

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»


Базаева В.А.
«09» октября 2023г.



Согласовано

Директор




Сокур Н.В.

«09» октября 2023г.

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

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: **осенне-зимний**
Категория: **12 лет и старше**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							День 1	
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
Второй завтрак																			
243	Сосиска отварная	55	5,38	9,72	0,4	111													
204	Макароны отварные с сыром	230	10,89	7,65	46,66	339	30	0,09	0,17	7,7	110	12,1	7,1775	66,5115	0,8613				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38					75,9907	151,6812	10,2486	127,2332	1,0275	0,001	7,7	7,7	
0003	Батон	60	4,8	2	30	158			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
Всего в Второй завтрак			555	21,26	19,41	86,18	646	30	0,1	0,21	7,7	211,09	191,02	61,45	338,72	5,24	7,7	7,7	
Обед																			
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	8,64	15,41	169													
1069	Котлета Самарская с соусом	100	10,08	8,04	9,43	219		0,07	6,64		451,95	66,6776	37,671	114,3789	0,9935				
303	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,55	29,7	199	12	0,36	0,42	1,73	225,102	20,1573	21,7744	121,8244	1,3353	0,0005	1,73	1,73	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49		0,14		8,6	138,1367	8,6392	75,5658	113,9854	2,5363	0,0013	8,604	8,604	
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126				9,9	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03	
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,1			121,5	18,925	33,5	114,8375	2,175				
Всего в Обед			831	31,43	24,96	106,58	847	12	0,74	16,96	10,36	1 101,1	132,03	190,14	535,19	9,05	10,36	10,36	
Полдник																			
тпк	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391													
389	Сок фруктовый	250	1,18		20,7	88	40	0,04			62,6933	16,64	5,5733	59,5067	0,8667				
Всего в Полдник			350	6,3	24	65,12	478	40	0,06	2	300	15,4	8,7	15,225	0,6525				
Всего в день				58,99	68,37	257,8	1 972	82	0,89	19,17	18,06	1 674,9	355,0	265,8	948,6	15,8	18,06	18,06	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
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													
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	250/10	7,08	11,23	38	341	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305				
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	50	0,12	0,65		252,637	140,591	40,0222	171,118	0,8037				
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105	10	0,09	3,02		5	146	105,6	12,18	78,3	1,6469			
Всего в Второй завтрак			550	20,76	20,84	81,96	658	90	0,22	3,89		398,6	457,4	99,1	504,1	5,5			
Обед																			
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10													
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,02	2		141	20,24	12,18	20,88	0,522				
265	Плов	210	10,51	21,47	43,56	410	140	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844				
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,09	1,57	4,33	230,565	16,1638	43,9072	156,565	1,4498	0,0041	4,33	4,33	
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177				
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175				
Всего в Обед			871	21,45	29,62	121,1	822	150	0,32	28,42	4,33	1 029,39	115,0	133,5	411,4	7,35		4,33	4,33
Полдник																			
ТТК	Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	288													
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38		0,05	19,41		178,712	17,4568	10,62	42,9293	1,4353				
Всего в Полдник			310	4,88	2,03	63,55	326		0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
Всего в день			47,1	52,49	266,6	1 807	240	0,59	51,76	4,33	1 631,84	594,5	247,1	965,7	15,02		4,33	4,33	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
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	100	9,82	8,24	8,67	148		0,06	0,15	1,72	145,371 ₂	10,7564	19,0892	102,707	1,1829	0,0003	1,72	1,72	
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5708				
377	Чай с лимоном	200/10	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	19,18	16,42	90,1	627	24	0,1	0,95	1,73	244,88	45,38	91,81	334,82	5,11		1,73	1,73
Обед																			
103/105	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками с зеленью	12,5/25	5,01	3,87	19,07	131		0,1	7,02		528,347 ₅	19,8176	25,0343	78,6371	1,0405				
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	190	16,18	6,57	52,71	334	12,67	0,52			773,377 ₉	90,5277	82,3271	254,569 ₇	5,2364				
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	0,03	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			853,5	36,99	16,17	132	818	12,67	0,82	17,11	0,03	1 728,77	155,41	177,89	599,6	11,36		0,03	0,03
Полдник																			
ТТК	Трубочка Сызранская	150	10,58	19,38	74,52	515	45	0,11	0,41	5,81	174,690 ₉	32,8601	17,256	120,805 ₂	1,8419	0,0065	5,805	5,805	
386	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	50	0,03	0,24		292	218,24	24,36	160,08	0,174				
Всего в Полдник			350	16,22	29,94	81,98	662	95	0,14	0,65	5,81	466,69	251,1	41,62	280,89	2,02	0,01	5,81	5,81
Всего в день			72,39	62,53	304,0	2 106	131,67	1,05	18,71	7,57	2 440,24	451,8	311,3	1 215,24	18,48	0,01	7,57	7,57	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
Второй завтрак																		
1040	Горошек зеленый (консервированный)	30	0,87	0,05	1,77	11												
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78		0,02	1,2			29,7	5,28	5,481	16,182	0,1827		
204	Макароны отварные с сыром	195	14,64	16,37	48,94	352	80	0,03				77	26,62	5,742	91,872	1,1963		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38	20	0,08	0,11			78,64	103,725 6	8,787	95,7957	0,8813		
0003	Батон	60	4,8	2	30	158			0,04			25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395		
Всего в Второй завтрак		550	27,07	24,03	90,18	637	100	0,13	1,35			210,4 4	162,8 6	64,03	348,8 3	5,61		
Обед																		
1038	Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,77	110												
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10	2,44	6,51	20,95	145	10	0,02	2,8			315	36,08	13,05	32,19	0,609		
279	Тефтели из говядины с соусом	/1						0,08	7,11			498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709		
303	Каша пшеничная вязкая	100	6,8	15,27	11,09	209		0,04	0,86			185,216	22,5781	13,9395	81,4364	1,0191		
388	Напиток из плодов шиповника	180	5,02	5,65	31,42	197	12	0,1				1,449	0,9979	0,022	99,5192	1,6592		
0002	Хлеб пшеничный	200	0,64		33,23	142		0,01	88			10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892		
0001	Хлеб ржаной	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1				121,5	18,925	33,5	114,837 5	2,175		
Всего в Обед		941	24,7	37,02	148,7 9	1 014	22	0,41	98,77			1 254, 87	131,5	107,7 1	468,0 3	12,42		
Полдник																		
ТТК	Гребешок с повидлом	100	5,33	2,97	53,93	305		0,06	0,06			107,51	14,32	9,61	44,36	0,94		
389	Сок фруктовый	250	1,17		20,7	88		0,01	2			300	15,4	8,7	15,225	0,6525		
Всего в Полдник		350	6,51	2,97	74,63	393		0,07	2,06			407,5 1	29,72	18,31	59,59	1,59		
Всего в день			58,28	64,02	313,6	2 044	122	0,61	102,18			1 872, 81	324,0 8	190,0 6	876,4 4	19,62		

№ 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	
																			4
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				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
291	Плов из птицы	240	15,19	12,44	48,52	367		0,1	1,6		306,204	20,9405	50,5435	194,100	5	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	679	30	0,1	1,64	333,6	61,11	114,7	410,2	4	6,22			
Обед																			
1092	Палочки из моркови	100	1,22	0,08	6,55	32													
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,05	2	0,4	166	44,88	33,06	47,85	0,609	0,0043	0,4	0,4	
290/331	Птица, тушенная в соусе	/1						0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803				
312	Пюре картофельное	120	13,69	7,3	4,66	178		0,06	0,38	0,88	253,967	23,3974	20,1605	124,972	1,0706		0,88	0,88	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	4,09	6,31	26,76	180	13,33	0,16	13,84		1 019,02	49,5264	38,0904	112,612	8	1,3616			
0002	Хлеб пшеничный	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	
0001	Хлеб ржаной	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175				
Всего в Обед			981	29,69	22,41	104,3	761	23,33	0,49	38,71	1,31	2 041,25	195,1	165,6	515,5	1	7,91	1,31	1,31
Полдник																			
401	Оладьи со сгущенным молоком	140	10,58	10,52	57,71	368	130	0,16	0,43		311,980	147,883	41,5599	173,966	1,4661				
377	Чай с лимоном	200/10	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			355	10,82	10,57	66,96	406	130	0,16	1,23	0,01	344,8	153,9	45,87	181,8	8	2,21	0,01	0,01
Всего в день			63,15	54,74	269,0	1 846	183,33	0,75	41,58	1,32	2 719,6	410,1	326,2	1 107,6	16,34		1,32	1,32	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А (рет.эquiv)		В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			4	5	6	8		9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
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	346,545	286,563	34,8	411,544	3,8376	0,0231	4,07	4,07
389	Сок фруктовый	1/200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		8	2	8	8				
	Всего в Второй завтрак	350	30,47	29,95	62,76	642	200	0,23	2,64	4,07	586,5	298,8	41,76	423,7	4,36	0,02	4,07	4,07
	Всего в день		30,47	29,95	62,76	642	200	0,23	2,64	4,07	586,5	298,8	41,76	423,7	4,36	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	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 пшеничная 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	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
Всего в Второй завтрак			550	23,78	23,93	99,83	691	60	0,31	3,67	529,3	284,5	125,5	512,5	6,71			
Обед																		
1038	Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,77	110												
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	136		0,02	2,8		315	36,08	13,05	32,19	0,609			
1015	Тефтели из птицы с соусом	110	8,32	7,53	10,02	203		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,92	38,88	224	12	0,04	0,98		190,302	24,0671	16,6361	92,5963	0,7734			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49		0,07			76,725	11,2306	8,541	47,7474	0,8574			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126			9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
Всего в Обед			941	29,29	27,04	126,4	934	12	0,46	18,68	0,03	1 367,39	141,7	127,1	450,6	8,14	0,03	0,03
Полдник																		
ТТК	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	40	0,04			62,6933	16,64	5,5733	59,5067	0,8667			
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	5,31	24,04	53,53	429	40	0,04	0,04	87,79	21,17	9,4	66,68	1,61			
Всего в день			58,38	75,01	279,8	2 053	112	0,81	22,39	0,03	1 984,48	447,4	262,0	1 029,85	16,45	0,03	0,03	

№ рец.	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	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
Второй завтрак																			
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	105	25	12,12	1,33	214	20	0,08	0,45		351,539	104,597	27,6712	242,185	1,6179				
303	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,55	29,7	199	12	0,14		8,6	138,136	8,6392	75,5658	113,985	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			555	35,49	20,71	70,15	609	32	0,22	0,49	8,6	514,7	140,4	147,2	501,1	7,5	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			
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				
259	Жаркое по-домашнему	/1																	
1028	Напиток яблочный	250	13,33	30,69	25,72	432	230	0,22	14,12		1 180,95	23,672	51,069	196,640	2,5446				
0002	Хлеб пшеничный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177				
0001	Хлеб ржаной	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175				
Всего в Обед			911	24,8	39,53	98,93	826	240	0,47	45,21	1 959,3	122,7	138,3	448,5	8,14				
Полдник																			
ТТК	Венгерка	100	14,54	22,58	31,29	387	70,59	0,08	0,07	6	132,146	80,3895	18,0381	172,660	1,5005	0,0076	6	6	
389	Сок фруктовый	250	1,18		20,7	88		0,02	2		300	15,4	8,7	15,225	0,6525				
Всего в Полдник			350	15,72	22,58	52	475	70,59	0,1	2,07	6	432,1	95,79	26,74	187,8	2,15	0,01	6	6
Всего в день			76	82,82	221,0	1 910	342,59	0,79	47,77	14,6	2 906,3	358,9	312,3	1 137,9	17,8	0,01	14,6	14,6	

№ рец.	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
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												
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	9,82	8,24	8,67	148	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305			
303	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	5,65	31,41	197	20	0,09	0,15	1,72	145,371	10,7564	19,0892	102,707	1,1829	0,0003	1,72	1,72
377		Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25					38	1,449	0,9979	0,0219	99,5193	1,6592		
0003	Батон	30	2,4	1	15	79			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01
Всего в Второй завтрак			575	24,77	20,03	74,43	577					11,352	20,097	68,904	1,305			
Обед							50	0,16	1,17	1,73	179,67	225,33	63,61	441,9	6,2		1,73	1,73
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			
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	7,82	4	5,47	89		0,04	0,19		148,182	8,4471	15,4007	81,3994	0,89			
306	Пюре гороховое	180	15,32	6,23	49,93	317	12	0,49			732,673	85,763	77,9941	241,171	4,9608			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142					8							
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
Всего в Обед			831	33,73	14,43	148,87	853	12	0,78	95,19	1 607,16	155,49	172,62	564,1	14,89			
Полдник																		
ТТК	Кекс Карамельный	100	6,76	13,55	50,07	299	26,67	0,05	0,08		145,226	72,1067	12,8	95,2533	0,76			
386	Варенец	200	5,64	10,56	7,47	148	53,33	0,03	0,24		292	218,24	24,36	160,08	0,174			
Всего в Полдник			300	12,4	24,11	57,53	447	80	0,08	0,32	437,23	290,35	37,16	255,33	0,93			
Всего в день			70,9	58,57	280,8	1 877	142	1,02	96,68	1,73	2 224,05	671,17	273,30	1 261,24	22,02		1,73	1,73

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Второй завтрак																		
338	Фрукт свежий (нарезка)	100	0,4		12,6	52												
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	200	24,7	17,38	38,34	409	70	0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38					265,549	252,128 8	41,5112	336,383 8	1,019			
0003	Батон	200/10	0,19	0,04	9,12	38												
	Всего в Второй завтрак	40	3,2	1,33	20	105					25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
		550	28,49	18,75	80,06	604	70	0,08	66,38		568,6 5	285,8 8	79,97	444,9 9	5,41			
Обед																		
1041	Кукуруза консервированная	100	2,07	0,37	10,2	53												
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,03	1,93			4,4		43,5	0,348			
1070/332	Котлета рыбная Волжская с соусом	/1						0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
304	Рис отварной	100	8,31	7,66	9,91	142	10	0,06	0,66	2,9	198,157 5	29,1447	29,7253	123,724 4	0,9043	0,0564	2,9	2,9
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	180	4,32	6,13	42,18	283	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5708			
0002	Хлеб пшеничный	200	0,06	0,05	7,7	49												
		50	4,18	1,68	28,09	126												
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,1		0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03
	Всего в Обед	941	24,86	22,18	130,2 6	865	44	0,33	20,84	2,93	894,6 1	116,5	134,6 4	486,7	6,99	0,06	2,93	2,93
Полдник																		
ТТК	Корж Творожный	100	9,76	24,49	39,99	419	100	0,06	0,06	41,94	83,9205	58,8245	13,1014	102,828 8	0,6709	0,0006	41,94	41,94
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38												
	Всего в Полдник	310	9,95	24,53	49,11	457	100	0,06	0,1	41,94	109,0 2	63,36	16,93	110	1,41		41,94	41,94
	Всего в день		63,3	65,47	259,4	1 926	214	0,47	87,32	44,87	1 572, 2	465,7 2	231,5 4	1 041, 7	13,81	0,06	44,87	44,87

№ 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	F
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20
1	Второй завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30											
1069	Котлета Самарская с соусом	100	10,08	8,04	9,43	219					2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224		0,36	0,42	1,73	225,102	20,1573	21,7744	121,824	1,3353	0,0005	1,73	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38	20	0,07			76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Второй завтрак		560	21,15	21,28	82,62	676	50	0,43	0,46	1,73	329,23	60,21	74,37	316,81	5,55		1,73	1,73
Обед																		
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709			
1105	Гуляш из птицы	100	16	9,87	5,82	195		0,05	0,98	2,28	189,920	8,9936	17,0868	115,515	0,9911	0,0003	2,28	2,28
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,11	162	20	0,14	12,46		917,123	44,5738	34,2813	101,351	1,2254			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52					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	9,9	0,03	121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
0001	Хлеб ржаной	60	4,5		19,5	102		0,08			147	18,48	24,54	82,47	2,04			
Всего в Обед		851	30,86	23,78	108,89	782	30	0,45	30,45	2,31	1 909,15	119,95	134,38	483,97	7,62		2,31	2,31
Полдник																		
401	Оладьи со стуженным молоком	140	10,58	10,52	57,71	368	130	0,16	0,43		311,980	147,883	41,5599	173,966	1,4661			
377	Чай с лимоном	200/10	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		355	10,82	10,57	66,96	406	130	0,16	1,23	0,01	344,83	153,96	45,87	181,88	2,21		0,01	0,01
Всего в день			62,83	55,62	258,47	1 864	210	1,04	32,14	4,05	2 583,3	334,16	254,6	982,6	15,38		4,05	4,05

