

Утверждаю

ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

Директор

Базаева В.А

25 августа 2026г.



Согласовано

МБОУ Школа «Яктылык» г.о. Самара

Директор

Газизов Р.Р

25 августа 2026г.



Примерное 10-ти дневное меню завтраков, обедов и полдников для муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа Самара с 7 до 11 лет

Согласовано

25.08.2026
44.01.01 Рыкова О.И.
45.01.01 Газизов Р.Р.

Примечание

Меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Мотильного 2007г. и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **с 7 до 11 лет**

День 1

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17		113,9509	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034				
309	Макаронные изделия отварные	160	5,35	4,36	34,56	199	17,78	0,06			56,606	9,9828	7,592	42,442	0,7621	0,0007		0,011		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61					
	Всего в Завтрак	530	16,06	15,69	66,68	473	17,78	0,08	0,21		191,39	51,56	60,88	258,22	5,0551	0,0041		0,011		
	Обед																			
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	250/1	5,87	4,95	18,65	143		0,17	5		414,5435	33,8184	33,756	93,1161	1,72	0,0038	0,0025	0,026		
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	9,22	7,23	5,04	122	10	0,05	0,12		126,1347	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0012		
302	Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13	213	10	0,19			191,1884	11,4444	104,9403	157,5213	3,5195	0,0018	0,0044	0,0122		
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003	0,0011	0,0011		
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077		
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105		
	Всего в Обед	801	30,3	19,01	104,9	712	20	0,59	15,62		1 010,66	99,8	218,33	551,27	10,9044	0,0099	0,0496	0,0587		
	Полдник																			
ТТК	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	37,57	364	36	0,04			46,8319	14,9741	5,0112	53,5572	0,785	0,0044	0,0067	0,0151		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
	Всего в Полдник	300	4,8	21,64	46,69	402	36	0,04	0,04		67,66	19,51	8,84	60,73	1,5245	0,0044	0,0067	0,0151		
	Всего в День		51,16	56,34	218,27	1 586	73,78	0,71	15,87		1 269,72	170,87	288,04	870,21	17,4841	0,0184	0,0563	0,0848		

№ п/п	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	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	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					
173	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	200/10	8,1	11,13	40,08	293	40	0,18	0,52	0,05	210,8034	119,1696	48,3198	181,917	1,2511	0,0099	0,0018	0,0299		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54						11,352	20,097	68,904	1,305					
	Всего в Завтрак	500	17,98	16,68	69,4	500	70	0,19	0,78	0,05	231,64	331,21	92,34	420,85	4,6006	0,0099	0,0018	0,0299		
96	Обед																			
	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	250/10/1	3,29	6,51	16,71	139	10	0,08	7,11	0,01	413,9625	26,6904	23,7945	68,3646	0,8717	0,0046	0,0002	0,0299		
291	Плов из птицы	220	14,65	11,34	43,61	335		0,09	1,4		239,4376	19,0318	46,5154	182,8027	1,463	0,0018	0,0084	0,0378		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761					
0002	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			100,845	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0014	0,029	0,0064		
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105		
	Всего в Обед	781	25,68	22,86	101,75	716	10	0,34	96,51	0,01	864,47	90,78	127,21	437,7	10,5823	0,0098	0,04	0,0846		
	Полдник																			
ТТК	Пирожок с яблоком	90	4,22	1,79	48,98	229		0,05	17,47		133,4983	15,7111	9,558	38,6364	1,2919	0,0013	0,0008	0,0101		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
	Всего в Полдник	300	4,41	1,83	58,1	267		0,05	17,51		154,33	20,24	13,39	45,81	2,0314	0,0013	0,0008	0,0101		
	Всего в День		48,07	41,36	229,25	1483	80	0,58	114,8	0,06	1250,44	442,23	232,94	904,35	17,2143	0,021	0,0426	0,1246		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
210	Омлет натуральный	75	7,34	8,28	1,3	109	97,5	0,03	0,11	0,01	92,0628	50,2715	8,5068	111,8503	1,2452	0,0116	0,0162	0,0311			
204	Макароны отварные с сыром	165	7,61	6,27	33,34	220	20	0,06	0,11		54,5518	101,97	7,3254	87,8483	0,7352	0,0007		0,0106			
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004			
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61						
	Всего в Завтрак	515	19,99	15,44	64,09	475	117,5	0,09	1,02	0,01	173,88	181,02	60,33	345,41	5,3343	0,0123	0,0162	0,0421			
	Обед																				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью(на курином бульоне)	250/1	3,46	2,58	19,86	116		0,09	7		397,6945	17,4504	21,5325	56,0541	0,8713	0,0042	0,0002	0,0294			
1015	Тертееи из птицы с соусом	90	7,86	11,22	9,02	168	10	0,04	0,84		123,8804	12,0713	12,5952	74,3532	0,6962	0,0006	0,0007	0,0079			
306	Пюре гороховое	150	13,49	4,84	30,91	221	10	0,41			506,766	71,4692	64,9951	200,9761	4,134	0,0032	0,008	0,0184			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011			
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077			
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105			
	Всего в Обед	801	32,84	20,11	106,87	739	20	0,72	18,34		1307,14	144,64	163,2	541,97	10,3647	0,012	0,0461	0,0749			
	Полдник																				
ТТК	Трубочка Сыранская	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24		104,8145	19,716	10,3536	72,4831	1,1051	0,0039	0,0056	0,0165			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
	Всего в Полдник	300	6,54	11,67	53,83	347	27	0,06	0,28		125,65	24,25	14,18	79,65	1,8446	0,0039	0,0056	0,0165			
	Всего в День		59,37	47,21	224,79	1560	164,5	0,88	19,65	0,01	1606,67	349,9	237,71	967,03	17,5436	0,0281	0,0679	0,1335			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	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	
	Завтрак																		
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	9,22	7,23	5,04	122	10	0,05	0,12		126,1347	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0012	
304	Рис отварной	160	3,84	5,45	37,49	214	21,33	0,03			49,1825	5,1955	25,0811	76,7967	0,5074	0,0007	0,0077	0,0254	
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004	
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Завтрак	525	18,1	13,57	71,98	482	31,33	0,08	0,92		202,58	44,86	85,14	312,56	4,863	0,001	0,0132	0,027	
	Обед																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	250/10/1	2,9	6,33	9,56	107	10	0,06	12,59	0,01	268,422	40,6824	19,227	45,0747	0,6812	0,004	0,0003	0,0211	
259	Жаркое по-домашнему	220	11,01	25,45	23,14	366	190	0,19	12,71		864,665	20,849	44,417	166,4185	2,1807	0,0101	0,0004	0,0781	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011	
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077	
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105	
	Всего в Обед	791	21,94	33,25	79,78	707	200	0,43	35,8	0,01	1411,88	105,18	127,72	422,08	7,5251	0,018	0,0379	0,1185	
	Полдник																		
ТТК	Печенье Малышок	90	5,72	24,23	48,31	434	112,5	0,07			63,891	16,1141	7,6723	53,8502	0,713	0,0013	0,0016	0,0122	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
	Всего в Полдник	300	5,91	24,27	57,43	472	112,5	0,07	0,04		84,72	20,65	11,5	61,02	1,4525	0,0013	0,0016	0,0122	
	Всего в День		45,95	71,09	209,19	1661	343,83	0,58	36,76	0,01	1699,19	170,69	224,36	795,66	13,8406	0,0204	0,0526	0,1576	

№ п/п.	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	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137					
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	5,68	10,36	30,42	238	40	0,09	0,52	0,05	168,1331	112,7896	32,0247	137,3469	0,6447	0,0089	0,0036	0,0284		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468					
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61					
	Всего в Завтрак	520	13,13	18,53	69,93	500	70	0,09	0,54	0,05	190,88	152,16	95,68	352,56	5,2152	0,0089	0,0036	0,0284		
	Обед																			
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	1,96	6,3	11,74	111	10	0,04	8,35	0,01	285,4163	40,5504	21,576	48,0849	0,9844	0,0052	0,0002	0,0229		
1105	Гуляш из птицы	90	11,19	12,65	2,66	169	10	0,04	0,88		155,6897	10,787	12,7159	92,7824	0,8395	0,0003		0,0028		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			53,0661	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145	0,0007	0,0103			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003	0,0011			
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077		
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126		
	Всего в Обед	821	26,82	24,62	96,98	717	30	0,34	19,73	0,01	793,31	107,42	109,57	404,99	7,5409	0,0106	0,0378	0,0574		
	Полдник																			
ТТК	Кекс творожный	90	7,19	13,62	47,95	343	48	0,05	0,4	0,11	360,9703	56,2214	22,6339	105,0264	1,1213	0,0026	0,0089	0,0161		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
	Всего в Полдник	300	7,38	13,66	57,07	381	48	0,05	0,44	0,11	381,8	60,75	26,46	112,2	1,8608	0,0026	0,0089	0,0161		
	Всего в День		47,33	56,81	223,98	1 598	148	0,47	20,71	0,17	1 365,98	320,34	231,72	869,74	14,6169	0,0221	0,0503	0,1018		

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
																			г		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	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						
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	200/10	5,59	10,07	38,41	267	40	0,06	0,52	0,05	159,7584	110,3872	31,3548	137,982	0,4594	0,0079	0,0018	0,0176			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54						11,352	20,097	68,904	1,305						
	Всего в Завтрак	500	15,47	15,62	67,73	474	70	0,07	0,78	0,05	180,59	322,42	75,38	376,92	3,8089	0,0079	0,0018	0,0176			
	Обед																				
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	250/1	5,87	4,95	18,65	143		0,17	5		414,5435	33,8184	33,756	93,1161	1,72	0,0038	0,0025	0,026			
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	10,91	11,85	3,65	165	10	0,04	0,27		154,59	19,8634	13,6477	91,8459	0,8158	0,0012	0,0028	0,0078			
303	Каша гречневая вязкая	160	4,61	4,97	21,86	150	10,67	0,13			122,7882	7,6793	67,1696	101,3203	2,2545	0,0003	0,0011	0,0077			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003	0,0017	0,0077			
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0029	0,0126			
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126			
	Всего в Обед	821	30,04	23,34	94,34	708	20,67	0,53	15,77		991,05	108,09	182,74	510,61	9,7928	0,0093	0,0429	0,0551			
	Полдник																				
ТТК	Роголик с джемом	90	4,9	3,95	54,31	272	12	0,05	0,35		97,4358	14,0645	9,754	45,5646	0,871	0,001	0,0007	0,0097			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395		0,0007	0,0097			
	Всего в Полдник	300	5,09	3,99	63,43	310	12	0,05	0,39	0,05	118,27	18,6	13,58	52,73	1,6105	0,001	0,0007	0,0097			
	Всего в День		50,59	42,95	225,5	1 492	102,67	0,65	16,94	0,05	1 289,91	449,11	271,7	940,26	15,2122	0,0182	0,0454	0,0825			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
1015	Тфтели из птицы с соусом	90	7,86	11,22	9,02	168	10	0,04	0,84		123,8804	12,0713	12,5952	74,3532	0,6962	0,0006	0,0007	0,0079			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			53,0681	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145	0,0007	0,0103	0,0103			
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004			
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61						
	Всего в Завтрак	515	17,92	16,21	70,87	501	20	0,1	1,64		204,21	50,21	64,21	259,86	4,7646	0,0013	0,0007	0,0186			
	Обед																				
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	250/10/1	2,9	6,33	9,56	107	10	0,06	12,59	0,01	268,422	40,6824	19,227	45,0747	0,6812	0,004	0,0003	0,0211			
265	Плов	220	12,5	25,8	42,21	451	190	0,11	1,57		265,5751	17,0755	46,9974	177,6818	1,6702	0,005	0,0081	0,0716			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011			
0002	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			100,845	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0014	0,029	0,0064			
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105			
	Всего в Обед	781	22,63	33,46	95,48	774	200	0,33	24,66	0,01	792,63	97,62	123,6	410,37	6,5796	0,0127	0,0398	0,1107			
	Полдник																				
ТТК	Булочка Нежная	90	8,18	6,37	51,61	236	36	0,07	0,17		118,716	53,316	12,732	100,008	0,804						
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
	Всего в Полдник	300	8,37	6,41	60,73	274	36	0,07	0,21		139,55	57,85	16,56	107,18	1,5435						
	Всего в День		48,92	56,08	227,08	1 549	256	0,5	26,51	0,01	1 136,39	205,68	204,37	777,41	12,8877	0,014	0,0405	0,1293			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	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			
	Завтрак																				
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			63,91	26,62	5,742	91,872	1,1963	0,0097	0,0153	0,0267			
174	Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом	200/10	6,13	10,15	38,25	269	8 750	0,07	0,52	0,05	176,9228	115,0336	23,6988	122,2872	1,1101	0,0079	6,5842	0,0176			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61						
	Всего в Завтрак	535	17,69	16,6	67,92	493	8 830	0,1	0,56	0,05	261,67	168,89	73,46	359,14	5,6559	0,0176	6,5995	0,0443			
	Обед																				
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленым (на курином бульоне)	250/1	2,87	2,53	16,82	101		0,08	7		391,6355	16,1304	22,3155	55,0101	0,7756	0,0041	0,0009	0,0296			
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	9,22	7,23	5,04	122	10	0,05	0,12		126,1347	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0012			
306	Пюре гороховое	180	16,19	5,81	37,09	265	12	0,49			608,1192	85,763	77,9941	241,1713	4,9608	0,0038	0,0096	0,0221			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011			
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077			
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105			
	Всего в Обед	831	36,31	17,03	106,03	722	22	0,8	17,62		1 404,69	156,43	179,94	596,82	11,4013	0,0122	0,0532	0,0721			
	Полдник																				
ТТК	Кежс Шоколадный	90	4,61	21,6	37,57	364	36	0,04			46,8319	14,9741	5,0112	53,5572	0,785	0,0044	0,0067	0,0151			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
	Всего в Полдник	300	4,8	21,64	46,69	402	36	0,04	0,04		67,66	19,51	8,84	60,73	1,5245	0,0044	0,0067	0,0151			
	Всего в День		58,8	55,27	220,64	1 617	8 888	0,94	18,22	0,05	1 734,02	344,83	262,24	1 016,68	18,5817	0,0342	6,6594	0,1316			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
1039	Фрукт свежий	100	0,37	0,35	8,92	41		0,03	66		230,74	14,08	7,83	9,57	1,914	0,0017	0,0003	0,0071		
1004	Запеканка творожно-рисовая со студенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27	0,54	176,7041	197,5908	31,6236	254,0122	0,737	0,0034	0,0296	0,0432		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
0003	Батон	50	4	0,7	16,83	90					18,92	33,495	114,84	2,175						
	Всего в Завтрак	510	22,77	14,06	65,38	481	50	0,08	66,31	0,54	428,28	235,12	76,78	385,59	5,5655	0,0051	0,0299	0,0503		
	Обед																			
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	1,96	6,3	11,74	111	10	0,04	8,35	0,01	285,4163	40,5504	21,576	48,0849	0,9844	0,0052	0,0002	0,0229		
1045	Котлета рыбная любительская с соусом	90	7,95	4,46	5,26	93	20	0,05	0,9		211,4591	40,4228	30,5584	126,4994	0,8307	0,0554	0,0046	0,2593		
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			55,3303	5,845	28,2162	86,3963	0,5708	0,0008	0,0086	0,0286		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761					
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077		
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126		
	Всего в Обед	851	23,39	22,14	107,08	721	54	0,33	97,25	0,01	803,78	138,74	148,04	484,22	11,4078	0,0655	0,0511	0,331		
	Полдник																			
ТТК	Корж Творожный	90	8,78	22,04	35,99	377	90	0,05	0,05	0,16	75,5285	52,942	11,7913	92,5459	0,6038	0,0005	0,0077	0,0163		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
	Всего в Полдник	300	8,97	22,08	45,11	415	90	0,05	0,09	0,16	96,36	57,47	15,62	99,71	1,3433	0,0005	0,0077	0,0163		
	Всего в День		55,14	58,29	217,57	1 616	194	0,46	163,65	0,71	1 328,42	431,34	240,43	969,53	18,3167	0,0712	0,0886	0,3976		

№ реч.	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	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
Завтрак																				
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137					
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/10	5,7	9,95	28,89	228	40	0,06	0,52	0,05	156,6874	112,7456	17,0694	103,4865	0,3463	0,0079	0,0018	0,0231		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
0003	Батон	50	4	0,7	16,83	90						18,92	33,495	114,84	2,175					
Всего в Завтрак			510	12,35	17,98	65,03	472	70	0,06	0,56	0,05	179,43	149,13	74,52	296,66	4,5745	0,0079	0,0018	0,0231	
Обед																				
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	250/10/1	3,29	6,51	16,71	139	10	0,08	7,11	0,01	413,9625	26,6904	23,7945	68,3646	0,8717	0,0046	0,0002	0,0299		
1015	Тефтели из птицы с соусом	90	7,86	11,22	9,02	168	10	0,04	0,84		123,8804	12,0713	12,5952	74,3532	0,6962	0,0006	0,0007	0,0079		
309	Макаронные изделия отварные	160	5,35	4,37	34,56	199	10,67	0,06			56,606	9,9827	7,592	42,4421	0,7621	0,0007		0,011		
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011		
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077		
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105		
Всего в Обед			821	24,53	23,57	107,37	740	30,67	0,37	18,45	0,01	873,25	92,39	108,06	395,74	6,9932	0,0099	0,0381	0,068	
Полдник																				
ТТК	Пирожок с яблоком и вишней	90	4,22	1,79	48,98	229		0,05	17,47		133,4983	15,7111	9,558	38,6364	1,2919	0,0013	0,0008	0,0101		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
Всего в Полдник			300	4,41	1,83	58,1	267		0,05	17,51		154,33	20,24	13,39	45,81	2,0314	0,0013	0,0008	0,0101	
Всего в День				41,29	43,38	230,5	1 479		0,48	36,52	0,06	1 207,01	261,77	195,97	738,21	13,5991	0,0191	0,0407	0,1012	
Итого				506,6	528,7	2 226,	15 64		6,26	469,62	1,13	13 887,7	3 146,74	2 389,4	8 849,0	159,29	0,2667	7,1443	1,4444	
Среднее за период				50,66	52,88	222,68	1 564		0,63	46,96	0,11	1 388,77	314,67	238,95	884,91	15,9297	0,0267	0,7144	0,1444	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,96	30,42	56,94															