

Утверждаю

Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А.

«09» января 2024г.



Согласовано

Директор

МБОУ Школа-Литературный центр

г. Самара
Тазузов Р. Р.

«09» января 2024г.



**Примерное 12-ти дневное меню
завтраков, обедов и полдников
для муниципальных общеобразовательных учреждений
городского округа Самара
с 12 лет и старше**

5б класс *Фрунз* *Лаура Д.К.*

7А класс *Сауф* *Самоелова Т.Ф.*

9А класс *Иль* *Мухоморова З.В.*

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: **12 лет и старше**

День 1

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	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
	Второй завтрак																	
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17	0,22	113,950 ⁹	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034	0,22	0,22
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	18	0,08	0,04		76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38					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	550	16,73	17,4	80,8	548	18	0,1	0,21	0,22	215,7⁸	52,81	61,82	263,5²	5,15	0,22	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	114,378 ⁹	0,9935			
1069	Котлета Самарская с соусом	100	10,08	8,04	9,43	219		0,36	0,42	1,73	225,102	20,1573	21,7744	121,824 ⁴	1,3353	0,0005	1,73	1,73
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	20	0,04	9,9	0,03	66,663	5,845	28,2162	86,3962	0,5708			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49					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 ⁵	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75	16,25	85	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	831	30,26	24,54	119,0⁶	931	20	0,63	16,96	1,76	1 107,6³	129,2⁴	142,7⁹	507,6	7,08	1,76	1,76	1,76
	Полдник																	
ТТК	Кекс Шоколадный	120	6,14	28,8	53,3	469	48	0,05			75,232	19,968	6,688	71,408	1,04			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	350	6,33	28,84	62,42	507	48	0,05	0,04		96,07	24,5	10,52	78,58	1,78			
	Всего в день		53,32	70,78	262,2⁵	1 986	86	0,78	17,21	1,98	1 419,1¹⁵	206,5⁵	215,1³	849,6⁶	14,01	1,98	1,98	1,98

№ 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	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20
294	Второй завтрак	100	9,82	8,24	8,67	148		0,06	0,15	1,72	10,7564	145,371	19,0892	102,707	0,0003	1,72	1,72
303	Котлета рубленая из птицы с соусом	180	5,18	5,58	24,59	200	20	0,14		166,445	8,6398	75,5727	113,995	2,5364			
377	Каша гречневая вязкая	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	6,072	32,85	4,3065	7,9083		0,01	0,01
0003	Чай с лимоном	/5	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61			
	Батон	60	20,04	15,87	72,51	544	20	0,2	0,95	1,73	48,17	344,6	139,1	362,4		1,73	1,73
	Всего в Второй завтрак	555	20,04	15,87	72,51	544	20	0,2	0,95	1,73	48,17	344,6	139,1	362,4	7,07	1,73	1,73
	Обед																
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10		0,02	2		20,24	141	12,18	20,88		0,522	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59	323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
291	Плов из птицы	240	15,19	12,44	48,52	423		0,1	1,6	306,204	20,9405	50,5435	194,100	1,557			
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	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75	16,25	85	85		0,06		122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	901	26,66	21,28	121,7	817	10	0,35	32,69	1 084,55	119,9	137,8	446,0	7,15			
	Полдник																
ТТК	Пирожок с яблоком	120	5,63	2,38	65,31	346		0,06	23,3	214,455	20,9482	12,744	51,5152	1,7224			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04	20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	350	5,82	2,42	74,43	384		0,06	23,34	235,2	25,48	16,57	58,68	2,46			
	Всего в день		52,52	39,57	268,6	1 745	30	0,61	56,98	1 664,5	193,6	293,5	867,1	16,69		1,73	1,73

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
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)	250/10	7,08	11,23	38	341	50	0,12	0,65		252,637 ⁵	140,591	40,0222	171,118 ¹	0,8037			
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	550	20,76	20,84	81,96	658	90	0,22	3,89		398,64	457,48	99,1	504,15	5,5			
	Обед																	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	270/1	2,88	2,78	20,5	119		0,1	7,53	1,51	517,214	18,6894	23,2064	60,4737	0,9394	0,0051	1,51	1,51
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	7,82	4	5,47	89		0,04	0,19		148,182 ⁵	8,4471	15,4007	81,3994	0,89			
306	Пюре гороховое	200	17,03	6,92	55,48	352	13,33	0,55			814,082	95,2923	86,6601	267,968 ¹	5,512			
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			
	Всего в Обед	871	35,71	15,43	136,21	823	13,33	0,85	17,62	1,54	1758,34	159,04	180,39	594,84	11,53	0,01	1,54	1,54
	Полдник																	
ТТК	Трубочка Сызранская	120	8,46	15,5	59,62	412	36	0,08	0,32	4,64	139,752 ⁷	26,288	13,8048	96,6442	1,4735	0,0052	4,644	4,644
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	350	8,65	15,54	68,74	450	36	0,08	0,36	4,64	160,59	30,82	17,63	103,81	2,21	0,01	4,64	4,64
	Всего в день		65,12	51,81	286,9	1931	139,33	1,15	21,87	6,18	2317,66	647,34	297,12	1202,64	19,24	0,01	6,18	6,18

№ 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	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20
	Второй завтрак																
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				12,936	2,3	20,1318	1,3137			
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			26,62	77	5,742	1,1963			
204	Макароны отварные с сыром	195	14,64	16,37	48,94	352	20	0,08	0,11		103,725 ⁶	78,64	8,787	0,8813			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		4,532	25,1	3,828	0,7395			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704		40,194	2,61			
	Всего в Второй завтрак	560	28,66	31,27	98,6	742	130	0,11	0,15		170,5²	183,0⁴	78,68	6,74			
	Обед																
1092	Палочки из моркови	100	1,22	0,09	6,55	32		0,04	2	0,4	44,88	166	33,06	0,609	0,0044	0,4	0,4
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		26,6904	498,75	23,7945	0,8709			
279	Тефтели из говядины с соусом	100	6,8	15,27	11,09	209		0,04	0,86		22,5781	185,216	13,9395	1,0191			
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,11	162	20	0,14	12,46		44,5738	917,123 ⁴	34,2813	1,2254			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,824	10,45	2,958	4,3892			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			18,925	121,5	33,5	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			15,4	122,5	20,45	1,7			
	Всего в Обед	941	22,71	29,22	140,2⁷	901	30	0,47	110,43	0,4	183,8⁷	2 021,54	161,9⁸	11,99		0,4	0,4
	Полдник																
ТТК	Колбаса в тесте	120	27,73	28,6	34,74	508	192	0,23	0,04	3,01	107,986	347,409 ⁸	34,5877	4,2204	0,0269	3,012	3,012
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		4,532	20,833	3,828	0,7395			
	Всего в Полдник	350	27,92	28,64	43,86	546	192	0,23	0,08	3,01	112,5²	368,2⁴	38,42	4,96	0,03	3,01	3,01
	Всего в день		79,29	89,12	282,7⁵	2 189	352	0,81	110,66	3,41	466,9¹	2 572,0²	279,0⁶	23,69	0,03	3,41	3,41

№ 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	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																	
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30					12,936	20,1318	71,166	1,3137			
291	Плов из птицы	240	15,19	12,44	48,52	423	0,1		1,6		306,204	20,9405	50,5435	194,100	1,557			
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	550	22,64	21,77	97,83	735	30	0,1	1,64		333,6	61,11	114,7	410,2	6,22			
	Обед																	
1041	Кукуруза консервированная	100	2,07	0,37	10,2	53		0,03	1,93			4,4		43,5	0,348			
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			
260	Гуляш из свинины	100	8,53	21,77	3,16	243	190	0,07	1,17	2,3	187,785	7,9763	15,827	94,5892	1,071	0,0038	2,3	2,3
303	Каша гречневая вязкая	200	5,76	6,2	27,32	222	22,22	0,16			184,938	9,5998	83,9697	126,662	2,8182			
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			
	Всего в Обед	961	26,52	36,36	111,3	908	222,22	0,46	21,35	2,33	995,4	99,14	176,5	497,8	9,41		2,33	2,33
	Полдник																	
401	Оладьи со стуженным молоком	165	12,56	12,42	67,05	430	160	0,19	0,5		351,976	156,958	48,9919	197,535	1,8308			
377	Чай с лимоном	220/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01
	Всего в Полдник	400	12,8	12,47	76,3	468	160	0,19	1,3	0,01	379,2	163,0	53,3	205,4	2,57		0,01	0,01
	Всего в день		61,96	70,6	285,5	2 111	412,22	0,75	24,29	2,34	1 708,	323,2	344,4	1 113,	18,2		2,34	2,34

№ 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	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						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
ТТК	Пицца Фантазия с колбасой	150	29,53	29,95	46,2	572												
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

№ 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
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			
173	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	250/10	10,75	15,5	57,5	393	50	0,22	0,65		316,9	148,566	60,3911	226,830	1,5617			
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	550	24,43	25,11	101,4	710	90	0,32	3,89		462,9	465,4	119,4	559,8	6,25			
	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	100	13,36	6,42	3,38	165		0,05	0,27		233,085	18,2512	18,4571	119,859	1,0014			
309	Макаронные изделия отварные	200	6,69	5,47	43,2	249	13,33	0,08			85,25	12,4784	9,49	53,0527	0,9527			
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			
	Всего в Обед	851	33,12	18,56	116,4	817	13,33	0,46	15,17	0,03	1 103,7	101,1	116,8	451,0	7,85		0,03	0,03
	Полдник																	
ТТК	Круассан с джемом	120	6,34	19,42	64,37	458	80	0,08	0,46		165,52	19,968	12,928	68,48	1,136			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	350	6,53	19,46	73,49	496	80	0,08	0,5		186,3	24,5	16,76	75,65	1,88			
	Всего в День		64,07	63,14	291,3	2 023	183,33	0,86	19,56	0,03	1 752,6	591,0	253,0	1 086,5	15,98		0,03	0,03

№ 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	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
1015	Второй завтрак Тефтели из птицы с соусом	100	6,99	6,42	8,79	175		0,04	0,86		166,610 ⁵	22,5804	14,4968	79,555	0,6613			
303	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,55	29,7	199	12	0,14	8,6	8,6	138,136 ⁷	8,6392	75,5658	113,985 ⁴	2,5363	0,0013	8,604	8,604
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	550	17,48	15,01	77,61	570	12	0,18	0,9	8,6	329,8⁵	58,46	134,0⁸	338,5²	6,55	0,02	8,6	8,6
	Обед																	
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10		0,02	2		141	20,24	12,18	20,88	0,522			
38	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	270/10 /1	4,2	7,54	12,49	123	10	0,06	13,57	2,59	348,132	43,1746	20,6608	48,1983	0,7323	0,0047	2,59	2,59
259	Жаркое по-домашнему	240	11,35	25,5	25,72	415	190	0,21	14,12	4,03	945,179 ¹	22,7603	47,9788	175,524 ²	2,3257	0,0109	4,03	4,03
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 ⁵	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	921	24,32	34,89	99,85	824	200	0,46	46,19	6,62	1 748,26	124,2⁸	136,7³	430,5⁶	7,97	0,02	6,62	6,62
	Полдник																	
ТТК	Венгерка	120	17,45	27,09	37,55	464		0,1	0,08	7,2	158,575 ⁵	96,4674	21,6457	207,192 ³	1,8006	0,0092	7,2	7,2
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	350	17,64	27,13	46,67	502	84,71	0,1	0,12	7,2	179,4¹	101	25,47	214,3⁶	2,54	0,01	7,2	7,2
	Всего в день		59,43	77,03	224,1⁵	1 897	296,71	0,74	47,21	22,42	2 257,5⁵	283,7⁴	296,2⁰	983,4⁴	17,06	0,03	22,42	22,42

№ рецеп.	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
	Второй завтрак																	
1069	Котлета Самарская с соусом	100	10,08	8,04	9,43	219		0,36	0,42	1,73	225,102	20,1573	21,7744	121,824 ⁴	1,3353	0,0005	1,73	1,73
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,11	162	20	0,14	12,46	917,123 ⁴	917,123 ⁴	44,5738	34,2813	101,351 ⁵	1,2254			
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	555	18,8	15,76	72,79	577	20	0,5	13,68	1,74	1 175,08	93,51	100,56	368,89	5,91		1,74	1,74
	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	113,950 ⁹	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034	0,22	0,22
306	Пюре гороховое	180	15,32	6,23	49,93	317	12	0,49	88		732,673 ⁸	85,763	77,9941	241,171 ³	4,9608			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01			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 ⁵	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	31,63	20,88	146,2	892	12	0,76	95,17	0,22	1 572,92	161,38	166,48	553,5	14,94		0,22	0,22
	Полдник																	
ТТК	Кекс Шоколадный	120	6,14	28,8	53,3	469	48	0,05			75,232	19,968	6,688	71,408	1,04			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	350	6,33	28,84	62,42	507	48	0,05	0,04		96,07	24,5	10,52	78,58	1,78			
	Всего в День		56,76	65,48	281,4	1 976	80	1,31	108,89	1,96	2 844,07	279,30	277,55	1 000,07	22,64		1,96	1,96

№ 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	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																	
1039	Фрукт свежий	120	0,48		12,81	62		0,03	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968			
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	26,87	20,02	33,63	422	80	0,06	0,38	9,07	230,833	280,339	38,7895	348,619	0,8944	0,0027	9,07	9,07
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	550	30,74	21,39	75,56	628	80	0,09	79,62	9,07	589,5	316,9	78,81	459,1	5,67		9,07	9,07
	Обед																	
1041	Кукуруза консервированная	100	2,07	0,37	10,2	53		0,03	1,93			4,4		43,5	0,348			
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			
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	13,89	8,48	6,42	148	10	0,08	2,57	3,27	382,634	38,0178	41,8313	150,51	0,8192	0,0016	3,27	3,27
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5708			
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			
	Всего в Обед	961	30,44	23	126,7	871	44	0,35	22,75	3,3	1 079,08	125,37	146,75	513,49	6,9		3,3	3,3
	Полдник																	
ТТК	Корж Творожный	120	11,71	29,39	47,99	503	120	0,07	0,07	50,33	100,704	70,5894	15,7217	123,394	0,8051	0,0007	50,328	50,328
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	350	11,9	29,43	57,11	541	120	0,07	0,11	50,33	121,54	75,12	19,55	130,56	1,54		50,33	50,33
	Всего в День		73,08	73,83	259,4	2 039	244	0,52	102,49	62,7	1 790,15	517,4	245,14	1 103,5	14,12	0,01	62,7	62,7

№ 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	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
1101	Второй завтрак	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
181	Бутерброд с маслом и сыром	250/10	7,11	10,73	36,1	325	50	0,07	0,65		235,4	140,536	21,3281	128,792	0,4307			
376	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Чай с сахаром	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Второй завтрак	560	17,05	23,72	70,41	620	110	0,08	0,91	13,16	262,4	354,1	65,38	369,9	3,79		13,16	13,16
96	Обед	270/10	2,64	7,03	21,3	156	10	0,09	7,65		537,51	28,0632	25,5937	73,3514	0,938			
279	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	100	6,8	15,27	11,09	209		0,04	0,86		185,216	22,5781	13,9395	81,4364	1,0191			
310	Тефтели из говядины с соусом	200	3,81	5,51	29,73	189	20	0,17	16		1 137,61	18,7088	40,0444	102,503	1,5721			
1078	Картофель отварной с маслом	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	Напиток из свежих ягод с яблоками	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
0001	Хлеб пшеничный	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	881	21,24	29,54	116,8	817	30	0,46	34,41	0,03	2 139,	105,9	134,7	442,2	7,72		0,03	0,03
ТТК	Полдник	120	9,05	11,02	67,98	361	48	0,11	0,12		144,456	44,652	14,76	91,428	1,056			
377	Плюшка Московская	220/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01
	Чай с лимоном	5																
	Всего в Полдник	355	9,29	11,07	77,23	399	48	0,11	0,92	0,01	171,7	50,72	19,07	99,34	1,8		0,01	0,01
	Всего в День		47,57	64,32	264,5	1 836	188	0,65	36,24	13,2	2 573,	510,8	219,1	911,6	13,31		13,2	13,2

