

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А.

«31» августа 2023г.



Согласовано

Директор

М.В.У. [Signature]



«31» августа 2023г.

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

*Согласовано с родительской
общественностью:*

А. А. Дуникова-Н.В.

Е. Е. Тимочкина Л.А.

Евгений Тавва Л.М.

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

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

День 1

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.эква)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	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	Соуска отварная	55	5,38	9,72	0,4	111		0,01			12,1	110	7,1775	66,5115	0,8613			
204	Макароны отварные с сыром	195	14,64	16,37	48,94	352	20	0,08	0,11		103,725 ⁶	78,64	8,787	95,7957	0,8813			
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			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	520	25,01	28,13	88,46	659	20	0,09	0,15		143,0⁶	213,7⁴	59,99	307,2⁸	5,09			
	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	114,378 ⁹	0,9935			
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,96	7,85	9,17	217		0,35	0,2		9,8648	183,338	18,3674	111,600 ¹	1,1968			
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12	9,9	7,17	7,1993	115,113 ⁹	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	7,17	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49		0,1		0,03	2,2352	41,91	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126					18,925	121,5	33,5	114,837 ⁵	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			15,4	122,5	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	791	30,4	23,68	101,3⁷	812	10	0,7	16,74	7,2	120,3	1 036,31	174,1³	505,9⁶	8,48		7,2	7,2
	Полдник																	
ТТК	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391		0,04			16,64	62,6933	5,5733	59,5067	0,8667			
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		12,32	240	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	6,06	24	60,98	461	40	0,05	1,6		28,96	302,6⁹	12,53	71,69	1,39			
	Всего в день		61,46	75,81	250,8	1 932	70	0,85	18,49	7,2	292,3	1 552,7	246,6	884,9	14,97		7,2	7,2

реп.	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																	
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)	200/10	6,1	12,1	35	273	40	0,09	0,52		202,57	112,789 ⁶	32,0247 ⁹	137,346 ⁹	0,6447			
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	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	500	21,47	26,77	78,86	643	90	0,19	3,88		348,57	518,29	84,49	494,39	4,9			
	Обед																	
70	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6		0,01	1,2		84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132			
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			
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	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	831	21,16	29,59	120,55	818	150	0,31	27,62	4,33	972,99	106,97	128,73	403,13	7,14		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		203,81	21,99	14,45	50,1	2,17			
	Всего в день		47,51	58,38	262,92	1787	240	0,56	50,95	4,33	1525,7	647,25	227,55	947,65	14,22		4,33	4,33

ре-ц.	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
294	Второй завтрак Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12	1,72	10,2585	18,626	101,754	1,1646	0,0003	1,72	1,72
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	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	515	18,39	15,23	82,54	579	20	0,09	0,92	1,73	43,91	86,64	319,4	4,99		1,73	1,73
103/105	Обед Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками с зеленью	12,5/25	5,01	3,87	19,07	131		0,1	7,02		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	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			71,4692	64,9951	200,976	4,134			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	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			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	803,5	33,53	14,64	120,3	743	10	0,71	17,07	0,13	135,8	160,0	545,0	10,23		0,13	0,13
ТТК	Полдник Трубочка Сыранская	100	7,05	12,92	49,68	343	30	0,07	0,27	3,87	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		218,24	24,36	160,08	0,174			
	Всего в Полдник	300	12,69	23,48	57,14	490	80	0,1	0,51	3,87	240,1	35,86	240,6	1,4		3,87	3,87
	Всего в день		64,6	53,35	260,0	1 812	110	0,9	18,5	5,73	419,9	282,6	1 105,4	16,63	0,01	5,73	5,73

реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3																	
	Второй завтрак																		
210	Омлет натуральный	100	9,79	14,3	10,56	150		0,04	0,15		147,892	67,0287	11,3424	149,133	1,6602				
204	Макароны отварные с сыром	135	6,59	6,17	26,68	189		0,05	0,11	7,21	43,8323	100,214	5,8638	79,9008	0,589	0,0005	7,21	7,21	
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	505	21,37	22,51	76,36	535		0,09	0,3	7,21	216,8	194,4	61,23	374,0	5,6			7,21	7,21
	Обед																		
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654				
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10	2,44	6,51	20,95	145		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	150	4,18	4,71	26,18	164		0,08	10		1,2075	0,8316	0,0183	82,9327	1,3827				
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	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	23,12	32,92	140,4	937		0,38	97,65		1 128,62	116,9	102,4	438,5	11,9				
	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	200	0,94	16,56	70			0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522				
	Всего в Полдник	300	6,27	2,97	70,49	375		0,07	1,66		347,5	26,64	16,57	56,54	1,46				
	Всего в День		50,75	58,39	287,3	1 847		170	99,61	7,21	1 692,1	338,0	180,2	869,1	18,96			7,21	7,21

реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
																			4	5	6
1	2	3																			
	Второй завтрак																				
291	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						
	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					279,7	50,56	94,43	331,5	5,09						
	Всего в Второй завтрак	500	18	19,51	82,88	580	30	0,09	1,44												
	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	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	0,03	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		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						
	Всего в Обед	891	28,25	20,55	96,38	708	21,33	0,44	35,72	0,27	1 801,12	164,57	145,02	474,36	7,39					0,27	
	Полдник																				
401	Оладьи со ступенным 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	
	Всего в Полдник	335	7,21	7,57	53,17	309	10	0,07	1	0,01	273,26	126,53	24,05	131,59	1,4					0,01	
	Всего в День		53,46	47,63	232,4	1 598	61,33	0,6	38,16	0,28	2 354,6	341,6	263,5	937,5	13,88					0,28	

№ рец.	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																	
ТТК	Кекс Шоколадный	60	3,07	14,4	26,65	234	24	0,02			37,616	9,984	3,344	35,704	0,52			
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/10	6,1	11,3	33,5	260	40	0,06	0,52		188,78	112,745	17,0694	103,486	0,3463			
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	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305				
	Всего в Второй завтрак	515	11,81	26,75	84,4	611	64	0,08	1,32	0,01	259,2	140,1	44,82	216	2,92		0,01	0,01
	Обед																	
1040	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654			
99	Суп из овощей с зеленью	250/1	2,66	4,8	10,86	97		0,07	8,9		369,275	23,3464	19,2923	45,3096	0,686			
227	Рыба припущенная	90	22,12	6,88	0,6	152	24	0,17	0,29		386,46	21,6058	30,0046	197,817	0,6618			
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
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	38,05	18,57	105,4	803	44	0,48	11,59		1 115,05	94,92	137,7	531,0	6,1			
	Полдник																	
ТТК	Круассан со стученным молоком	100	7,8	19,19	30,32	347	66,67	0,08	0,16		229,133	124	19,48	130,493	0,6133			
378	Чай с молоком	150/50	1,5	1,45	13,08	71	10	0,01	0,3		98,16	57,0504	9,918	46,3188	0,7708			
	Всего в Полдник	315	9,3	20,64	43,4	418	76,67	0,09	0,46		327,2	181,0	29,4	176,8	1,38			
	Всего в день		59,16	65,96	233,2	1 832	184,67	0,65	13,37	0,01	1 701,05	416,1	211,9	923,8	10,39		0,01	0,01

№ рец.	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	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 пшенная с маслом (вязкая)	200/10	8,6	12,4	46	330	40	0,18	0,52		253,98	119,169 ⁶	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					
	Всего в Второй завтрак	500	21,63	20,83	88,33	628	50	0,27	3,54		466,3⁸	255,1³	113,4⁸	467,6³	6,4				
	Обед																		
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 ⁵	24,0671	16,6361	92,5963	0,7734				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06	9,9	0,03	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		0,1			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 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	27,54	23,06	116,9	852	10	0,44	17,56	0,03	1 228,6⁶	125,4⁵	120,4⁶	429,8¹	7,75			0,03	0,03
	Полдник																		
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				
	Всего в Полдник	300	4,8	21,64	49,09	390	36	0,04	0,04		81,52	19,51	8,84	60,72	1,52				
	Всего в День		53,96	65,53	254,3	1 870	96	0,75	21,14	0,03	1 776,6⁶	400,0⁶	242,7	958,1	15,67			0,03	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	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																	
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	90	21,24	10,72	1,27	187	20	0,06	0,45		297,245 ₃	101,913 ₃	23,3485 ₅	210,061 ₅	1,361			
303	Каша гречневая вязкая	160	4,89	5,82	26,4	177	10,67	0,13	7,65		122,788 ₂	7,6793 ₃	67,1696 ₃	101,320 ₃	2,2545 ₃	0,0012	7,648	7,648
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688 ₃	0,7395			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Второй завтрак	520	31,12	18,58	66,79	560	30,67	0,19	0,49	7,65	445,1₃	136,8₃	134,5₄	456,3₆	6,97		7,65	7,65
	Обед																	
70	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6			1,2		84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132			
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			
259	Жаркое по-домашнему	210	9,01	21,12	23,14	319	140	0,18	12,71		999,585	19,9373	41,3267	145,301 ₈	1,9618			
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	831	20,18	29,93	95,77	709	150	0,42	43		1 721,54	110,8₇	123,7₇	388,8₆	7,35			
	Полдник																	
ТТК	Венгерка	100	9,28	18,67	35,4	293	70,59	0,06	0,14		117,047 ₁	71,1412	13,7647	112,141 ₂	0,6824			
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	10,22	18,67	51,96	363	70,59	0,07	1,74		357,0₅	83,46	20,72	124,3₂	1,2			
	Всего в день		61,51	67,18	214,5₅	1 632	251,25	0,68	45,23	7,65	2 523,5₅	331,1₄	279,0₅	969,5₄	15,52		7,65	7,65

№ 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	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																		
094	Закрыва́тый бургеро́д 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	Макаронны отварные с сыром	135	6,59	6,17	26,68	189	20	0,05	0,11	7,21	43,8323	100,214 ⁴	5,8658	79,9008	0,589	0,0005	7,21	7,21	
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	
3003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305					
	Всего в Второй завтрак	505	20,83	14,77	82,38	546	30	0,3	1,18	11,55	256,9 ⁴	134,2 ¹	50,49	272,9	4		11,55	11,55	
	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 ⁹	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	88		610,561 ⁵	71,4692	64,9951	200,976 ¹	4,134				
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	791	31,12	13,25	140,0 ¹	796	10	0,7	95,15	0,1	1 454,82	140,7	159,1 ⁶	522,9 ⁵	14,05		0,1	0,1	
	Полдник																		
ТТК	Кекс Карамельный	100	6,76	13,55	50,07	299	26,67	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	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		437,2 ³	290,3 ⁵	37,16	255,3 ³	0,93				
	Всего в День		64,35	52,12	279,9	1 789	120	1,08	96,65	11,65	2 148,	565,2	246,8	1 051,	18,98		11,65	11,65	

№ 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 сгущенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27		212,896 ⁵	197,590 ⁸	31,6236 ²	254,012 ²	0,737			
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	15,136	26,796	91,872	1,74			
	Всего в Второй завтрак	500	22	14,34	72,23	507	50	0,07	66,31		516	231,3⁴	70,08²	362,6²	5,13			
	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 ⁵	29,1447	29,7253	123,724 ⁴	0,9043	0,0564	2,9	2,9
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			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		0,1	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 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	861	23,32	21,02	119,1⁵	796	40	0,31	20,07	2,93	883,5	113,7⁷	129,9⁴	454,9	6,75	0,06	2,93	2,93
	Полдник																	
ТТК	Корж Творожный	90	8,78	22,04	35,99	377		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			
	Всего в Полдник	300	8,97	22,08	45,11	415	90	0,05	0,09	37,75	100,6³	57,47	15,62	99,71	1,34		37,75	37,75
	Всего в День		54,29	57,44	236,4⁶	1 719	180	0,44	86,47	40,68	1 500,4³	402,5⁶	215,6⁴	917,2⁴	13,23	0,06	40,68	40,68

№ 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																	
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30					2,3	12,936	71,166	1,3137			
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,96	7,85	9,17	217	0,35	0,2				9,8648	18,3674	111,600	1,1968			
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	4,71	26,18	164	10	0,08				0,8316	0,0183	82,9327	1,3827			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38		0,04				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	520	19,19	20,89	69,66	614	40	0,43	0,24		211,9	39,52	62,44	341,7	5,94			
	Обед																	
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11			26,6904	23,7945	68,3646	0,8709			
284	Запеканка картофельная с мясом	200	12,85	14,48	34,93	321	10	0,22	17,83			27,8334	54,4515	196,800	2,9677			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52		0,1	9,9	0,03		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						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	761	23,28	22,72	110,6	729	20	0,46	34,84	0,03	2 185,	91,14	133,3	450,1	8,03	0,03	0,03	0,03
	Полдник																	
401	Оладьи со стученным молоком	120	6,97	7,52	43,92	271	10	0,07	0,2			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		6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01
	Всего в Полдник	335	7,21	7,57	53,17	309	10	0,07	1	0,01	273,2	126,5	24,05	131,5	1,4		0,01	0,01
	Всего в день		49,68	51,17	233,4	1 652	70	0,96	36,08	0,04	2 670,	257,1	219,8	923,5	15,37	0,04	0,04	0,04

