

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А.

«31» августа 2023г.



Согласовано

Директор

«31» августа 2023г.



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

Согласовано
с руководящей организацией

А. В. Дунзилова
Т. В. Тасоюк
А. М. Таша

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

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

День 1

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	18	19	20	
	Второй завтрак																
243	Сосиска отварная	55	5,38	9,72	0,4	111		0,01			110	12,1	0,8613				
204	Макароны отварные с сыром	230	10,89	7,65	46,66	339	30	0,09	0,17	7,7	75,9907	151,681	1,0275	0,001	7,7	7,7	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	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	211,0	61,45	5,24		7,7	7,7	
	Обед																
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	8,64	15,41	169		0,07	6,64		451,95	66,6776	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	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	138,136	8,6392	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	41,91	2,2352	0,3054	0,0003	0,03	0,03	
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126					121,5	18,925	2,175				
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	1,7				
	Всего в Обед	831	31,43	24,96	106,5	847	12	0,74	16,96	10,36	1 101,1	132,0	9,05		10,36	10,36	
	Полдник																
ТТК	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391		0,04			62,6933	16,64	0,8667				
389	Сок фруктовый	250	1,18		20,7	88		0,02	2		300	15,4	0,6525				
	Всего в Полдник	350	6,3	24	65,12	478	40	0,06	2		362,6	32,04	1,52				
	Всего в День		58,99	68,37	257,8	1 972	82	0,89	19,17	18,06	1 674,4	355,0	15,8		18,06	18,06	

№ рещ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.эquiv)	В1	С	С	D	K	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																	
15	Сыр (порциями)	30	7,38	9,48		115	40	0,01	0,34			277,2		140,94				
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 Хрустка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469			
3003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Второй завтрак	550	22,45	25,9	81,86	711	100	0,22	4,01	4,01	398,6 ⁴	546,0 ⁹	92,4 ⁷	528,1 ⁷	5,06			
	Обед																	
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10		0,02		2	141	20,24	12,18	20,88	0,522			
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			
265	Плов	210	10,51	21,47	43,56	410	140	0,09	1,57	4,33	230,565 ⁷	16,1638	43,9072	156,565 ²	1,4498	0,0041	4,33	
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	871	21,45	29,62	121,1 ³	822	150	0,32	28,42	4,33	1 029,39 ⁶	115,0 ⁶	133,5 ⁷	411,4 ⁹	7,35		4,33	4,33
	Полдник																	
ТТК	Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	288		0,05	19,41		178,712 ⁷	17,4568	10,62	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	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	310	4,88	2,03	63,55	326		0,05	19,45		203,8 ¹	21,99	14,45	50,1	2,17			
	Всего в День		48,79	57,54	266,5 ⁵	1 859	250	0,59	51,88	4,33	1 631,4 ⁴	683,1 ⁴	240,4 ⁴	989,7 ⁴	14,58		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	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
294	Второй завтрак 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 /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	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
103/105	Обед 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 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		0,03	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		0,1	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					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
ТТК	Полдник Трубочка Овсянская	150	10,58	19,38	74,52	515		0,11	0,41	5,81	174,690 ₉	32,8601	17,256 ₂	120,805	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	2 440,34	451,8	311,3	1 215,34	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	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
210	Второй завтрак Омлет натуральный	130	12,73	18,59	13,73	195	169	0,05	0,19		192,259 ⁶	87,1373	14,7451	193,873 ⁸	2,1583			
204	Макароны отварные с сыром	155	7,28	6,24	31,12	210	20	0,06	0,11	7,32	50,9786	101,384 ⁸	6,8382	85,1991	0,6864	0,0006	7,32	7,32
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	25	26,87	83,97	601	189	0,11	0,35	7,32	268,3⁴	215,7⁶	65,61	424,0⁵	6,19		7,32	7,32
	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		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	12	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	148,7⁹	1 014	22	0,41	98,77		1 254,87	131,5	107,7¹	468,0³	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		407,5¹	29,72	18,31	59,59	1,59			
	Всего в день		56,21	66,86	307,3⁴	2 008	211	0,59	101,18	7,32	1 930,3³⁴	376,9³⁴	191,6³⁴	951,6³⁴	20,21		7,32	7,32

№ 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																	
	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			
3003	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	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 /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	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		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		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			
	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	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 /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
	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		63,15	54,74	269,0	1 846	183,33	0,75	41,58	1,32	2 719,44	410,1	326,2	1 107,1	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.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				
	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 Хрустка 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					529,3	284,5	125,5	512,5	6,71							
	Всего в Второй завтрак	550	23,78	23,93	99,83	691	60	0,31	3,67													
	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		0,07			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		0,1	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					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	141,76	127,11	450,65	8,14	0,03	0,03	0,03				
	Полдник																					
ТТК	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391		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	66,88	1,61							
	Всего в День		58,38	75,01	279,8	2 053	112	0,81	22,39	0,03	1 984,4	447,4	262,0	1 029,4	16,45	0,03	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	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				
1094	Второй завтрак Закрытый бутерброд с котлетой	125	11,6	7,55	31,45	240	10	0,25	0,27	4,33	180,258 ⁸	16,5699	20,2203	116,186 ⁸	1,3603	0,0006	4,33	4,33				
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							
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	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305							
	Всего в Второй завтрак	565	28,88	24,97	104,6 ⁴	709	30	0,33	1,18	4,34	291,7 ⁵	137,7 ²	53,41 ⁹	288,7 ⁹	4,29		4,34	4,34				
	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	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	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	33,73	14,43	148,8 ⁷	853	12	0,78	95,19		1 607,16 ¹⁶	155,4 ⁹	172,6 ²	564,1 ²	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		437,2 ³	290,3 ⁵	37,16 ⁵	255,3 ³	0,93							
	Всего в день		75,01	63,51	311,0 ⁴	2 009	122	1,19	96,69	4,34	2 336,45 ⁴⁵	583,5 ⁴	263,1 ⁴	1 108,1 ⁴	20,11		4,34	4,34				

№ 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																		
338	Фрукт свежий (нарезка)	100	0,4		12,6	52		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914				
1004	Запеканка творожно-рисовая со ступенным молоком	200	24,7	17,38	38,34	409	70	0,06	0,34		265,549	252,128	41,5112	336,383	1,019				
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	28,49	18,75	80,06	604	70	0,08	66,38		568,65	285,88	79,979	444,99	5,41				
	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				
1070/332	Котлета рыбная Волжская с соусом	100	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	180	4,32	6,13	42,18	283	24	0,04	9,9	0,03	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					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	24,86	22,18	130,26	865	44	0,33	20,84	2,93	894,61	116,54	134,64	486,74	6,99	0,06	2,93	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	0,6709	0,0006	41,94	41,94	
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	9,95	24,53	49,11	457	100	0,06	0,1	41,94	109,02	63,36	16,93	110	1,41			41,94	41,94
	Всего в День		63,3	65,47	259,45	1926	214	0,47	87,32	44,87	1572,38	465,75	231,54	1041,7	13,81	0,06	44,87	44,87	44,87

№ рещ.	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				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
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	1,73
303	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	5,65	31,42	197	0,1	0,04		1,449	0,9979	0,022	99,5192	1,6592				
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	30	2,4	1	15	79				11,352	20,097	68,904	1,305					
	Всего в Второй завтрак	560	20,15	22,02	75,16	649	42	0,46	1,73	253,9 ⁵	49,98	65,85	368,5 ⁸	6,35		1,73	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			
284	Запеканка картофельная с мясом	230	18,63	20,72	37,02	409	10	0,24	18,88	1 584,61	31,7768	63,1864	255,571 ²	3,8202				
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		0,08			121,5	18,925	33,5	114,837 ⁵	2,175			
0001	Хлеб ржаной	60	4,5		19,5	102					147	18,48	24,54	82,47	2,04			
	Всего в Обед	801	29,81	28,96	115,9 ⁸	834	20	0,5	35,89	0,03	2 386,72	98,16	146,2	522,6 ⁸	9,22		0,03	0,03
	Полдник																	
401	Оладьи со стухенным молоком	140	10,58	10,52	57,71	368	130	0,16	0,43		311,980 ⁸	147,883 ⁶	41,5599	173,966 ⁹	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 ³	153,9 ⁶	45,87	181,8 ⁸	2,21		0,01	0,01
	Всего в день		60,77	61,55	259,0 ⁶	1 889	192	1,11	37,58	1,77	2 985,5 ⁵	302,0 ⁶	257,9 ⁴	1 073,4 ⁴	17,78		1,77	1,77

