

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»



Согласовано

Директор



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: **зимне-весенний**
Категория: **12 лет и старше**

День 1

№ 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	
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			76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574				
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	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
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			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			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 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	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
Полдник																			
ткк	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	262,2⁷	1 986	86	0,78	17,21	1,98	1 419,1⁷	206,5⁵	215,1²	849,6⁰	14,01		1,98	1,98

№ 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	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	
303	Каша гречневая вязкая	180	5,18	5,58	24,59	200	20	0,14			166,445	8,6398	75,5727	113,995 ₈	2,5364				
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	20,04	15,87	72,51	544	20	0,2	0,95	1,73	344,67	48,17	139,16	362,42	7,07		1,73	1,73
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 /1	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803				
265	Плов	230	11,06	22,42	47,17	435	140	0,1	1,87	4,81	249,033 ₂	18,5574	48,1423	168,578 ₂	1,5601	0,0044	4,81	4,81	
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			891	22,53	31,26	120,38	829	150	0,35	32,96	4,81	1 027,38	117,59	135,46	420,49	7,16		4,81	4,81
Полдник																			
ТТК	Пирожок с яблоком	120	5,63	2,38	65,31	346		0,06	23,3		214,455 ₂	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		235,29	25,48	16,57	58,68	2,46			
Всего в день			48,39	49,55	267,3	1 757	170	0,61	57,25	6,54	1 607,24	191,24	291,10	841,50	16,69		6,54	6,54	

№ 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	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		398,6 4	457,4 8	99,1	504,1 5	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	136,2 1	823	13,33	0,85	17,62	1,54	1 758, 34	159,0 4	180,3 9	594,8 4	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	160,5 9	30,82	17,63	103,8 1	2,21	0,01	4,64	4,64
Всего в день				65,12	51,81	286,9	1 931	139,33	1,15	21,87	6,18	2 317, 55	647,3 4	297,1 2	1 202, 81	19,24	0,01	6,18	6,18

№ 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	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				
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963				
204	Макароны отварные с сыром	195	14,64	16,37	48,94	352	20	0,08	0,11		78,64	103,725 6	8,787	95,7957	0,8813				
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			560	28,66	31,27	98,6	742	130	0,11	0,15		183,0 4	170,5 2	78,68	403,8 1	6,74			
Обед																			
1092	Палочки из моркови	100	1,22	0,09	6,55	32		0,04	2	0,4	166	44,88	33,06	47,85	0,609	0,0044	0,4	0,4	
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709				
279	Тефтели из говядины с соусом	100	6,8	15,27	11,09	209		0,04	0,86		185,216	22,5781	13,9395	81,4364	1,0191				
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,11	162	20	0,14	12,46		917,123 4	44,5738	34,2813	101,351 5	1,2254				
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 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			941	22,71	29,22	140,2 7	901	30	0,47	110,43	0,4	2 021, 54	183,8 7	161,9 8	485,5 2	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	347,409 8	107,986 6	34,5877	362,048 8	4,2204	0,0269	3,012	3,012	
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	27,92	28,64	43,86	546	192	0,23	0,08	3,01	368,2 4	112,5 2	38,42	369,2 2	4,96	0,03	3,01	3,01
Всего в день				79,29	89,12	282,7 2	2 189	352	0,81	110,66	3,41	2 572, 82	466,9 1	279,0 8	1 258, 55	23,69	0,03	3,41	3,41

№ 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	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	423		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	735	30	0,1	1,64	333,6	61,11	114,7	410,2	4	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 /1	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	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			961	26,52	36,36	111,3	908	222,22	0,46	21,35	2,33	995,4	99,14	176,5	497,8	3	9,41	2,33	2,33
Полдник																			
1006	Бутерброд с ветчиной	120	14,88	8,48	26,94	244					132,8	38,016	65,772	277,008	4,3848				
377	Чай с лимоном	220/10 /5	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			355	15,12	8,53	36,19	282		0,8	0,01	160,0	44,09	70,08	284,9	2	5,13	0,01	0,01	
Всего в день				64,28	66,66	245,3	1 925	252,22	0,56	23,79	2,34	1 489,	204,3	361,2	1 192,	20,76	2,34	2,34	

№ 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	Mg	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																	
ТТК	Пицца Фантазия с колбасой	150	29,53	29,95	46,2	572	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
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	611,6 5	303,4 2	45,59	430,8 9	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	611,6 5	303,4 2	45,59	430,8 9	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	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																		
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			63,42	61,96	289,7	2 003	153,33	0,85	19,34	0,03	1 819,25	410,1	259,1	1 039,21	16,44		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	Д	К	Са	Mg	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																			
1015	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	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		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	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																			
тгк	Венгерка	120	17,45	27,09	37,55	464	84,71	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	2 257,₅₂	283,7₄	296,2₀	983,4₄	17,06	0,03	22,42	22,42

№ 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	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	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			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	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 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			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	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	280,3398	38,7895	348,6194	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	589,53	316,9	78,81	459,14	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, тушеная 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	114,8375	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	126,77	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	100,7046	70,5894	15,7217	123,3946	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	245,11	1 103,1	14,12	0,01	62,7	62,7

№ 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	
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	423		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	735	30	0,1	1,64	333,6	61,11	114,7	410,2₄	6,22				
Обед																			
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	270/10 /1	2,64	7,03	21,3	156	10	0,09	7,65		537,51	28,0632	25,5937	73,3514	0,938				
279	Тефтели из говядины с соусом	100	6,8	15,27	11,09	209		0,04	0,86		185,216	22,5781	13,9395	81,4364	1,0191				
310	Картофель отварной с маслом	200	3,81	5,51	29,73	189	20	0,17	16		1 137,61	18,7088	40,0444	102,503 ₄	1,5721				
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			881	21,24	29,54	116,8₈	817	30	0,46	34,41	0,03	2 139,2	105,9₆	134,7	442,2₉	7,72		0,03	0,03
Полдник																			
ТТК	Плюшка Московская	120	9,05	11,02	67,98	361	48	0,11	0,12		144,456	44,652	14,76	91,428	1,056				
377	Чай с лимоном	220/10 /5	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			355	9,29	11,07	77,23	399	48	0,11	0,92	0,01	171,7₂	50,72	19,07	99,34	1,8		0,01	0,01
Всего в день				53,16	62,37	291,9₁	1 951	108	0,67	36,97	0,04	2 644,2₂	217,8	268,4₇	951,8₇	15,74		0,04	0,04

