

Утверждаю

ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

Директор

25 августа 2026г.

Базаева В.А



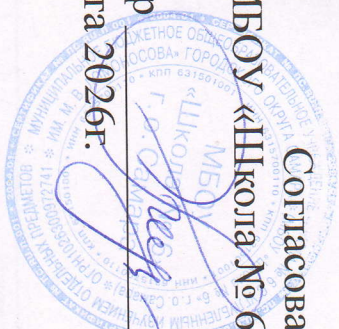
Согласовано

МБОУ «Школа № 6» г.о. Самара

Директор

25 августа 2026г.

Мушкат Н.С



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

Согласовано

*с ответственности
кашеманов иван
Чернышова Т.Ю*

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

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

День 1

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	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																							
243	Сосиска отварная с соусом	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	Макаронные изделия отварные	220	7,36	6,01	47,52	274	22	0,1			77,8332	13,7262	10,439	58,3579	1,048	0,001		0,015						
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	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61									
	Всего в Завтрак	590	18,07	17,34	79,64	548	22	0,12	0,21		212,62	55,3	63,72	274,13	5,341	0,0044		0,015						
	Обед																							
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	270/1	6,34	5,33	20,13	154		0,18	5,37		447,4845	36,3669	36,4078	100,5007	1,8565	0,004	0,0026	0,028						
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	10	7,88	5,61	133	10	0,06	0,14		137,9043	11,9243	16,9688	97,7939	1,0898	0,0003	0,0061	0,0013						
302	Каша гречневая	180	8,61	6,42	40,97	256	20	0,22			229,5523	13,7403	125,9979	189,1293	4,2257	0,0021	0,0053	0,0147						
1078	Напиток из свежих ягод с ягодами	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	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089						
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147						
	Всего в Обед	891	35,02	21,45	123,36	826	30	0,69	16,01		1154,58	115,62	258,33	648,47	12,9488	0,0114	0,0579	0,0688						
	Полдник																							
ТТК	Кекс Шоколадный	120	6,14	28,8	50,1	485	48	0,05			62,4426	19,9654	6,6816	71,4096	1,0467	0,0059	0,009	0,0202						
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395									
	Всего в Полдник	350	6,33	28,84	59,22	523	48	0,05	0,04		83,28	24,5	10,51	78,58	1,7862	0,0059	0,009	0,0202						
	Всего в День		59,42	67,62	262,22	1897	100	0,85	16,26		1450,47	195,42	332,56	1001,18	20,076	0,0217	0,0669	0,1041						

№ 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	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				
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							
173	Каша молочная пшеница с маслом (вязкая)	250/10	10,11	12,2	50,08	351	50	0,22	0,65	0,06	263,027	148,566	60,3911	226,8308	1,5617	0,0124	0,0022	0,0374				
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	550	19,99	17,75	79,4	558	80	0,23	0,91	0,06	283,86	360,6	104,41	465,77	4,9112	0,0124	0,0022	0,0374				
96	Обед																					
	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	270/10/1	3,53	6,87	17,99	148	10	0,09	7,65	0,01	446,1333	28,0632	25,5937	73,3514	0,939	0,0048	0,0002	0,0321				
291	Плов из птицы	240	15,19	12,44	48,52	367		0,1	1,6		254,1493	20,9405	50,5435	194,1005	1,5589	0,0019	0,0093	0,0423				
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	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089				
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147				
	Всего в Обед	861	29,3	24,81	120,88	824	10	0,43	97,25	0,01	992,36	107,79	154,61	527,41	12,2941	0,0114	0,0534	0,098				
	Полдник																					
ТТК	Пирожок с яблоком	120	5,63	2,38	65,31	306		0,06	23,3		177,9978	20,9482	12,744	51,5152	1,7226	0,0018	0,0011	0,0134				
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395							
	Всего в Полдник	350	5,82	2,42	74,43	344		0,06	23,34		198,83	25,48	16,57	58,68	2,4621	0,0018	0,0011	0,0134				
	Всего в День		55,11	44,98	274,71	1726	90	0,72	121,5	0,07	1475,05	493,87	275,6	1051,86	19,6674	0,0256	0,0567	0,1489				

№ 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	90	8,81	9,94	1,56	131	117	0,04	0,13	0,01	110,4754	60,3258	10,2082	134,2203	1,4942	0,014	0,0194	0,0374		
204	Макароны отварные с сыром	215	9,32	6,44	44,44	273	20	0,09	0,11		72,4175	104,896	9,7614	101,094	0,9788	0,001		0,0142		
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	580	23,17	17,27	75,45	550	137	0,13	1,05	0,01	210,16	194	64,47	381,03	5,8269	0,0149	0,0194	0,0519		
	Обед																			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью(на курином бульоне)	270/1	3,73	2,78	21,43	126		0,1	7,53		429,2876	18,6894	23,2064	60,4737	0,9399	0,0045	0,0002	0,0317		
1015	Тефтели из птицы с соусом	100	8,54	12,2	9,91	184	10	0,05	0,92		135,4628	13,2018	13,7607	80,7881	0,7589	0,0006		0,0062		
306	Пюре гороховое	200	17,99	6,45	41,21	295	13,33	0,55			675,688	95,2923	86,6601	267,9681	5,512	0,0043	0,0107	0,0245		
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	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	891	38,91	23	122,73	854	23,33	0,89	18,95		1539,57	173,91	191,79	633,56	12,2133	0,0137	0,0485	0,0838		
	Полдник																			
ТТК	Трубочка Сызранская	120	8,46	15,5	59,62	412	36	0,08	0,32		139,7527	26,288	13,8048	96,6442	1,4735	0,0052	0,0074	0,022		
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
	Всего в Полдник	350	8,65	15,54	68,74	450	36	0,08	0,36		160,59	30,82	17,63	103,81	2,213	0,0052	0,0074	0,022		
	Всего в День		70,73	55,81	266,92	1853	196,33	1,1	20,36	0,01	1910,31	398,73	273,89	1118,4	20,2532	0,0338	0,0754	0,1577		

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	(г)		У	ККАЛ	А (ретинол)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
				Ж	У																						
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20									
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	10	7,88	5,61	133	10	0,06	0,14		137,9043	11,9243	16,9688	97,7939	1,0898	0,0003	0,0061	0,0013									
304	Рис отварной	200	4,79	6,81	46,87	268	20	0,04			61,4781	6,4944	31,3513	95,9958	0,6342	0,0009	0,0096	0,0317									
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			575	19,83	15,58	81,93	547	30	0,1	0,94	226,65	47,19	92,82	339,51	5,0779	0,0012	0,0157	0,0334									
88	Обед																										
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	270/10/1	3,11	6,68	10,3	114	10	0,06	13,57	0,01	288,9496	43,1746	20,6608	48,1983	0,7332	0,0041	0,0003	0,0226									
259	Жаркое по-домашнему	260	12,69	28,19	29,28	421	190	0,22	15,54		1 025,6933	24,6717	51,5405	184,63	2,4725	0,0116	0,0004	0,0874									
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47		0,14	10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003	0,0011	0,0011									
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126		0,09			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089									
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110					142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147									
Всего в Обед			881	25,87	36,69	96,23	818	200	0,51	39,61	1 654,28	121,44	151,15	493,87	8,9825	0,0207	0,0446	0,1347									
Полдник																											
ТТК	Печенье Малышок	120	7,62	32,31	64,41	579	150	0,09	0,04		85,188	21,4854	10,2297	71,8002	0,9507	0,0018	0,0021	0,0162									
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38					20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395		0,0021	0,0162									
Всего в Полдник			350	7,81	32,35	73,53	617	150	0,09	0,04	106,02	26,02	14,06	78,97	1,6902	0,0018	0,0021	0,0162									
Всего в День			53,51	84,62	251,69	1 982	380	0,7	40,59	0,01	1 986,95	194,65	258,03	912,35	15,7506	0,0237	0,0624	0,1843									

№ 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	
	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)	250/10	7,08	11,23	38	281	50	0,12	0,65	0,06	209,6891	140,591	40,0222	171,1181	0,8037	0,0109	0,0022	0,0279	
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	65	5,2	0,91	21,88	117						24,596	43,5435	149,292	2,8275				
	Всего в Завтрак	575	14,93	19,47	79,19	552	80	0,12	0,67	0,06	232,43	181,85	107,03	397,81	5,5917	0,0109	0,0022	0,0279	
	Обед																		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	270/10/1	2,1	6,65	12,65	119	10	0,05	8,99	0,01	307,3034	43,032	23,1977	51,4494	1,0606	0,0055	0,0002	0,0246	
260	Гуляш из свинины	100	10,42	26,1	2,64	287	230	0,08	0,98		214,8372	8,1664	18,3396	114,0187	1,2582	0,0046		0,0482	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	18	0,08			63,6818	11,2306	8,541	47,7473	0,8574	0,0008		0,0123	
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	861	25,77	38,99	97,88	846	258	0,37	20,47	0,01	844,45	102,29	107,45	400,83	7,4044	0,0146	0,0316	0,1031	
	Полдник																		
ТТК	Кежс творожный	120	9,58	18,16	63,94	458	64	0,06	0,53	0,14	481,2938	74,9619	30,1786	140,0352	1,495	0,0035	0,0118	0,0214	
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
	Всего в Полдник	350	9,77	18,2	73,06	496	64	0,06	0,57	0,14	502,13	79,49	34,01	147,2	2,2345	0,0035	0,0118	0,0214	
	Всего в День		50,47	76,66	250,13	1893	402	0,56	21,71	0,21	1579,01	363,64	248,49	945,85	15,2307	0,029	0,0456	0,1524	

№ 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								
ТТК	Завтрак	150	34,05	24,65	45,84	541	200	0,19	1,04	0,01	379,9118	281,1776	37,932	431,3808	3,8905	0,0209	0,0312	0,0667								
376	Пирожок Фантазия с курицей Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468											
	Всего в Завтрак	360	34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,06	0,01	400,74	284,91	41,26	437,62	4,5373	0,0209	0,0312	0,0667								
	Всего в День		34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,06	0,01	400,74	284,91	41,26	437,62	4,5373	0,0209	0,0312	0,0667								

№ 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																				
1009	Булгурборд 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	250/10	6,97	10,87	47,99	318	50	0,06	0,65	0,06	199,2208	137,588	39,1848	171,912	0,572	0,0106	0,0095	0,0462			
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	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61						
	Всего в Завтрак	580	19,25	16,84	87,41	579	80	0,07	0,91	0,06	220,05	360,98	103,3	479,75	5,2265	0,0106	0,0095	0,0462			
	Обед																				
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	270/1	6,34	5,33	20,13	154		0,18	5,37		447,4845	36,3669	36,4078	100,5007	1,8565	0,004	0,0026	0,0281			
290/331	Птица, тушенная в соусе	100	13,31	14,02	3,52	193	20	0,05	0,27		182,405	21,6128	15,995	111,6123	0,9765						
303	Каша гречневая вязкая	200	5,76	6,2	27,32	188	22,22	0,16			153,4993	9,5998	83,9697	126,662	2,8182	0,0013	0,0036	0,0098			
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	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089			
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147			
	Всего в Обед	911	35,48	27,37	107,62	818	42,22	0,61	16,14		1123,02	121,17	215,32	599,82	11,428	0,0104	0,0501	0,0626			
	Полдник																				
ТТК	Роталик с джемом	120	6,53	5,26	72,42	363	16	0,06	0,46		129,9144	18,7526	13,0053	60,7528	1,1613	0,0013	0,001	0,013			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
	Всего в Полдник	350	6,72	5,3	81,54	401	16	0,06	0,5		150,75	23,28	16,83	67,92	1,9008	0,0013	0,001	0,013			
	Всего в День		61,44	49,51	276,57	1798	138,22	0,75	17,55	0,06	1493,83	505,43	335,46	1147,49	18,5553	0,0222	0,0605	0,1218			

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	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	100	8,54	12,2	9,91	184	10	0,05	0,92		135,4628	13,2018	13,7607	80,7881	0,7589	0,0006		0,0062			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	20	0,07			63,6818	11,2306	8,541	47,7473	0,8574	0,0008		0,0124			
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				0,0004			
	Всего в Завтрак	555	19,6	18	78,24	554	30	0,12	1,72		226,41	53,21	66,8	274,25	4,9702	0,0014		0,019			
88	Обед Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	270/10/1	3,11	6,68	10,3	114	10	0,06	13,57	0,01	288,9496	43,1746	20,6608	48,1983	0,7332	0,0041	0,0003	0,0226			
265	Плов	240	13,06	26,75	47,17	482	190	0,12	1,87		284,0426	19,4691	51,2326	189,6948	1,7807	0,0053	0,0091	0,0765			
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	831	24,2	34,9	104,55	830	200	0,36	25,94	0,01	851,79	106,29	135,97	448,48	7,1771	0,0134	0,0466	0,1184			
	Полдник																				
ТТК	Булочка Нежная	120	10,91	8,5	68,82	315	48	0,1	0,22		158,288	71,088	16,976	133,344	1,072						
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
	Всего в Полдник	350	11,1	8,54	77,94	353	48	0,1	0,26		179,12	75,62	20,8	140,51	1,8115						
	Всего в День		54,9	61,43	260,72	1737	278	0,58	27,92	0,01	1257,32	235,12	223,58	863,24	13,9588	0,0148	0,0466	0,1374			

№ 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	Mg	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																			
209	Яйца вареные	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	Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом	250/10	7,65	10,96	47,79	320	10 940	0,09	0,65	0,06	220,6763	143,396	29,6148	152,2935	1,3855	0,0099	8,2302	0,0222		
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	65	5,2	0,91	21,88	117						24,596	43,5435	149,292	2,8275					
	Всего в Завтрак	590	19,61	17,48	79,14	553	11 020	0,12	0,67	0,06	305,42	198,34	82,23	399,69	6,0561	0,0196	8,2455	0,0487		
	Обед																			
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	270/1	3,09	2,72	18,15	109		0,09	7,53		422,7439	17,2638	24,052	59,3462	0,8365	0,0044	0,0009	0,0319		
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	10	7,88	5,61	133	10	0,06	0,14		137,9043	11,9243	16,9688	97,7939	1,0898	0,0003	0,0061	0,0013		
306	Пюре гороховое	200	17,99	6,45	41,21	295	13,33	0,55			675,688	95,2923	86,6601	267,9681	5,512	0,0043	0,0107	0,0245		
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	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089		
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147		
	Всего в Обед	911	41,15	18,87	121,62	820	23,33	0,92	18,17		1 575,97	178,07	206,63	686,15	13,2151	0,014	0,0616	0,0825		
	Полдник																			
ТТК	Кекс Шоколадный	120	6,14	28,8	50,1	485	48	0,05			62,4426	19,9654	6,6816	71,4096	1,0467	0,0059	0,009	0,0202		
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
	Всего в Полдник	350	6,33	28,84	59,22	523	48	0,05	0,04		83,28	24,5	10,51	78,58	1,7862	0,0059	0,009	0,0202		
	Всего в День		67,09	65,19	259,98	1 896	11 091,33	1,09	18,88	0,06	1 964,67	400,91	299,37	1 164,42	21,0574	0,0395	8,3161	0,1513		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рети. 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			
1039	Завтрак Фрукт свежий Запеканка творожно-рисовая со сушённым молоком	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		180	22,11	15,61	35,21	370	50	0,06	0,31	0,66	202,925	230,3136	37,5562	303,4351	0,9062	0,0039	0,0363	0,0517			
376		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 Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61						
	Всего в Завтрак	550	27,47	16,84	73,45	557	50	0,09	66,35	0,66	454,5	271,63	89,41	457,98	6,1697	0,0056	0,0366	0,0588			
82	Обед Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью Котлета рыбная любительская с соусом	270/10/1	2,1	6,65	12,65	119	10	0,05	8,99	0,01	307,3034	43,032	23,1977	51,4494	1,0606	0,0055	0,0002	0,0246			
1045		100	9,84	6,02	6,88	121	20	0,06	0,99		230,7973	44,5047	33,2888	137,7732	0,9089	0,0601	0,0049	0,2811			
304		200	4,79	6,81	46,87	268	20	0,04			61,4781	6,4944	31,3513	95,9958	0,6342	0,0009	0,0096	0,0317			
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	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089			
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147			
	Всего в Обед	921	27,31	24,98	120,77	817	50	0,39	97,98	0,01	891,66	152,82	166,31	545,17	12,3999	0,0712	0,0586	0,361			
	Полдник																				
ТТК	Корж Творожный	120	11,71	29,39	47,99	503	120	0,07	0,07	0,22	100,7046	70,5894	15,7217	123,3946	0,8051	0,0007	0,0102	0,0217			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
	Всего в Полдник	350	11,9	29,43	57,11	541	120	0,07	0,11	0,22	121,54	75,12	19,55	130,56	1,5446	0,0007	0,0102	0,0217			
	Всего в День		66,69	71,25	251,33	1 915	220	0,55	164,44	0,89	1 467,69	499,57	275,27	1 133,72	20,1142	0,0776	0,1054	0,4415			

№ 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	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			
	Завтрак																				
1	Бутерброд с маслом	45	2,5	10,72	10,24	147	40				2,8635	13,728	20,1492	72,297	1,3181						
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	250/10	7,11	10,73	36,1	269	50	0,07	0,65	0,06	195,382	140,536	21,3281	128,7926	0,4307	0,0099	0,0022	0,0289			
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	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61						
	Всего в Завтрак	575	14,6	22,33	75,66	562	90	0,07	0,69	0,06	219,08	181,5	85,5	346,07	5,0983	0,0099	0,0022	0,0289			
	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	Тертели из птицы с соусом	100	8,54	12,2	9,91	184	10	0,05	0,92		135,4628	13,2018	13,7607	80,7881	0,7589	0,0006		0,0062			
309	Макаронные изделия отварные	200	6,69	5,46	43,2	249	22,22	0,08			70,7576	12,4784	9,49	53,0526	0,9527	0,0009		0,0138			
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	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	881	27,17	25,74	120	821	42,22	0,4	18,53	0,01	919,31	99,1	115,21	426,53	7,5858	0,0104	0,0378	0,0712			
	Полдник																				
ПТК	Пирожок с яблоком и вишней	120	5,63	2,39	65,31	305		0,07	23,29		177,9977	20,9481	12,744	51,5152	1,7225	0,0017	0,0011	0,0135			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			0,0135			
	Всего в Полдник	350	5,82	2,43	74,43	343		0,07	23,33		198,83	25,48	16,57	58,68	2,462	0,0017	0,0011	0,0135			
	Всего в День		47,59	50,49	270,09	1 727	132,22	0,54	42,55	0,07	1 337,22	306,08	217,28	831,29	15,1461	0,0221	0,0411	0,1136			

№ 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	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
ТТК 376	Пицца Фантазия с курицей	150	34,05	24,65	45,84	541	200	0,19	1,04	0,01	379,9118	281,1776	37,932	431,3808	3,8905	0,0209	0,0312	0,0667								
	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468											
	Всего в Завтрак	360	34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,06	0,01	400,74	284,91	41,26	437,62	4,5373	0,0209	0,0312	0,0667								
	Всего в День		34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,06	0,01	400,74	284,91	41,26	437,62	4,5373	0,0209	0,0312	0,0667								
	Итого		655,4	676,9	2734,27	1958	13428,1	7,82	493,89	1,41	16724,0	4163,24	2822,0	11045,03	188,88	0,3518	8,9391	1,8463								
	Среднее за период		54,62	56,41	227,86	1632	1119,01	0,65	41,16	0,12	1393,67	346,94	235,17	920,42	15,7403	0,0293	0,7449	0,1539								
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,39	31,11	55,85																					