,03	0,72	0,01		110,35	89,18	12,18	0,37
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,7	137,81	40,19	2,61
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>500</b>	<b>30,87</b>	<b>43,18</b>	<b>73,9</b>	<b>628</b>	<b>0,15</b>	<b>3,58</b>	<b>0,24</b>		<b>435,66</b>	<b>591,92</b>	<b>81,48</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,87	2,69	5,13	48	0,01	8,64			22,74	15,64	8,57	0,29
108/109	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/1	5,22	6,26	29	192	0,07	4,6	0,01		16,52	49,17	18,39	0,76
284	Запеканка картофельная с мясом	200	12,85	14,48	34,93	321	0,22	17,83	0,01		27,83	196,8	54,45	2,97
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,94	45		0,04			4,25	7,17	3,83	0,74
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
<b>Всего в Обед</b>		<b>791</b>	<b>25,47</b>	<b>24,81</b>	<b>115,47</b>	<b>775</b>	<b>0,43</b>	<b>31,11</b>	<b>0,02</b>		<b>98,8</b>	<b>415,62</b>	<b>128,41</b>	<b>7,86</b>
<b>Полдник</b>														
тпк	Сосиска в тесте	100	9,13	7,72	26,15	293	0,08				19,49	89,21	12,95	1,2
377	Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56		1,08			6,74	4,62	2,58	0,4
<b>Всего в Полдник</b>		<b>307</b>	<b>9,28</b>	<b>7,76</b>	<b>39,98</b>	<b>349</b>	<b>0,08</b>	<b>1,08</b>			<b>26,23</b>	<b>93,83</b>	<b>15,53</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего в день</b>			<b>65,63</b>	<b>75,75</b>	<b>229,35</b>	<b>1 752</b>	<b>0,66</b>	<b>35,77</b>	<b>0,26</b>		<b>560,69</b>	<b>1 101,38</b>	<b>225,42</b>	<b>15,46</b>

