

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А.

«09 » октября 2023г.



Согласовано

Директор

«09 » октября 2023г.

«09 » октября 2023г.

«09 » октября 2023г.

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

Согласовано
с родительской
ответственностью:

Директор Гавва А.А.

Базаева В.А.

Тамочкина Л.А.

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

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

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	КАЛ	А (рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se
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		0,01			12,1	110	7,1775	0,8613			
204	Макароны отварные с сыром	230	10,89	7,65	46,66	339	30	0,09	0,17	7,7	151,681 ₂	75,9907	10,2486	1,0275 ₂	0,001		7,7
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	555	21,26	19,41	86,18	646	30	0,1	0,21	7,7	191,0₂	211,0₉	61,45	5,24			7,7
	Обед																
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	8,64	15,41	169		0,07	6,64		66,6776	451,95	37,671	0,9935			
1069	Котлета Самарская с соусом	100	10,08	8,04	9,43	219		0,36	0,42	1,73	20,1573	225,102	21,7744	1,3353	0,0005	1,73	1,73
303	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,55	29,7	199	12	0,14		8,6	8,6392	138,136	75,5658	2,5363	0,0013	8,604	8,604
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49		0,1	9,9	0,03	2,2352	41,91	1,1745	0,3054	0,0003	0,03	0,03
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126					18,925	121,5	33,5	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75	16,25	85	85		0,06			15,4	122,5	20,45	1,7			
	Всего в Обед	831	31,43	24,96	106,5₈	847	12	0,74	16,96	10,36	132,0₃	1101,1	190,1₄	9,05			10,36
	Полдник																
ТТК	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	40	0,04			16,64	62,6933	5,5733	0,8667			
389	Сок фруктовый	250	1,18	20,7	88	88		0,02	2		15,4	300	8,7	0,6525			
	Всего в Полдник	350	6,3	24	65,12	478	40	0,06	2		32,04₉	362,6	14,27	1,52			
	Всего в День		58,99	68,37	257,8	1972	82	0,89	19,17	18,06	355,0	1674,0	265,8	15,8			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	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F										
																			4	5	6	7	8	9	10	11	13	12
1	2	3																										
	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						140,591	40,0222	171,118				0,8037							
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02						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						457,4	99,1	504,1				5,5							
	Обед																											
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10		0,02	2						20,24	12,18	20,88				0,522							
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						40,5504	21,576	48,0849				0,9844							
265	Плов	210	10,51	21,47	43,56	410	140	0,09	1,57	4,33					16,1638	43,9072	156,565				1,4498							
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5						3,784	1,9575	2,3925				0,5177							
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1							18,925	33,5	114,837				2,175							
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06							15,4	20,45	68,725				1,7							
	Всего в Обед	871	21,45	29,62	121,1	822	150	0,32	28,42	4,33					115,0	133,5	411,4				7,35							
	Полдник																											
ТТК	Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	288		0,05	19,41						178,712	17,4568	42,9293				1,4353							
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04						25,1	4,532	3,828				0,7395							
	Всего в Полдник	310	4,88	2,03	63,55	326		0,05	19,45						203,8	21,99	14,45				2,17							
	Всего в День		47,1	52,49	266,6	1 807	240	0,59	51,76	4,33					1 631,	247,1	965,7				15,02							

№ 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	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																	
1040	Горошек зеленый (консервированный)	30	0,87	0,05	1,77	11		0,02	1,2		29,7	5,28	5,481	16,182	0,1827			
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	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		0,02	2,8		315	36,08	13,05	32,19	0,609			
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			
279	Тефтели из говядины с соусом	100	6,8	15,27	11,09	209	12	0,04	0,86		185,216	22,5781	13,9395	81,4364	1,0191			
303	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	5,65	31,42	197		0,1	88		1,449	0,9979	0,022	99,5192	1,6592			
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	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, ⁶⁸	324,0 ⁶	190,0 ⁴	876,4	19,62			

№ 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	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	367	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	679	30	1,64			333,6	61,11	114,7	410,2	6,22			
	Обед																	
1092	Палочки из моркови	100	1,22	0,08	6,55	32		0,05	2	0,4	166	44,88	33,06	47,85	0,609	0,0043	0,4	0,4
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			
290/331	Птица, тушенная в соусе	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
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,31	26,76	180	13,33	0,16	13,84		1 019,02	49,5264	38,0904	112,612	1,3616			
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	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	7,91			1,31
	Полдник																	
401	Оладьи со стученным 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
	Всего в Полдник	355	10,82	10,57	66,96	406	130	0,16	1,23	0,01	344,83	153,9	45,87	181,8	2,21			0,01
	Всего в День		63,15	54,74	269,0	1 846	183,33	0,75	41,58	1,32	2 719,4	410,1	326,2	1 107,1	16,34			1,32

№ рещ.	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	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	346,5458	286,5632	34,8	411,5448	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				
	Всего в Второй завтрак	350	30,47	29,95	62,76	642	200	0,23	2,64	4,07	586,55	298,88	41,76	423,72	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	586,55	298,88	41,76	423,72	4,36	0,02	4,07	4,07	

№ 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
	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		0,02	2,8		315	36,08	13,05	32,19	0,609			
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	136		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191			
1015	Тефтели из птицы с соусом	110	8,32	7,53	10,02	203		0,04	0,98		190,302	24,0671	16,6361	92,5963	0,7734			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,92	38,88	224	12	0,07	9,9	0,03	76,725	11,2306	8,541	47,7474	0,8574			
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	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	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
	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	1 984,44	447,4	262,0	1 029,4	16,45			0,03

№ 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	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
1016	Второй завтрак 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	250	13,33	30,69	25,72	432	230	0,22	14,12		1 180,95	23,672	51,069	196,640	2,5446			
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		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	911	24,8	39,53	98,93	826	240	0,47	45,21		1 959,	122,7	138,3	448,5	8,14			
	Полдник																	
ТТК	Венгерка	100	14,54	22,58	31,29	387		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	86		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,	358,9	312,3	1 137,	17,8	0,01	14,6	14,6

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	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		
1009	Второй завтрак																			
	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305					
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 пшеничная вязкая	180	5,02	5,65	31,41	197	20	0,09		0,01	1,449	0,9979	0,0219	99,5193	1,6592					
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		0,01	0,01		
	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305						
0003	Всего в Второй завтрак	575	24,77	20,03	74,43	577	50	0,16	1,17	1,73	179,67	225,33	63,61	441,9	6,2		1,73	1,73		
101	Обед																			
	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 ⁵	8,4471	15,4007	81,3994	0,89					
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	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		0,05	0,08		145,226 ⁷	72,1067	12,8	95,2533	0,76					
386	Варенец	200	5,64	10,56	7,47	148		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	280,87	1 877	142	1,02	96,68	1,73	2 224,26	671,13	273,33	1 261,3	22,02		1,73	1,73		