

Утверждаю  
Директор ООО «Кондитерское»

25 августа 2025г.

Базаева В.А



Согласовано

Директор

25 августа 2025г.



**Примерное 10-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

*1 Б класс Шашева А.А.*  
*4 Б класс Шашева А.А.*  
*2 класс Шашева А.А.*

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

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

**День 1**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	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								
	<b>Второй завтрак</b>																									
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,53	10,86	11,88	171	50	0,17	0,17		1,909	153,428	23,4813	153,12	1,5312											
173	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	200/5	8,07	10,4	45,9	293	20	0,18	0,52		252,83	118,377 <sup>6</sup>	48,3024	180,786	1,2467											
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>505</b>	<b>17,19</b>	<b>22,3</b>	<b>81,9</b>	<b>581</b>	<b>70</b>	<b>0,18</b>	<b>0,73</b>		<b>279,839</b>	<b>87,6896</b>	<b>95,7087</b>	<b>09,9788</b>	<b>4,8224</b>											
	<b>Обед</b>																									
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	250/1	5,08	4,95	17,78	142		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191											
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	9,22	7,23	5,04	128	10	0,05	0,12		126,134 <sup>7</sup>	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0012								
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	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 <sup>5</sup>	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>25,89</b>	<b>19,02</b>	<b>112,73</b>	<b>769</b>	<b>30</b>	<b>0,41</b>	<b>15,02</b>		<b>59,9972</b>	<b>86,1943</b>	<b>27,9506</b>	<b>40,1625</b>	<b>7,3847</b>	<b>0,0006</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,0023</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>81,524</b>	<b>19,508</b>	<b>8,844</b>	<b>60,7248</b>	<b>1,5195</b>											
	<b>Всего в День</b>		<b>47,87</b>	<b>62,95</b>	<b>243,72</b>	<b>1 740</b>	<b>136</b>	<b>0,63</b>	<b>15,79</b>		<b>21,3602</b>	<b>93,9919</b>	<b>32,5033</b>	<b>10,8661</b>	<b>13,7266</b>	<b>0,0006</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,0023</b>								



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.эquiv)	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	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	149,133	1,6602										
204	Макароны отварные с сыром	135	6,59	6,17	26,68	189	20	0,05	0,11		43,8323	100,214	5,8638	79,9008	0,589	0,0005			0,0085						
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439				0,0005						
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>21,42</b>	<b>22,52</b>	<b>76,49</b>	<b>535</b>	<b>150</b>	<b>0,09</b>	<b>1,06</b>		<b>24,5743</b>	<b>96,0191</b>	<b>61,7067</b>	<b>74,7508</b>	<b>5,6031</b>	<b>0,0005</b>			<b>0,009</b>						
	Обед																								
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью(на курином бульоне)	250/1	2,67	2,58	18,99	110		0,09	7		479,15	17,4504	21,5325	56,0541	0,8709										
279	Тефтели с соусом	90	7,91	9,42	8,89	192	10	0,26	0,84		144,478	10,8619	13,9806	86,2357	0,7543	0,0006	0,0007		0,0079						
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561	71,4692	64,9951	200,976	4,134										
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003			0,0011						
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>791</b>	<b>31,34</b>	<b>18,92</b>	<b>124,25</b>	<b>829</b>	<b>20</b>	<b>0,92</b>	<b>17,74</b>		<b>13,0497</b>	<b>36,3945</b>	<b>55,6327</b>	<b>28,2639</b>	<b>9,9474</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0007</b>		<b>0,009</b>						
	Полдник																								
ТТК	Трубочка Сызранская	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24		104,814	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		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395										
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,54</b>	<b>11,67</b>	<b>53,83</b>	<b>347</b>	<b>27</b>	<b>0,06</b>	<b>0,28</b>		<b>29,9145</b>	<b>24,248</b>	<b>14,1816</b>	<b>79,6519</b>	<b>1,8446</b>	<b>0,0039</b>	<b>0,0056</b>		<b>0,0165</b>						
	<b>Всего в День</b>		<b>59,29</b>	<b>53,1</b>	<b>254,57</b>	<b>1 711</b>	<b>197</b>	<b>1,08</b>	<b>19,08</b>		<b>67,5385</b>	<b>56,6616</b>	<b>231,521</b>	<b>82,6666</b>	<b>17,3951</b>	<b>0,0053</b>	<b>0,0063</b>		<b>0,0345</b>						



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	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>																			
1039	Фрукт свежий	110	0,44		11,74	57		0,03	72,6		305,8	15,488	8,613	10,527	2,1054					
1004	Запеканка творожно-рисовая со ступенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27		212,896 5	197,590 8	31,6236	254,012 2	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	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305						
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,24</b>	<b>14,01</b>	<b>66,37</b>	<b>486</b>	<b>50</b>	<b>0,08</b>	<b>72,91</b>		<b>43,7965</b>	<b>28,9628</b>	<b>64,1616</b>	<b>340,612</b>	<b>4,8869</b>					
	<b>Обед</b>																			
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					
1105	Гуляш из птицы	90	10,49	6,38	2,78	138		0,04	0,98		159,894 5	7,9165	14,2471	94,0992	0,8255	0,0003		0,0031		
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	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011		
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>801</b>	<b>25,67</b>	<b>18,51</b>	<b>105,87</b>	<b>714</b>	<b>20</b>	<b>0,3</b>	<b>19,23</b>		<b>846,567</b>	<b>94,4387</b>	<b>98,0651</b>	<b>66,9716</b>	<b>6,7126</b>	<b>0,0006</b>		<b>0,0042</b>		
	<b>Полдник</b>																			
ТТК	Кекс творожный	90	6,67	13,62	39,01	305	24	0,05	0,04		67,164	38,0054	8,2267	74,9592	0,6515					
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>6,86</b>	<b>13,66</b>	<b>48,13</b>	<b>343</b>	<b>24</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>		<b>92,264</b>	<b>42,5374</b>	<b>12,0547</b>	<b>82,128</b>	<b>1,391</b>					
	<b>Всего в День</b>		<b>53,78</b>	<b>46,18</b>	<b>220,37</b>	<b>1 543</b>	<b>94</b>	<b>0,43</b>	<b>92,22</b>		<b>82,6275</b>	<b>65,9389</b>	<b>74,2814</b>	<b>89,7116</b>	<b>12,9905</b>	<b>0,0006</b>		<b>0,0042</b>		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	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	6,47	4	11,78	109	20	0,17	0,17			151,844	23,4465	150,858	1,5225					
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	200/10	8	14,9	54,2	381	40	0,06	0,52		192,48	110,387	31,3548	137,982	0,4594					
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005		
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305					
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>505</b>	<b>17,11</b>	<b>19,95</b>	<b>90,23</b>	<b>607</b>	<b>60</b>	<b>0,06</b>	<b>1,49</b>		<b>225,33</b>	<b>79,6552</b>	<b>79,2048</b>	<b>65,6523</b>	<b>4,0308</b>			<b>0,0005</b>		
	<b>Обед</b>																			
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	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			0,0073		
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12			115,113	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136			0,0011		
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132			0,0003		
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			0,0011		
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>28,49</b>	<b>17,71</b>	<b>100,63</b>	<b>708</b>	<b>10</b>	<b>0,49</b>	<b>15,17</b>		<b>90,3329</b>	<b>94,8048</b>	<b>67,4694</b>	<b>71,5459</b>	<b>8,8566</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0026</b>	<b>0,0084</b>		
	<b>Полдник</b>																			
ТТК	Рогалик с джемом	90	4,86	3,95	57,97	244	12	0,05	0,07		109,104	14,712	9,132	42,744	0,972					
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>5,05</b>	<b>3,99</b>	<b>67,09</b>	<b>282</b>	<b>12</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>		<b>134,204</b>	<b>19,244</b>	<b>12,96</b>	<b>49,9128</b>	<b>1,7115</b>					
	<b>Всего в День</b>		<b>50,65</b>	<b>41,64</b>	<b>257,95</b>	<b>1 597</b>	<b>82</b>	<b>0,6</b>	<b>16,77</b>		<b>49,8669</b>	<b>393,704</b>	<b>59,6342</b>	<b>887,111</b>	<b>14,5989</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0026</b>	<b>0,0089</b>		

№ 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	Мг	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>																									
1015	Тертыели из птицы с соусом	90	7,86	11,22	9,02	176	10	0,04	0,84		123,880	12,0713	12,5952	74,3532	0,6951	0,0006	0,0007	0,0079								
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	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61												
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>510</b>	<b>17,87</b>	<b>17,36</b>	<b>80,54</b>	<b>559</b>	<b>20</b>	<b>0,1</b>	<b>0,88</b>		<b>12,9179</b>	<b>48,6661</b>	<b>63,7347</b>	<b>59,1195</b>	<b>4,7591</b>	<b>0,0006</b>	<b>0,0007</b>	<b>0,0079</b>								
	<b>Обед</b>																									
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	250/10 /1	2,9	7,5	12,3	121	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803											
291	Плов из птицы с солёным огурцом	250	14,88	11,37	44,04	338		0,1	2		274,546	25,1038	50,1694	189,066	1,6179	0,0018	0,0084	0,0378								
1078	Напиток из свежих ягод с яблочками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011								
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>811</b>	<b>25,77</b>	<b>20,6</b>	<b>111,1</b>	<b>722</b>	<b>10</b>	<b>0,32</b>	<b>24,49</b>		<b>76,8066</b>	<b>02,3992</b>	<b>24,5209</b>	<b>19,1394</b>	<b>6,4864</b>	<b>0,0021</b>	<b>0,0084</b>	<b>0,0389</b>								
	<b>Полдник</b>																									
ТТК	Гребешок с творогом	90	8,35	16,8	31,86	244	60	0,05	0,13		105,342	64,0271	12,3882	100,927	0,6141											
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>8,54</b>	<b>16,84</b>	<b>40,98</b>	<b>282</b>	<b>60</b>	<b>0,05</b>	<b>0,17</b>		<b>30,4424</b>	<b>68,5591</b>	<b>16,2162</b>	<b>08,0959</b>	<b>1,3536</b>											
	<b>Всего в День</b>		<b>52,18</b>	<b>54,79</b>	<b>232,62</b>	<b>1 563</b>	<b>90</b>	<b>0,47</b>	<b>25,54</b>		<b>20,1669</b>	<b>19,6244</b>	<b>04,4718</b>	<b>86,3548</b>	<b>12,5991</b>	<b>0,0027</b>	<b>0,0091</b>	<b>0,0468</b>								

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	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>																								
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963										
1	Булгурброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30			2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137											
174	Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом	150/10	4,21	9,27	28,83	226	40	0,04	0,39	0,04	120,296	83,1864	23,5248	104,052	0,3467	0,0063	0,0057	0,0277							
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005							
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>15,88</b>	<b>23,18</b>	<b>63,62</b>	<b>537</b>	<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>1,19</b>	<b>0,04</b>	<b>32,4461</b>	<b>40,1664</b>	<b>73,8021</b>	<b>43,9023</b>	<b>4,9056</b>	<b>0,0063</b>	<b>0,0057</b>	<b>0,0282</b>							
	<b>Обед</b>																								
101	Суп картофельный с рисовой крупкой и зеленью (на курином бульоне)	250/1	2,87	2,53	16,82	101		0,08	7		391,635	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752	0,0041	0,0009	0,0296							
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	9,22	7,23	5,04	128	10	0,05	0,12		126,134	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0012							
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561	71,4692	64,9951	200,976	4,134										
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011							
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>791</b>	<b>32,85</b>	<b>16,68</b>	<b>118,23</b>	<b>756</b>	<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>17,02</b>		<b>07,1917</b>	<b>35,1047</b>	<b>57,9917</b>	<b>31,0357</b>	<b>10,0991</b>	<b>0,0047</b>	<b>0,0064</b>	<b>0,0319</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>81,524</b>	<b>19,508</b>	<b>8,844</b>	<b>60,7248</b>	<b>1,5195</b>										
	<b>Всего в День</b>		<b>53,52</b>	<b>61,49</b>	<b>230,94</b>	<b>1 683</b>	<b>206</b>	<b>0,81</b>	<b>18,25</b>	<b>0,04</b>	<b>21,1618</b>	<b>94,7791</b>	<b>40,6378</b>	<b>35,6628</b>	<b>16,5242</b>	<b>0,011</b>	<b>0,0121</b>	<b>0,0601</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	Мг	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>																									
1039	Фрукт свежий	110	0,44		11,74	57		0,03	72,6		305,8	15,488	8,613	10,527	2,1054											
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	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305												
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,24</b>	<b>14,01</b>	<b>66,37</b>	<b>486</b>	<b>50</b>	<b>0,08</b>	<b>72,91</b>		<b>43,7965</b>	<b>28,9628</b>	<b>64,1616</b>	<b>340,612</b>	<b>4,8869</b>											
	<b>Обед</b>																									
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											
1045	Котлета рыбная любительская с соусом	90	7,95	4,46	5,26	143	20	0,05	0,9		211,459	40,4228	30,5584	126,499	0,8307	0,0554	0,0046	0,2593								
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	10	0,13	12		853,207	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791											
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	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>21,56</b>	<b>16,58</b>	<b>121,06</b>	<b>764</b>	<b>40</b>	<b>0,39</b>	<b>109,25</b>		<b>62,9916</b>	<b>40,1538</b>	<b>39,0757</b>	<b>37,9824</b>	<b>11,2584</b>	<b>0,0554</b>	<b>0,0046</b>	<b>0,2593</b>								
	<b>Полдник</b>																									
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		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>0,16</b>	<b>00,6285</b>	<b>57,474</b>	<b>15,6193</b>	<b>99,7147</b>	<b>1,3433</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0077</b>	<b>0,0163</b>							
	<b>Всего в День</b>		<b>51,77</b>	<b>52,67</b>	<b>232,54</b>	<b>1 666</b>	<b>180</b>	<b>0,53</b>	<b>182,25</b>		<b>0,16</b>	<b>07,4165</b>	<b>26,5907</b>	<b>18,8566</b>	<b>78,3091</b>	<b>17,4886</b>	<b>0,0559</b>	<b>0,0123</b>	<b>0,2756</b>							

№ рц.	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	Мг	Р	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																									
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,53	10,86	11,88	171	50	0,17	0,17		1,909	153,428	23,4813	153,12	1,5312											
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/5	5,65	6,93	30,38	237	20	0,09	0,52		201,42	111,997	32,0073	136,215	0,6403											
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439				0,0005							
0003	Батон	200/10	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305												
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>510</b>	<b>14,82</b>	<b>18,84</b>	<b>66,51</b>	<b>525</b>	<b>70</b>	<b>0,09</b>	<b>1,49</b>		<b>236,179</b>	<b>82,8496</b>	<b>79,8921</b>	<b>66,1482</b>	<b>4,2204</b>				<b>0,0005</b>							
	Обед																									
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	250/10	3,29	6,51	16,71	159	10	0,08	7,11	0,01	413,962	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709	0,0046	0,0002	0,0002	0,0299							
279	Тефтели с соусом	90	7,91	9,42	8,89	192	10	0,26	0,84		144,478	10,8619	13,9806	86,2357	0,7543	0,0006	0,0007	0,0007	0,0079							
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	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003			0,0011							
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>801</b>	<b>24,2</b>	<b>21,76</b>	<b>112,76</b>	<b>801</b>	<b>30</b>	<b>0,56</b>	<b>17,85</b>	<b>0,01</b>	<b>01,2382</b>	<b>83,5241</b>	<b>00,0171</b>	<b>79,3878</b>	<b>6,5279</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0389</b>							
	Полдник																									
ТТК	Булка с вишней	90	4,01	11,92	36,42	235	40	0,05	1,58		132,575	19,9059	11,9435	41,8341	0,6776											
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>4,2</b>	<b>11,96</b>	<b>45,54</b>	<b>273</b>	<b>40</b>	<b>0,05</b>	<b>1,62</b>		<b>57,6753</b>	<b>24,4379</b>	<b>15,7715</b>	<b>49,0029</b>	<b>1,4171</b>											
	<b>Всего в День</b>		<b>43,22</b>	<b>52,56</b>	<b>224,81</b>	<b>1 599</b>	<b>140</b>	<b>0,7</b>	<b>20,96</b>	<b>0,01</b>	<b>95,0925</b>	<b>90,8116</b>	<b>95,6807</b>	<b>94,5389</b>	<b>12,1654</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0057</b>	<b>0,0394</b>							
	<b>Среднее за период</b>		<b>50,6</b>	<b>54,17</b>	<b>238,84</b>	<b>1 656</b>	<b>143,75</b>	<b>0,64</b>	<b>54,24</b>	<b>0,02</b>	<b>92,2476</b>	<b>40,8274</b>	<b>222,709</b>	<b>59,2461</b>	<b>14,9626</b>	<b>0,0099</b>	<b>0,0057</b>	<b>0,0057</b>	<b>0,059</b>							
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>12,22</b>	<b>29,44</b>	<b>57,69</b>																					