

Утверждаю
ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

Директор

Базаева В.А

25 августа 2026г.



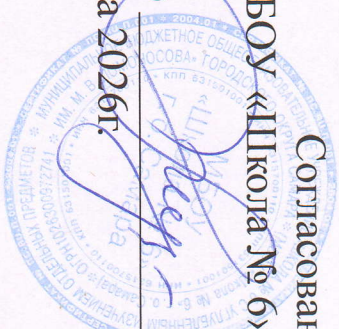
Согласовано

МБОУ «Школа № 6» г.о. Самара

Директор

Мушкат Н.С

25 августа 2026г.



Примерное 10-ти дневное меню
завтраков, обедов и полдников
для муниципальных общеобразовательных учреждений
городского округа Самара
с 7 до 11 лет

Согласовано

с родителями

кашеварки

Керимова Т.Ю

Без

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

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

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
			4	5	6		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
243	Завтрак	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17		113,9509	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034					
309	Сосиска отварная с соусом	160	5,35	4,36	34,56	199	17,78	0,06			56,606	9,9828	7,592	42,442	0,7621	0,0007		0,011			
376	Макаронные изделия отварные	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
0003	Чай с сахаром	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61						
	Батон	60																			
	Всего в Завтрак	530	16,06	15,69	66,68	473	17,78	0,08	0,21		191,39	51,56	60,88	258,22	5,0551	0,0041		0,011			
102	Обед																				
	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	250/1	5,87	4,95	18,65	143		0,17	5		414,5435	33,8184	33,756	93,1161	1,72	0,0038	0,0025	0,026			
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	9,22	7,23	5,04	122	10	0,05	0,12		126,1347	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0012			
302	Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13	213	10	0,19			191,1884	11,4444	104,9403	157,5213	3,5195	0,0018	0,0044	0,0122			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011			
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077			
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105			
	Всего в Обед	801	30,3	19,01	104,9	712	20	0,59	15,62		1 010,66	99,8	218,33	551,27	10,9044	0,0099	0,0496	0,0587			
ТТК	Полдник																				
	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	37,57	364	36	0,04			46,8319	14,9741	5,0112	53,5572	0,785	0,0044	0,0067	0,0151			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
	Всего в Полдник	300	4,8	21,64	46,69	402	36	0,04	0,04		67,66	19,51	8,84	60,73	1,5245	0,0044	0,0067	0,0151			
	Всего в День		51,16	56,34	218,27	1 586	73,78	0,71	15,87		1 269,72	170,87	288,04	870,21	17,4841	0,0184	0,0563	0,0848			

День 1

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	КАЛ	А (ретинол)	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			
1009	Завтрак	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305						
173	Бутерброд с сыром	200/10	8,1	11,13	40,08	293	40	0,18	0,52	0,05	210,8034	119,1696	48,3198	181,917	1,2511	0,0099	0,0018	0,0299			
376	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
0003	Чай с сахаром	30	2,4	0,42	10,1	54						11,352	20,097	68,904	1,305						
	Батон																				
	Всего в Завтрак	500	17,98	16,68	69,4	500	70	0,19	0,78	0,05	231,64	331,21	92,34	420,85	4,6006	0,0099	0,0018	0,0299			
96	Обед	250/10/1	3,29	6,51	16,71	139	10	0,08	7,11	0,01	413,9625	26,6904	23,7945	68,3646	0,8717	0,0046	0,0002	0,0299			
	Рассольник ленинградский, со сметаной и зеленью (на курином бульоне)																				
291	Плов из птицы	220	14,65	11,34	43,61	335		0,09	1,4		239,4376	19,0318	46,5154	182,8027	1,463	0,0018	0,0084	0,0378			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761						
0002	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			100,845	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0014	0,029	0,0064			
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105			
	Всего в Обед	781	25,68	22,86	101,75	716	10	0,34	96,51	0,01	864,47	90,78	127,21	437,7	10,5823	0,0098	0,04	0,0846			
ППК	Поддник																				
376	Пирожок с яблоком	90	4,22	1,79	48,98	229		0,05	17,47		133,4983	15,7111	9,558	38,6364	1,2919	0,0013	0,0008	0,0101			
	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
	Всего в Поддник	300	4,41	1,83	58,1	267		0,05	17,51		154,33	20,24	13,39	45,81	2,0314	0,0013	0,0008	0,0101			
	Всего в День		48,07	41,36	229,25	1483	80	0,58	114,8	0,06	1250,44	442,23	232,94	904,35	17,2143	0,021	0,0426	0,1246			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	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				
	Завтрак																					
210	Омлет натуральный	75	7,34	8,28	1,3	109	97,5	0,03	0,11	0,01	92,0628	50,2715	8,5068	111,8503	1,2452	0,0116	0,0162	0,0311				
204	Макаронны отварные с сыром	165	7,61	6,27	33,34	220	20	0,06	0,11		54,5518	101,97	7,3254	87,8483	0,7352	0,0007	0,0106	0,0106				
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004				
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61							
	Всего в Завтрак	515	19,99	15,44	64,09	475	117,5	0,09	1,02	0,01	173,88	181,02	60,33	345,41	5,3343	0,0123	0,0162	0,0421				
	Обед																					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью(на курином бульоне)	250/1	3,46	2,58	19,86	116		0,09	7		397,6945	17,4504	21,5325	56,0541	0,8713	0,0042	0,0002	0,0294				
1015	Тефтели из птицы с соусом	90	7,86	11,22	9,02	168	10	0,04	0,84		123,8804	12,0713	12,5952	74,3532	0,6962	0,0006	0,0007	0,0079				
306	Пюре гороховое	150	13,49	4,84	30,91	221	10	0,41			506,766	71,4692	64,9951	200,9761	4,134	0,0032	0,008	0,0184				
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011				
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077				
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105				
	Всего в Обед	801	32,84	20,11	106,87	739	20	0,72	18,34		1 307,14	144,64	163,2	541,97	10,3647	0,012	0,0461	0,0749				
	Полдник																					
т/к	Трубочка Сызранская	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24		104,8145	19,716	10,3536	72,4831	1,1051	0,0039	0,0056	0,0165				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			0,0165				
	Всего в Полдник	300	6,54	11,67	53,83	347	27	0,06	0,28		125,65	24,25	14,18	79,65	1,8446	0,0039	0,0056	0,0165				
	Всего в День		59,37	47,21	224,79	1 560	164,5	0,88	19,65	0,01	1 606,67	349,9	237,71	967,03	17,5436	0,0281	0,0679	0,1335				

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	K	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			
	Завтрак																				
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	9,22	7,23	5,04	122	10	0,05	0,12		126,1347	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0012			
304	Рис отварной	160	3,84	5,45	37,49	214	21,33	0,03			49,1825	5,1955	25,0811	76,7967	0,5074	0,0007	0,0077	0,0254			
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004			
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61						
	Всего в Завтрак	525	18,1	13,57	71,98	482	31,33	0,08	0,92		202,58	44,86	85,14	312,56	4,863	0,001	0,0132	0,0277			
	Обед																				
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	250/10/1	2,9	6,33	9,56	107	10	0,06	12,59	0,01	268,422	40,6824	19,227	45,0747	0,6812	0,004	0,0003	0,0211			
259	Жаркое по-домашнему	220	11,01	25,45	23,14	366	190	0,19	12,71		864,665	20,849	44,417	166,4185	2,1807	0,0101	0,0004	0,0781			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011			
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077			
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105			
	Всего в Обед	791	21,94	33,25	79,78	707	200	0,43	35,8	0,01	1 411,88	105,18	127,72	422,08	7,5251	0,018	0,0379	0,1185			
	Полдник																				
ТТК	Печенье Малышок	90	5,72	24,23	48,31	434	112,5	0,07			63,891	16,1141	7,6723	53,8502	0,713	0,0013	0,0016	0,0122			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
	Всего в Полдник	300	5,91	24,27	57,43	472	112,5	0,07	0,04		84,72	20,65	11,5	61,02	1,4525	0,0013	0,0016	0,0122			
	Всего в День		45,95	71,09	209,19	1 661	343,83	0,58	36,76	0,01	1 699,19	170,69	224,36	795,66	13,8406	0,0204	0,0526	0,1576			

День 4

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137						
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	5,68	10,36	30,42	238	40	0,09	0,52	0,05	168,1331	112,7896	32,0247	137,3469	0,6447	0,0089	0,0036	0,0284			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468						
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61						
	Всего в Завтрак	520	13,13	18,53	69,93	500	70	0,09	0,54	0,05	190,88	152,16	95,68	352,56	5,2152	0,0089	0,0036	0,0284			
	Обед																				
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	1,96	6,3	11,74	111	10	0,04	8,35	0,01	285,4163	40,5504	21,576	48,0849	0,9844	0,0052	0,0002	0,0229			
260	Гуляш из свинины	90	9,36	23,49	2,37	258	210	0,06	0,87		193,3535	7,3497	16,5057	102,6168	1,1316	0,0041		0,0435			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			53,0681	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145	0,0007		0,0103			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011			
0002	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			100,845	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0014	0,029	0,0064			
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,9665	0,002	0,0024	0,0105			
	Всего в Обед	801	23,57	35,22	90,22	772	230	0,32	19,72	0,01	790,47	97,12	102,58	378,11	7,0587	0,0137	0,0316	0,0947			
	Полдник																				
ТК	Кекс творожный	90	7,19	13,62	47,95	343	48	0,05	0,4	0,11	360,9703	56,2214	22,6339	105,0264	1,1213	0,0026	0,0089	0,0161			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
	Всего в Полдник	300	7,38	13,66	57,07	381	48	0,05	0,44	0,11	381,8	60,75	26,46	112,2	1,8608	0,0026	0,0089	0,0161			
	Всего в День		44,08	67,41	217,22	1 653	348	0,46	20,7	0,17	1 363,14	310,04	224,72	842,86	14,1347	0,0252	0,0441	0,1392			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (ретинол экв.)	В1	С	D	K	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	
	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				
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	200/10	5,59	10,07	38,41	267	40	0,06	0,52	0,05	159,7584	110,3872	31,3548	137,982	0,4594	0,0079	0,0018	0,0176	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54						11,352	20,097	68,904	1,305				
	Всего в Завтрак	500	15,47	15,62	67,73	474	70	0,07	0,78	0,05	180,59	322,42	75,38	376,92	3,8089	0,0079	0,0018	0,0176	
	Обед																		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	250/1	5,87	4,95	18,65	143		0,17	5		414,5435	33,8184	33,756	93,1161	1,72	0,0038	0,0025	0,026	
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	10,91	11,85	3,65	165	10	0,04	0,27		154,59	19,8634	13,6477	91,8459	0,8158				
303	Каша гречневая вязкая	160	4,61	4,97	21,86	150	10,67	0,13			122,7882	7,6793	67,1696	101,3203	2,2545	0,0012	0,0028	0,0078	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003	0,0011	0,0011	
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077	
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126	
	Всего в Обед	821	30,04	23,34	94,34	708	20,67	0,53	15,77		991,05	108,09	182,74	510,61	9,7928	0,0093	0,0429	0,0551	
	Полдник																		
ТТК	Рогалик с джемом	90	4,9	3,95	54,31	272	12	0,05	0,35		97,4358	14,0645	9,754	45,5646	0,871	0,001	0,0007	0,0097	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
	Всего в Полдник	300	5,09	3,99	63,43	310	12	0,05	0,39		118,27	18,6	13,58	52,73	1,6105	0,001	0,0007	0,0097	
	Всего в День		50,59	42,95	225,5	1492	102,67	0,65	16,94	0,05	1289,91	449,11	271,7	940,26	15,2122	0,0182	0,0454	0,0825	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
1015	Тертые из птицы с соусом	90	7,86	11,22	9,02	168	10	0,04	0,84		123,8804	12,0713	12,5952	74,3532	0,6962	0,0006	0,0007	0,0079								
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			53,0681	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145	0,0007		0,0103								
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004								
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61											
	Всего в Завтрак	515	17,92	16,21	70,87	501	20	0,1	1,64		204,21	50,21	64,21	259,86	4,7646	0,0013	0,0007	0,0186								
88	Обед Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	250/10/1	2,9	6,33	9,56	107	10	0,06	12,59	0,01	268,422	40,6824	19,227	45,0747	0,6812	0,004	0,0003	0,0211								
265	Плов	220	12,5	25,8	42,21	451	190	0,11	1,57		265,5751	17,0755	46,9974	177,6818	1,6702	0,005	0,0081	0,0716								
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			100,845	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0014	0,029	0,0064								
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105								
	Всего в Обед	781	22,63	33,46	95,48	774	200	0,33	24,66	0,01	792,63	97,62	123,6	410,37	6,5796	0,0127	0,0398	0,1107								
	Полдник																									
ТТК	Булочка Нежная	90	8,18	6,37	51,61	236	36	0,07	0,17		118,716	53,316	12,732	100,008	0,804											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
	Всего в Полдник	300	8,37	6,41	60,73	274	36	0,07	0,21		139,55	57,85	16,56	107,18	1,5435											
	Всего в день		48,92	56,08	227,08	1549	256	0,5	26,51	0,01	1136,39	205,68	204,37	777,41	12,8877	0,014	0,0405	0,1293								

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	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			
209	Завтрак	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			63,91	26,62	5,742	91,872	1,1963	0,0097	0,0153	0,0267			
174	Яйца вареные	200/10	6,13	10,15	38,25	269	8 750	0,07	0,52	0,05	176,9228	115,0336	23,6988	122,2872	1,1101	0,0079	6,5842	0,0176			
376	Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
0003	Чай с сахаром	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61						
	Батон																				
	Всего в Завтрак	535	17,69	16,6	67,92	493	8 830	0,1	0,56	0,05	261,67	168,89	73,46	359,14	5,6559	0,0176	6,5995	0,0443			
101	Обед	250/1	2,87	2,53	16,82	101		0,08	7		391,6355	16,1304	22,3155	55,0101	0,7756	0,0041	0,0009	0,0296			
297	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью (на курином бульоне)	90	9,22	7,23	5,04	122	10	0,05	0,12		126,1347	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0012			
306	Фрикаделька из птицы с соусом	180	16,19	5,81	37,09	265	12	0,49			608,1192	85,763	77,9941	241,1713	4,9608	0,0038	0,0096	0,0221			
1078	Пюре гороховое	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011			
0002	Напиток из свежих ягод с яблоками	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077			
0001	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105			
	Хлеб ржаной																				
	Всего в Обед	831	36,31	17,03	106,03	722	22	0,8	17,62		1 404,69	156,43	179,94	596,82	11,4013	0,0122	0,0532	0,0721			
	Полдник																				
ТТК	Кежс Шоколадный	90	4,61	21,6	37,57	364	36	0,04	0,04		46,8319	14,9741	5,0112	53,5572	0,785	0,0044	0,0067	0,0151			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
	Всего в Полдник	300	4,8	21,64	46,69	402	36	0,04	0,04		67,66	19,51	8,84	60,73	1,5245	0,0044	0,0067	0,0151			
	Всего в День		58,8	55,27	220,64	1 617	8 888	0,94	18,22	0,05	1 734,02	344,83	262,24	1 016,68	18,5817	0,0342	6,6594	0,1316			

№ п/п	Прием 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		
																			(г)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
1039	Завтрак Фрукт свежий	100	0,37	0,35	8,92	41		0,03	66		230,74	14,08	7,83	9,57	1,914	0,0017	0,0003	0,0071		
1004	Запеканка творожно-рисовая со стуженным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27	0,54	176,7041	197,5908	31,6236	254,0122	0,737	0,0034	0,0296	0,0432		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
0003	Батон	50	4	0,7	16,83	90						18,92	33,495	114,84	2,175					
	Всего в Завтрак	510	22,77	14,06	65,38	481	50	0,08	66,31	0,54	428,28	235,12	76,78	385,59	5,5655	0,0051	0,0299	0,0503		
82	Обед Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	1,96	6,3	11,74	111	10	0,04	8,35	0,01	285,4163	40,5504	21,576	48,0849	0,9844	0,0052	0,0002	0,0229		
1045	Котлета рыбная любительская с соусом	90	7,95	4,46	5,26	93	20	0,05	0,9		211,4591	40,4228	30,5584	126,4994	0,8307	0,0554	0,0046	0,2593		
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			55,3303	5,845	28,2162	86,3963	0,5708	0,0008	0,0086	0,0286		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761	0,0017	0,0348	0,0077		
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0024	0,0029	0,0126		
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126		
	Всего в Обед	851	23,39	22,14	107,08	721	54	0,33	97,25	0,01	803,78	138,74	148,04	484,22	11,4078	0,0655	0,0511	0,331		
	Полдник																			
ТТК	Корж Творожный	90	8,78	22,04	35,99	377	90	0,05	0,05	0,16	75,5285	52,942	11,7913	92,5459	0,6038	0,0005	0,0077	0,0163		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
	Всего в Полдник	300	8,97	22,08	45,11	415	90	0,05	0,09	0,16	96,36	57,47	15,62	99,71	1,3433	0,0005	0,0077	0,0163		
	Всего в День		55,14	58,29	217,57	1 616	194	0,46	163,65	0,71	1 328,42	431,34	240,43	969,53	18,3167	0,0712	0,0886	0,3976		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	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		
	Завтрак																			
1	Булгурброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137					
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/10	5,7	9,95	28,89	228	40	0,06	0,52	0,05	156,6874	112,7456	17,0694	103,4865	0,3463	0,0079	0,0018	0,0231		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
0003	Батон	50	4	0,7	16,83	90						18,92	33,495	114,84	2,175					
	Всего в Завтрак	510	12,35	17,98	65,03	472	70	0,06	0,56	0,05	179,43	149,13	74,52	296,66	4,5745	0,0079	0,0018	0,0231		
	Обед																			
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	250/10/1	3,29	6,51	16,71	139	10	0,08	7,11	0,01	413,9625	26,6904	23,7945	68,3646	0,8717	0,0046	0,0002	0,0299		
1015	Тфтели из птицы с соусом	90	7,86	11,22	9,02	168	10	0,04	0,84		123,8804	12,0713	12,5952	74,3532	0,6962	0,0006	0,0007	0,0079		
309	Макаронные изделия отварные	160	5,35	4,37	34,56	199	10,67	0,06			56,606	9,9827	7,592	42,4421	0,7621	0,0007		0,011		
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011		
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077		
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105		
	Всего в Обед	821	24,53	23,57	107,37	740	30,67	0,37	18,45	0,01	873,25	92,39	108,06	395,74	6,9932	0,0099	0,0381	0,068		
	Полдник																			
ТТК	Пирожок с яблоком и вишней	90	4,22	1,79	48,98	229		0,05	17,47		133,4983	15,7111	9,558	38,6364	1,2919	0,0013	0,0008	0,0101		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
	Всего в Полдник	300	4,41	1,83	58,1	267		0,05	17,51		154,33	20,24	13,39	45,81	2,0314	0,0013	0,0008	0,0101		
	Всего в День		41,29	43,38	230,5	1 479	100,67	0,48	36,52	0,06	1 207,01	261,77	195,97	738,21	13,5991	0,0191	0,0407	0,1012		
	Итого		503,3	539,3	2 220,02	15 698	10 551,44	6,24	469,61	1,13	13 884,9	3 136,44	2 382,48	8 822,21	158,8147	0,2699	7,138	1,4817		
	Среднее за период		50,34	53,94	222	1 570	1 055,144	0,62	46,96	0,11	1 388,49	313,64	238,25	882,22	15,8815	0,027	0,7138	0,1482		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,83	30,92	56,57															