

Утверждаю  
Директор ООО «Кондитерское»



Базаева В.А.

«09» октября 2023г.

Согласовано

Директор

*С.В. Давыдов* 05.10.2023

*С.В. Давыдов*

«09» октября 2023г.

# Примерное 12-ти дневное меню завтраков, обедов и полдников для муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа Самара с 7 лет до 11 лет

*Согласовано*

*с родительской  
ответственностью:*

*Давыдов Иван Яковлевич*

*Сидорова Н.В.*

*Ташокина Л.А.*

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

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

**День 1**

№ рсц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	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	13	12	14	13	15	18	19	20
	<b>Второй завтрак</b>																	
243	Сосиска отварная	55	5,38	9,72	0,4	111		0,01			110	12,1	7,1775		0,8613			
204	Макароны отварные с сыром	195	14,64	16,37	48,94	352	20	0,08	0,11		78,64	103,725	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				
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>520</b>	<b>25,01</b>	<b>28,13</b>	<b>88,46</b>	<b>659</b>	<b>20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>		<b>213,7</b>	<b>143,0</b>	<b>59,99</b>	<b>307,2</b>	<b>5,09</b>			
	<b>Обед</b>																	
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	8,64	15,41	169		0,07	6,64		451,95	66,6776	37,671	114,378	0,9935			
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,96	7,85	9,17	217		0,35	0,2		183,338	9,8648	18,3674	111,600	1,1968			
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12	9,9	7,17	115,113	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	7,17	7,17
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49		0,1		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		0,06			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85					122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	<b>Всего в Обед</b>	<b>791</b>	<b>30,4</b>	<b>23,68</b>	<b>101,3</b>	<b>812</b>	<b>10</b>	<b>0,7</b>	<b>16,74</b>	<b>7,2</b>	<b>1 036,7</b>	<b>120,3</b>	<b>174,1</b>	<b>505,9</b>	<b>8,48</b>		<b>7,2</b>	<b>7,2</b>
	<b>Полдник</b>																	
ТТК	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	40	0,04			62,6933	16,64	5,5733	59,5067	0,8667			
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,06</b>	<b>24</b>	<b>60,98</b>	<b>461</b>	<b>40</b>	<b>0,05</b>	<b>1,6</b>		<b>302,6</b>	<b>28,96</b>	<b>12,53</b>	<b>71,69</b>	<b>1,39</b>			
	<b>Всего в День</b>		<b>61,46</b>	<b>75,81</b>	<b>250,8</b>	<b>1 932</b>	<b>70</b>	<b>0,85</b>	<b>18,49</b>	<b>7,2</b>	<b>1 552,7</b>	<b>292,3</b>	<b>246,6</b>	<b>884,9</b>	<b>14,97</b>		<b>7,2</b>	<b>7,2</b>

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	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		
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	6,1	12,1	35	273	40	0,09	0,52		112,789	202,57	32,0247	137,346	0,6447		
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		105,6	146	12,18	78,3	1,6469		
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,136		26,796	91,872	1,74		
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,78</b>	<b>21,71</b>	<b>78,96</b>	<b>590</b>	<b>80</b>	<b>0,19</b>	<b>3,76</b>		<b>429,6</b>	<b>348,5</b>	<b>91,1</b>	<b>470,3</b>	<b>5,34</b>		
	Обед																
70	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6		0,01	1,2		12,144	84,6	7,308	12,528	0,3132		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		40,5504	343,875	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	230,565	43,9072	156,565	1,4498	0,0041	4,33
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		3,784	69,95	1,9575	2,3925	0,5177		
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			18,925	121,5	33,5	114,837	2,175		
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			15,4	122,5	20,45	68,725	1,7		
	<b>Всего в Обед</b>	<b>831</b>	<b>21,16</b>	<b>29,59</b>	<b>120,5</b>	<b>818</b>	<b>150</b>	<b>0,31</b>	<b>27,62</b>	<b>4,33</b>	<b>106,9</b>	<b>972,9</b>	<b>128,7</b>	<b>403,1</b>	<b>7,14</b>	<b>4,33</b>	<b>4,33</b>
	Полдник																
ТТК	Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	288		0,05	19,41		17,4568	178,712	10,62	42,9293	1,4353		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		4,532	25,1	3,828	7,1688	0,7395		
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>310</b>	<b>4,88</b>	<b>2,03</b>	<b>63,55</b>	<b>326</b>		<b>0,05</b>	<b>19,45</b>		<b>21,99</b>	<b>203,8</b>	<b>14,45</b>	<b>50,1</b>	<b>2,17</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>45,82</b>	<b>53,32</b>	<b>263,0</b>	<b>1735</b>	<b>230</b>	<b>0,56</b>	<b>50,83</b>	<b>4,33</b>	<b>558,6</b>	<b>1525,5</b>	<b>234,2</b>	<b>923,6</b>	<b>14,65</b>	<b>4,33</b>	<b>4,33</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	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	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12	1,72	140,337 <sup>6</sup>	10,2585	18,626	101,754 <sup>8</sup>	1,1646	0,0003	1,72	1,72
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
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			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>515</b>	<b>18,39</b>	<b>15,23</b>	<b>82,54</b>	<b>579</b>	<b>20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,92</b>	<b>1,73</b>	<b>228,7<sup>4</sup></b>	<b>43,91</b>	<b>86,64</b>	<b>319,4<sup>7</sup></b>	<b>4,99</b>		<b>1,73</b>	<b>1,73</b>
	Обед																	
103/105	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками с зеленью	12,5/25 0/1	5,01	3,87	19,07	131		0,1	7,02		528,347 <sup>5</sup>	19,8176	25,0343	78,6371	1,0405			
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	7,76	3,85	4,93	85		0,04	0,15	0,1	117,957 <sup>9</sup>	7,9492	14,9376	80,4472	0,8717	0,0003	0,1	0,1
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561 <sup>5</sup>	71,4692	64,9951	200,976 <sup>1</sup>	4,134			
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 <sup>5</sup>	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725 <sup>5</sup>	1,7			
	<b>Всего в Обед</b>	<b>803,5</b>	<b>33,53</b>	<b>14,64</b>	<b>120,3<sup>7</sup></b>	<b>743</b>	<b>10</b>	<b>0,71</b>	<b>17,07</b>	<b>0,13</b>	<b>1 535,73</b>	<b>135,8</b>	<b>160,0</b>	<b>545,0</b>	<b>10,23</b>		<b>0,13</b>	<b>0,13</b>
	Полдник																	
ТТК	Трубочка Сызранская	100	7,05	12,92	49,68	343	30	0,07	0,27	3,87	116,460 <sup>6</sup>	21,9067	11,504	80,5368	1,2279	0,0043	3,87	3,87
386	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	50	0,03	0,24		292	218,24	24,36	160,08	0,174			
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,69</b>	<b>23,48</b>	<b>57,14</b>	<b>490</b>	<b>80</b>	<b>0,1</b>	<b>0,51</b>	<b>3,87</b>	<b>408,4<sup>6</sup></b>	<b>240,1</b>	<b>35,86</b>	<b>240,6</b>	<b>1,4</b>		<b>3,87</b>	<b>3,87</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>64,6</b>	<b>53,35</b>	<b>260,0</b>	<b>1 812</b>	<b>110</b>	<b>0,9</b>	<b>18,5</b>	<b>5,73</b>	<b>2 172,0<sup>2</sup></b>	<b>419,9</b>	<b>282,6</b>	<b>1 105,4<sup>4</sup></b>	<b>16,63</b>	<b>0,01</b>	<b>5,73</b>	<b>5,73</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	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	0,09	1,4		2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
291	Плов из птицы	210	12,15	10,85	43,57	321					252,303	17,9546	43,6757	161,386	1,2956			
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			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18</b>	<b>19,51</b>	<b>82,88</b>	<b>580</b>	<b>30</b>	<b>0,09</b>	<b>1,44</b>		<b>279,7</b>	<b>50,56</b>	<b>94,43</b>	<b>331,5</b>	<b>5,09</b>			
	Обед																	
1092	Палочки из моркови	60	0,73	0,05	3,93	19		0,03	1,2	0,24	99,6	26,928	19,836	28,71	0,3654	0,0026	0,24	0,24
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			
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			
312	Пюре картофельное	170	3,48	5,36	22,75	153	11,33	0,14	11,76		866,172	42,0974	32,3768	95,7209	1,1574			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52		0,1	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					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>891</b>	<b>28,25</b>	<b>20,55</b>	<b>96,38</b>	<b>708</b>	<b>21,33</b>	<b>0,44</b>	<b>35,72</b>	<b>0,27</b>	<b>1 801,12</b>	<b>164,57</b>	<b>145,02</b>	<b>474,36</b>	<b>7,39</b>		<b>0,27</b>	<b>0,27</b>
	Полдник																	
401 в	Оладьи со стущенным молоком	120	6,97	7,52	43,92	271	10	0,07	0,2		240,408	120,454	19,7473	123,685	0,659			
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38		0,8	0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>335</b>	<b>7,21</b>	<b>7,57</b>	<b>53,17</b>	<b>309</b>	<b>10</b>	<b>0,07</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>	<b>273,26</b>	<b>126,53</b>	<b>24,05</b>	<b>131,59</b>	<b>1,4</b>		<b>0,01</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в День</b>		<b>53,46</b>	<b>47,63</b>	<b>232,4</b>	<b>1 598</b>	<b>61,33</b>	<b>0,6</b>	<b>38,16</b>	<b>0,28</b>	<b>2 354,00</b>	<b>341,60</b>	<b>263,54</b>	<b>937,54</b>	<b>13,88</b>		<b>0,28</b>	<b>0,28</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	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	346,545	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		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>350</b>	<b>30,47</b>	<b>29,95</b>	<b>62,76</b>	<b>642</b>	<b>200</b>	<b>0,23</b>	<b>2,64</b>	<b>4,07</b>	<b>586,5</b>	<b>298,8</b>	<b>41,76</b>	<b>423,7</b>	<b>4,36</b>	<b>0,02</b>	<b>4,07</b>	<b>4,07</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>30,47</b>	<b>29,95</b>	<b>62,76</b>	<b>642</b>	<b>200</b>	<b>0,23</b>	<b>2,64</b>	<b>4,07</b>	<b>586,5</b>	<b>298,8</b>	<b>41,76</b>	<b>423,7</b>	<b>4,36</b>	<b>0,02</b>	<b>4,07</b>	<b>4,07</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	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
	<b>Второй завтрак</b>																	
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 пшенная с маслом (вязкая)	200/10	8,6	12,4	46	330	40	0,18	0,52		253,98	119,169	48,3198	181,917	1,2511			
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			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,63</b>	<b>20,83</b>	<b>88,33</b>	<b>628</b>	<b>50</b>	<b>0,27</b>	<b>3,54</b>		<b>466,3</b>	<b>255,1</b>	<b>113,4</b>	<b>467,6</b>	<b>6,4</b>			
	<b>Обед</b>																	
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
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	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	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			
	<b>Всего в Обед</b>	<b>871</b>	<b>27,54</b>	<b>23,06</b>	<b>116,9</b>	<b>852</b>	<b>10</b>	<b>0,44</b>	<b>17,56</b>	<b>0,03</b>	<b>1 228,6</b>	<b>125,4</b>	<b>120,4</b>	<b>429,8</b>	<b>7,75</b>		<b>0,03</b>	<b>0,03</b>
	<b>Полдник</b>																	
ТТК	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	39,97	352		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>81,52</b>	<b>19,51</b>	<b>8,84</b>	<b>60,72</b>	<b>1,52</b>			
	<b>Всего в День</b>		<b>53,96</b>	<b>65,53</b>	<b>254,3</b>	<b>1 870</b>	<b>96</b>	<b>0,75</b>	<b>21,14</b>	<b>0,03</b>	<b>1 776,2</b>	<b>400,0</b>	<b>242,7</b>	<b>958,1</b>	<b>15,67</b>		<b>0,03</b>	<b>0,03</b>





№ 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	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																	
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			
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12	1,72	140,337 <sup>6</sup>	10,2585	18,626	101,754 <sup>8</sup>	1,1646	0,0003	1,72	1,72
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	4,71	26,18	164	10	0,08		0,01	32,85	0,8316	0,0183	82,9327	1,3827			
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8			6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>535</b>	<b>23,86</b>	<b>18,92</b>	<b>68,67</b>	<b>543</b>	<b>40</b>	<b>0,15</b>	<b>1,14</b>	<b>1,73</b>	<b>174,4</b>	<b>224,6</b> <sup>7</sup>	<b>63,14</b>	<b>424,3</b> <sup>6</sup>	<b>5,9</b>		<b>1,73</b>	<b>1,73</b>
	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		
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	7,76	3,85	4,93	85		0,04	0,15	0,1	117,957 <sup>9</sup>	7,9492	14,9376	80,4472	0,8717	0,0003	0,1	0,1
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561 <sup>5</sup>	71,4692	64,9951	200,976 <sup>1</sup>	4,134			
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 <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>31,12</b>	<b>13,25</b>	<b>140,0</b> <sup>1</sup>	<b>796</b>	<b>10</b>	<b>0,7</b>	<b>95,15</b>	<b>0,1</b>	<b>1 454,82</b>	<b>140,7</b>	<b>159,1</b> <sup>6</sup>	<b>522,9</b> <sup>5</sup>	<b>14,05</b>		<b>0,1</b>	<b>0,1</b>
	Полдник																	
ТТК	Кекс Карамельный	100	6,76	13,55	50,07	299		0,05	0,08		145,226 <sup>7</sup>	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			
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,4</b>	<b>24,11</b>	<b>57,53</b>	<b>447</b>	<b>80</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>		<b>437,2</b> <sup>3</sup>	<b>290,3</b> <sup>5</sup>	<b>37,16</b>	<b>255,3</b> <sup>3</sup>	<b>0,93</b>			
	<b>Всего в День</b>		<b>67,38</b>	<b>56,27</b>	<b>266,2</b> <sup>4</sup>	<b>1 786</b>	<b>130</b>	<b>0,93</b>	<b>96,61</b>	<b>1,83</b>	<b>2 066,44</b>	<b>655,7</b> <sup>4</sup>	<b>259,4</b> <sup>4</sup>	<b>1 202,4</b> <sup>4</sup>	<b>20,88</b>		<b>1,83</b>	<b>1,83</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	Мg	Р	Fe	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
338	Второй завтрак	100	0,4		12,6	52		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914					
1004	Фрукт свежий (нарезка)	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27		212,896	197,590	31,6236	254,012	0,737					
376	Запеканка творожно-рисовая со стущенным молоком	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	40	3,2	1,33	20	105						15,136	26,796	91,872	1,74					
	Батон	500	22	14,34	72,23	507	50	0,07	66,31		516	231,3	70,08	362,6	5,13					
	<b>Всего в Второй завтрак</b>																			
	Обед																			
1041	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,22	6,12	32		0,02	1,16			2,64		26,1	0,2088					
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					
1070/332	Котлета рыбная Волжская с соусом	90	8,31	7,66	9,91	142	10	0,06	0,66	2,9	198,157	29,1447	29,7253	123,724	0,9043	0,0564	2,9	2,9		
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03	9,9		55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757					
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49				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					
	<b>Всего в Обед</b>	861	23,32	21,02	119,1	796	40	0,31	20,07	2,93	883,5	113,7	129,9	454,9	6,75	0,06	2,93	2,93		
	Полдник																			
ТТК	Корж Творожный	90	8,78	22,04	35,99	377	90	0,05	0,05	37,75	75,5285	52,942	11,7913	92,5459	0,6038	0,0005	37,746	37,746		
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>	300	8,97	22,08	45,11	415	90	0,05	0,09	37,75	100,6	57,47	15,62	99,71	1,34		37,75	37,75		
	<b>Всего в День</b>		54,29	57,44	236,4	1 719	180	0,44	86,47	40,68	1 500,	402,5	215,6	917,2	13,23	0,06	40,68	40,68		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						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
1	2	3																			
1	Второй завтрак																				
1069	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30	0,35			2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137						
309	Котлета Самарская с соусом	90	9,96	7,85	9,17	217	10	0,06	0,2		183,338	9,8648	18,3674	111,600	1,1968						
376	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187					63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145						
0003	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38		0,04			25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305						
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20,03</b>	<b>20,28</b>	<b>75,88</b>	<b>637</b>	<b>40</b>	<b>0,41</b>	<b>0,24</b>		<b>274,6</b>	<b>48,04</b>	<b>69,54</b>	<b>298,6</b>	<b>5,27</b>						
96	Обед																				
	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	90	10,49	6,38	2,78	138		0,04	0,98	2,28	159,894	7,9165	14,2471	94,0992	0,8255	0,0003				2,28	
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212						
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52		0,1	9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003				0,03	
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,06			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175						
0001	Хлеб ржаной	50	3,75	16,25	85						122,5	15,4	20,45	68,725	1,7						
	<b>Всего в Обед</b>	<b>801</b>	<b>23,99</b>	<b>19,35</b>	<b>98,56</b>	<b>681</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>28,37</b>	<b>2,31</b>	<b>1 701,77</b>	<b>108,3</b>	<b>121,7</b>	<b>431,9</b>	<b>6,91</b>					<b>2,31</b>	<b>2,31</b>
401 в	Полдник																				
	Оладьи со стущенным молоком	120	6,97	7,52	43,92	271	10	0,07	0,2		240,408	120,454	19,7473	123,685	0,659						
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
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>335</b>	<b>7,21</b>	<b>7,57</b>	<b>53,17</b>	<b>309</b>	<b>10</b>	<b>0,07</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>	<b>273,2</b>	<b>126,5</b>	<b>24,05</b>	<b>131,5</b>	<b>1,4</b>					<b>0,01</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>51,23</b>	<b>47,19</b>	<b>227,6</b>	<b>1 627</b>	<b>70</b>	<b>0,88</b>	<b>29,61</b>	<b>2,32</b>	<b>2 249,77</b>	<b>282,9</b>	<b>215,3</b>	<b>862,1</b>	<b>13,58</b>					<b>2,32</b>	<b>2,32</b>

