

Утверждаю

ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

Директор Базаева В.А.



Директор Газизов Р.Р.



МБОУ Школа «Яктылько» г.о. Самара

Согласовано



Газизов Р.Р.

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

Согласовано

*26 янв 2026г.
35 Бондаревская Т. о.
45 Коньков москвичка Р.Р.*

Примечание
меню разработано в соответствии со сборником
рецептур белой и кулинарных изделий для
питания школьников под ред. М.П.Мотильного 2007г.
и на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **с 7 до 11 лет**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | День 1 | | |
|-------------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | ККАЛ (рет.ЭКВ) | A | B1 | C | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | | |
| 1 | Второй завтрак | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| 243 | Сосиска отварная с соусом | 100 | 5,72 | 10,45 | 2,8 | 128 | 0,02 | 0,17 | 113,950 9 | 14,3406 | 9,2618 | 70,7965 | 0,9435 | 0,0034 | | | | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 160 | 5,35 | 4,36 | 34,56 | 199 | 0,06 | | 68,2 | 9,9828 | 7,592 | 42,442 | 0,7621 | | | | | | |
| 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 | | 530 | 16,06 | 16,85 | 76,48 | 523 | 17,78 | 0,03 | 0,21 | 07,2509 | 51,5594 | 60,8758 | 58,2153 | 5,0551 | 0,0034 | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне) | 250/1 | 5,08 | 4,95 | 17,78 | 142 | 0,17 | 5 | 499,45 | 33,8184 | 33,756 | 93,1161 | 1,7191 | | | | | | |
| 297 | Фрикаделька из птицы с соусом | 90 | 9,22 | 7,23 | 5,04 | 128 | 10 | 0,05 | 0,12 | 126,134 7 | 10,8921 | 15,5566 | 90,0515 | 1,0017 | 0,0003 | 0,0055 | 0,0012 | | |
| 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 | 10,42 | 52 | 0,1 | 9,9 | 34,86 | 2,288 | 1,1745 | 1,4355 | 0,3132 | 0,0003 | | 0,0011 | | | |
| 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 | | 791 | 25,89 | 19,02 | 112,73 | 769 | 30 | 0,41 | 15,02 | 59,9972 | 86,1943 | 27,9506 | 40,1625 | 7,3847 | 0,0006 | 0,0055 | 0,0023 | | |
| ТТК | Кекс Шоколадный | 90 | 4,61 | 21,6 | 39,97 | 352 | 36 | 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 | 81,524 | 19,508 | 8,844 | 60,7748 | 1,5195 | | | | | |
| Всего в день | | 46,74 | 57,51 | 238,3 | 1 682 | 83,78 | 0,53 | 15,27 | | 48,7721 | 57,2617 | 97,6704 | 59,1026 | 13,9593 | 0,004 | 0,0055 | 0,0023 | | |

День 2

| № рец. | Приём пиши, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|-----------------|------------------|---------------|--------------|-------------------|---------------|-------------|--------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | Kкал (рет.ЭКВ) | A | B1 | C | 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 |
| 295 | Второй завтрак Котлета рубленая из птицы с соусом | 90 | 9,28 | 10,64 | 7,81 | 164 | 10 | 0,06 | 0,12 | 126,861 8 | 11,758 | 15,8907 | 90,8867 | 1,0738 | 0,0003 | 0,0055 | 0,0012 | | |
| 303 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,58 | 5,46 | 24,75 | 166 | 10 | 0,12 | 115,113 9 | 7,1993 | 62,9715 | 94,9878 | 2,1136 | 0,0011 | 0,0026 | 0,0073 | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/10 /5 | 0,24 | 0,05 | 9,25 | 38 | | 0,8 | 32,85 | 6,072 | 4,3065 | 7,9083 | 0,7439 | | | 0,0005 | | | |
| 0003 | Батон | 60 | 4,8 | 2 | 30 | 158 | | | 22,704 | 40,194 | 137,808 | 2,61 | | | | | | | |
| Всего в Второй завтрак | | 515 | 18,9 | 18,15 | 71,81 | 526 | 20 | 0,18 | 0,92 | 74,8257 | 47,7333 | 23,3627 | 31,5908 | 6,5413 | 0,0014 | 0,0081 | 0,009 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне) | 250/10 /1 | 2,9 | 7,5 | 12,3 | 121 | 10 | 0,06 | 12,59 | 323,4 | 40,6824 | 19,227 | 45,0747 | 0,6803 | | | | | |
| 1093 | Жаркое по-домашнему с соленым отварцом | 250 | 11,23 | 25,48 | 23,58 | 412 | 190 | 0,2 | 13,31 | 899,774 | 26,921 | 48,071 | 172,682 5 | 2,3373 | 0,0101 | 0,0004 | 0,0781 | | |
| 1078 | Напиток из свежих ягод с яблоками | 200 | 0,06 | 0,05 | 10,42 | 52 | | 9,9 | 34,86 | 2,288 | 1,1745 | 1,4355 | 0,3132 | 0,0003 | | 0,0011 | | | |
| 0002 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,01 | 2,01 | 33,71 | 152 | | 0,12 | 145,8 | 22,71 | 40,2 | 137,805 | 2,61 | | | | | | |
| 0001 | Хлеб ржаной | 50 | 3,75 | 16,25 | 85 | 0,06 | | 122,5 | 15,4 | 20,45 | 68,725 | 1,7 | | | | | | | |
| Всего в Обед | | 821 | 22,95 | 35,04 | 96,26 | 822 | 200 | 0,44 | 35,8 | 526,334 | 08,0014 | 29,1225 | 25,7227 | 7,6408 | 0,0104 | 0,0004 | 0,0792 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Пирожок с яблоком | 90 | 4,22 | 1,79 | 48,98 | 259 | | 0,05 | 17,47 | 160,841 4 | 15,7111 | 9,558 | 38,6364 | 1,2918 | | | | | |
| 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 | 4,41 | 1,83 | 58,1 | 297 | | 0,05 | 17,51 | 85,9414 | 20,2431 | 13,386 | 45,8052 | 2,0313 | | | | | |
| Всего в День | | 46,26 | 55,02 | 226,17 | 1 645 | | 220 | 0,67 | 54,23 | 87,1011 | 75,9778 | 65,8712 | 03,1187 | 16,2134 | 0,0118 | 0,0085 | 0,0882 | | |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | День 3 |
|-------------------------------|--|-----------------|------------------|---------------|---------------|------------|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------|--|--|--------|
| | | | Б | Ж | У | ККАЛ | A | B1 | C | 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 | | | |
| 210 | Второй завтрак | 100 | 9,79 | 14,3 | 10,56 | 150 | 0,04 | 0,15 | 147,892 | 67,0287 | 11,3424 | 149,133 | 7 | 1,6602 | | | | | | | |
| 204 | Омлет натуральный | 135 | 6,59 | 6,17 | 26,68 | 189 | 0,05 | 0,11 | 43,8323 | 100,214 | 5,8638 | 79,9008 | 4 | 0,589 | 0,0005 | 0,0085 | | | | | |
| 377 | Макароны отварные с сыром | 200/10 | 0,24 | 0,05 | 9,25 | 38 | | 0,8 | 32,85 | 6,072 | 4,3065 | 7,9083 | | 0,7439 | | | | | | | |
| 0003 | Чай с лимоном | /5 | 4,8 | 2 | 30 | 158 | | | 22,704 | 40,194 | 137,808 | | 2,61 | | | | | | | | |
| | Батон | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего в Второй завтрак | | 510 | 21,42 | 22,52 | 76,49 | 535 | 150 | 0,09 | 1,06 | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью(на курином бульоне) | 250/1 | 2,67 | 2,58 | 18,99 | 110 | 0,09 | 7 | 479,15 | 17,4504 | 21,5325 | 56,0541 | | 0,8709 | | | | | | | |
| 279 | Тефтели с соусом | 90 | 7,91 | 9,42 | 8,89 | 192 | 10 | 0,26 | 144,478 | 10,8619 | 13,9806 | 86,2357 | | 0,7543 | 0,0006 | 0,0007 | 0,0079 | | | | |
| 306 | Пюре гороховое | 150 | 12,77 | 5,19 | 41,61 | 264 | 10 | 0,41 | 610,561 | 71,4692 | 64,9951 | 200,976 | 1 | 4,134 | | | | | | | |
| 1078 | Напиток из свежих ягод с яблоками | 200 | 0,06 | 0,05 | 10,42 | 52 | | 9,9 | 34,86 | 2,288 | 1,1745 | 1,4355 | | 0,3132 | 0,0003 | | 0,0011 | | | | |
| 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 | 31,34 | 18,92 | 124,25 | 829 | 20 | 0,92 | 17,74 | | | | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Трубочка Сызранская | 90 | 6,35 | 11,63 | 44,71 | 309 | 2,7 | 0,06 | 0,24 | 104,814 | 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 | | | 25,1 | 4,532 | 3,828 | 7,1688 | | 0,7395 | | | | | | | |
| Всего в Полдник | | 300 | 6,54 | 11,67 | 53,83 | 347 | 27 | 0,06 | 0,28 | 29,9145 | 24,248 | 14,1816 | 79,6519 | 1,8446 | 0,0039 | 0,0056 | 0,0165 | | | | |
| Всего в день | | 59,29 | 53,1 | 254,57 | 1 711 | 197 | 1,08 | 19,08 | | 67,5385 | 56,6616 | 521 | 82,6666 | 17,3951 | 0,0053 | 0,0063 | 0,0345 | | | | |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---|----------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------|----|
| | | Масса порции | Б | Ж | У | ККАЛ | A (рет.ЭКВ) | B1 | C | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1009 | Бутерброд с сыром | 50 | 6,47 | 4 | 11,78 | 109 | 20 | 0,17 | | | | 151,844 | 23,4465 | 150,858 | 1,5225 | | | | |
| 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 | | | |
| 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 | 30 | 2,4 | 1 | 15 | 79 | | | | | | 11,352 | 20,097 | 68,904 | 1,305 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего в Второй завтрак | 500 | 15,16 | 16,34 | 69,4 | 486 | 60 | 0,06 | 0,73 | | | 213,88 | 80,4736 | 64,4409 | 30,4173 | 3,9133 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне) | 250/10 | 3,29 | 6,51 | 16,71 | 159 | 10 | 0,08 | 7,11 | 0,01 | 413,962 | 26,6904 | 23,7945 | 68,3646 | 0,8709 | 0,0046 | 0,0002 | 0,0299 | |
| 291 | Плов из птицы | 220 | 14,65 | 11,34 | 43,61 | 335 | | 0,09 | 1,4 | | | 288,479 | 19,0318 | 46,5154 | 182,802 | 7 | 1,4613 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,64 | 33,23 | 142 | | | 0,01 | | 88 | 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 | 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 | 781 | 26,51 | 19,53 | 137,89 | 847 | 10 | 0,34 | 96,51 | 0,0156,8915 | 90,8712 | 27/2179 | 37,6878 | 10,5964 | 0,0046 | 0,0002 | 0,0299 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТПК | Печенье Малышок | | 90 | 5,58 | 25,43 | 48,31 | 443 | 22,5 | 0,07 | | 74,2725 | 14,9175 | 8,145 | 48,8475 | 0,675 | | | | |
| 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 | 5,77 | 25,47 | 57,43 | 481 | 22,5 | 0,07 | 0,04 | 99,3725 | 19,4495 | 11,973 | 56,0163 | 1,4145 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего в День | | 47,43 | 61,33 | 264,72 | 1 815 | 92,5 | 0,47 | 97,28 | 0,01270,14490,794303,631824,1214 | 15,9242 | 0,0046 | 0,0002 | 0,0299 | | | | | |

| № рец. | 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| 1039 | Фрукт свежий | 110 | 0,44 | 11,74 | 57 | | 0,03 | 72,6 | 305,8 | 15,488 | 8,613 | 10,527 | 2,1054 | | | | | |
| 1004 | Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком | 150 | 18,21 | 12,97 | 30,51 | 312 | 0,05 | 0,27 | 212,896 | 197,590 | 31,6236 | 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 | 30 | 2,4 | 1 | 15 | 79 | | | | | | 11,352 | 20,097 | 68,904 | 1,305 | | | |
| Всего в Второй завтрак | | 500 | 21,24 | 14,01 | 66,37 | 486 | 50 | 0,08 | 72,91 | | 43,7965 | 28,9628 | 64,1616 | 340,612 | 4,8869 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Офоед | 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 | | | | |
| 1105 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью | 90 | 10,49 | 6,38 | 2,78 | 138 | 0,04 | 0,98 | 159,894 | 7,9165 | 14,2471 | 94,0992 | 0,8255 | 0,0003 | 0,0031 | | | |
| 309 | Гуляши из птицы | 150 | 5,02 | 4,1 | 32,4 | 187 | 10 | 0,06 | 63,9375 | 9,3588 | 7,1175 | 39,7895 | 0,7145 | | | | | |
| 1078 | Макаронные изделия отварные | 200 | 0,06 | 0,05 | 10,42 | 52 | 0,1 | 9,9 | 34,86 | 2,288 | 1,1745 | 1,4355 | 0,3132 | 0,0003 | 0,0011 | | | |
| 0002 | Напиток из свежих ягод с яблоками | 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 | | 801 | 25,67 | 18,51 | 105,87 | 714 | 20 | 0,3 | 19,23 | 846,567 | 94,4387 | 98,0651 | 66,9716 | 6,7726 | 0,0006 | 0,0042 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Поддник | 90 | 6,67 | 13,62 | 39,01 | 305 | 24 | 0,05 | 67,164 | 38,0054 | 8,2267 | 74,9592 | 0,6515 | | | | | |
| 376 | Кекс творожный | 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 | 6,86 | 13,66 | 48,13 | 343 | 24 | 0,05 | 0,08 | 92,264 | 42,5374 | 12,0547 | 82,128 | 1,391 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего в День | | | 53,78 | 46,18 | 220,37 | 1 543 | 94 | 0,43 | 92,22 | | 82,6275 | 65,9389 | 74,2814 | 89,7116 | 12,9905 | 0,0006 | | 0,0042 |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------------|---|------------------|--------------|---------------|---------------|------------|----------------|---------------|-------------|--------------|---------|----------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| | | Масса порции | Б | Ж | У | ККАЛ | A (рет.экв) | B1 | C | 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 | |
| 1006 | Второй завтрак | 50 | 6,65 | 4,1 | 10,1 | 109 | 66,4 | 15,224 | 26,187 | 115,536 | 1,7574 | | | | | | | | |
| 174 | Бутерброд с ветчиной | 8 | 14,9 | 54,2 | 381 | 40 | 0,06 | 0,52 | 192,48 | 110,387 | 31,3548 | 137,982 | 0,4594 | | | | | | |
| 377 | Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом | 200/10 | 0,24 | 0,05 | 9,25 | 38 | | | 32,85 | 2 | 6,072 | 4,3065 | 7,9083 | 0,7439 | | | 0,0005 | | |
| 0003 | Чай с лимоном | /5 | 2,4 | 1 | 15 | 79 | | | | | 11,352 | 20,097 | 68,904 | 1,305 | | | | | |
| | Батон | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего в Второй завтрак | | 505 | 17,29 | 20,05 | 88,55 | 607 | | 40 | 0,06 | 1,32 | | 291,73 | 43,0352 | 81,9453 | 30,3303 | 4,2657 | | 0,0005 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне) | 250/1 | 5,08 | 4,95 | 17,78 | 142 | 0,17 | 5 | 499,45 | 33,8184 | 33,756 | 93,1161 | 1,7191 | | | | | | |
| 290/331 | Птица, тушенная в соусе | 90 | 10,85 | 5,57 | 3,34 | 137 | 0,04 | | 196,909 | 17,1741 | 15,6174 | 98,444 | 0,8357 | | | | | | |
| 303 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,58 | 5,46 | 24,75 | 166 | 0,12 | 10 | 115,113 | 7,1993 | 62,9715 | 94,9878 | 2,1136 | 0,0011 | 0,0026 | 0,0073 | | | |
| 1078 | Напиток из свежих ягод с яблоками | 200 | 0,06 | 0,05 | 10,42 | 52 | | 9,9 | 34,86 | 2,288 | 1,1745 | 1,4355 | 0,3132 | 0,0003 | | 0,0011 | | | |
| 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 | 791 | 28,49 | 17,71 | 100,63 | 708 | | 10 | 0,49 | 15,17 | | 90,3329 | 94,8048 | 67,4694 | 71,5459 | 8,8566 | 0,0014 | 0,0026 | 0,0084 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Рогалик с джемом | 90 | 4,86 | 3,95 | 57,97 | 244 | 12 | 0,05 | 0,07 | 109,104 | 14,712 | 9,132 | 42,744 | 0,972 | | | | | |
| 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 | 5,05 | 3,99 | 67,09 | 282 | | 12 | 0,05 | 0,11 | | 134,204 | 19,244 | 12,96 | 49,9128 | 1,7115 | | | |
| | Всего в день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 50,83 | 41,74 | 256,27 | 1 597 | | | 62 | 0,6 | 16,6 | | 16,2669 | 257,084 | 62,3747 | 851,789 | 14,8338 | 0,0014 | 0,0026 | 0,0089 |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|-----------------|------------------|---------------|--------------|-------------------|-------------|---------------------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----|
| | | Масса порции | Пищевые вещества | | | ККАЛ (рет.экв) | A B1 | C | 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 |
| 1015 | Второй завтрак Тефтели из птицы с соусом | 90 | 7,86 | 11,22 | 9,02 | 176 | 10 | 0,04 | 0,84 | 123,880 ⁴ | 12,0713 | 12,5952 | 74,3532 | 0,6551 | 0,0006 | 0,0007 | 0,0079 | |
| 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 | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,19 | 0,04 | 9,12 | 38 | | 0,04 | | 25,1 | 4,532 | 3,828 | 7,1688 | 0,7795 | | | | |
| 0003 | Батон | 60 | 4,8 | 2 | 30 | 158 | | | | 22,704 | 40,194 | 137,808 | 2,61 | | | | | |
| Всего в Второй завтрак | | 510 | 17,87 | 17,36 | 80,54 | 559 | 20 | 0,1 | 0,88 | 12,9179 | 48,6661 | 63,7347 | 59,1195 | 4,7591 | 0,0006 | 0,0007 | 0,0079 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне) | 250/10 /1 | 2,9 | 7,5 | 12,3 | 121 | 10 | 0,06 | 12,59 | 323,4 | 40,6824 | 19,227 | 45,0747 | 0,6803 | | | | |
| 291 | Плов из птицы с соленым огурцом | 250 | 14,88 | 11,37 | 44,04 | 338 | | 0,1 | 2 | 274,546 ⁶ | 25,1038 | 50,1694 | 189,066 ⁷ | 1,6179 | 0,0018 | 0,0084 | 0,0378 | |
| 1078 | Напиток из свежих ягод с яблоками | 200 | 0,06 | 0,05 | 10,42 | 52 | | | | 34,86 | 2,288 | 1,1745 | 1,4355 | 0,3132 | 0,0003 | | 0,0011 | |
| 0002 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,18 | 1,68 | 28,09 | 126 | | 0,1 | 9,9 | 121,5 | 18,925 | 33,5 | 14,837 | 2,175 | | | | |
| 0001 | Хлеб ржаной | 50 | 3,75 | 16,25 | 85 | | 0,06 | | | 122,5 | 15,4 | 20,45 | 68,725 | 5 | | | | |
| Всего в Обед | | 811 | 25,77 | 20,6 | 111,1 | 722 | 10 | 0,32 | 24,49 | 76,8066 | 02,3992 | 24,5209 | 19,1394 | 6,4864 | 0,0021 | 0,0084 | 0,0389 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Гребешок с творогом | 90 | 8,35 | 16,8 | 31,86 | 244 | 60 | 0,05 | 0,13 | 105,342 ⁴ | 64,0271 | 12,3882 | 100,927 ¹ | 0,6141 | | | | |
| 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 | 8,54 | 16,84 | 40,98 | 282 | 60 | 0,05 | 0,17 | 30,4424 | 68,5591 | 16,2162 | 08,0959 | 1,3536 | | | | |
| Всего в День | | 52,18 | 54,79 | 232,62 | 1 563 | 90 | 0,47 | 25,54 | | 20,1669 | 19,6244 | 04,4718 | 86,3548 | 12,5991 | 0,0027 | 0,0091 | 0,0468 | |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------------|--|-----------------|------------------|---------------|---------------|------------|----------------|--------------|--------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал | А (рет.ЭКВ) | B1 | C | 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 | Яйца вареные | 55 | 6,57 | 5,57 | 0,35 | 78 | 80 | 0,03 | | | 77 | 26,62 | 5,742 | 91,872 | 1,1963 | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,46 | 7,29 | 10,19 | 116 | 30 | | | | 2,3 | 12,936 | 20,1318 | 71,166 | 1,3137 | | | |
| 174 | Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом | 150/10 | 4,21 | 9,27 | 28,83 | 226 | 40 | 0,04 | 0,39 | 0,04 | 120,296 | 83,1864 | 23,5348 | 104,052 | 0,3467 | 0,0063 | 0,0057 | 0,0277 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/10 | 0,24 | 0,05 | 9,25 | 38 | | | | | 1 | 32,85 | 6,072 | 4,3065 | 7,9083 | 0,7439 | | |
| 0003 | Батон | 30 | 2,4 | 1 | 15 | 79 | | | | | | 11,352 | 20,097 | 68,904 | 1,305 | | | |
| Всего в Второй завтрак | | 500 | 15,88 | 23,18 | 63,62 | 537 | 150 | 0,07 | 1,19 | 0,04 | 32,4461 | 40,1664 | 73,8021 | 43,9023 | 4,9056 | 0,0063 | 0,0057 | 0,0282 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью (на курином бульоне) | 250/1 | 2,87 | 2,53 | 16,82 | 101 | 0,08 | 7 | | | 391,635 | 16,1304 | 22,3155 | 55,0101 | 0,7752 | 0,0041 | 0,0009 | 0,0296 |
| 297 | Фрикаделька из птицы с соусом | 90 | 9,22 | 7,23 | 5,04 | 128 | 10 | 0,05 | | | 126,134 | 10,8921 | 15,5566 | 90,0515 | 1,0017 | 0,0003 | 0,0055 | 0,0012 |
| 306 | Пюре гороховое | 150 | 12,77 | 5,19 | 41,61 | 264 | 10 | 0,41 | | | 610,561 | 71,4692 | 64,9951 | 200,976 | 4,134 | | | |
| 1078 | Напиток из свежих ягод с яблоками | 200 | 0,06 | 0,05 | 10,42 | 52 | | | | | 5 | 34,86 | 2,288 | 1,1745 | 1,4355 | 0,3132 | 0,0003 | 0,011 |
| 0002 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,18 | 1,68 | 28,09 | 126 | 0,1 | | | | 9,9 | 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 | | 791 | 32,85 | 16,68 | 118,23 | 756 | 20 | 0,7 | 17,02 | 0,04 | 70,1917 | 35,1047 | 57,9917 | 31,0357 | 10,0991 | 0,0047 | 0,0064 | 0,0319 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТПК | Кекс Шоколадный | 90 | 4,61 | 21,6 | 39,97 | 352 | 36 | 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 | | | | | 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 | 0,04 | 81,524 | 19,508 | 8,844 | 60,7248 | 1,5195 | | | |
| Всего в день | | 53,52 | 61,49 | 230,94 | 1 683 | 206 | 0,81 | 18,25 | 0,04 | 21,1618 | 94,7791 | 40,6378 | 35,6628 | 16,5242 | 0,011 | 0,0121 | 0,0601 | |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|------------|----------------|-------------|---------------|----|------|------|---------|---------------------|-----------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | KCAL | A (рет.ЭКВ) | B1 | C | 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 | | | | | | | | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1039 | Фрукт свежий | 110 | 0,44 | | | | 11,74 | 57 | | | 0,03 | 72,6 | 305,8 | 15,488 | 8,613 | 10,527 | 2,1054 | | | | | | | | | | | |
| 1004 | Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком | 150 | 18,21 | 12,97 | | | 30,51 | 312 | | | 0,05 | 0,27 | 212,896 | 197,590 | 31,6236 | 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 | 30 | 2,4 | 1 | | | 15 | 79 | | | | | 11,352 | 20,097 | 68,904 | 1,305 | | | | | | | | | | | | |
| Всего в Второй завтрак | | 500 | 21,24 | 14,01 | 66,37 | 486 | 50 | 0,08 | 72,91 | | | | | 43,7965 | 28,9628 | 64,1616 | 340,612 | 4,8869 | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| 1045 | Котлета рыбная любительская с соусом | 90 | 7,95 | 4,46 | 5,26 | 143 | 20 | 0,05 | 0,9 | | | | | 214,459 | 40,4228 | 30,5584 | 126,499 | 0,8307 | 0,0554 | 0,0046 | 0,2593 | | | | | | | |
| 310 | Картофель отварной с маслом | 150 | 2,86 | 4,14 | 22,3 | 142 | 10 | 0,13 | 12 | | | | | 853,207 | 14,0316 | 30,0333 | 76,8776 | 1,1791 | | | | | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,64 | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | 122,5 | 15,4 | 20,45 | 68,725 | 1,7 | | | | | | | | | | |
| Всего в Обед | | 801 | 21,55 | 16,58 | 121,06 | 764 | 40 | 0,39 | 109,25 | | | | | 62,9916 | 40,1538 | 39,0757 | 37,9824 | 11,2584 | 0,0554 | 0,0046 | 0,2593 | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Корж Творожный | 90 | 8,73 | 22,04 | 35,99 | 377 | 90 | 0,05 | 0,05 | | | | | 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 | | | | | | | | 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 | | | | | 0,16 00,6285 | 57,47415,619399,7147 | 1,3433 | 0,0005 | 0,0077 | 0,0163 | | | | | | | | | |
| Всего в День | | | | | | | | | | | | | | 51,77 | 52,67 | 232,54 | 1 666 | 180 | 0,53 | 182,25 | 0,16 07,4165 | 26,5907 | 18,8566 | 78,3091 | 17,4886 | 0,0559 | 0,0123 | 0,2756 |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|-----------|-------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | Ккал (рет.ЭКВ) | A | B1 | C | 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 | |
| 3 | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 6,53 | 10,86 | 11,88 | 171 | 50 | 0,17 | 1,909 | 153,428 | 23,4813 | 153,12 | 1,5312 | | | | | | | |
| 377 | Каша молочная из риса и пшена с маслом (вяжая) | 200/5 | 5,65 | 6,93 | 30,38 | 237 | 20 | 0,09 | 0,52 | 201,42 | 111,997 | 32,0073 | 136,215 | 9 | 0,6403 | | | | | |
| 0003 | Чай с лимоном | 200/10 | 0,24 | 0,05 | 9,25 | 38 | | | | | | 0,8 | 32,85 | 6,072 | 4,3065 | 7,9083 | 0,7439 | | 0,0005 | |
| | Батон | 30 | 2,4 | 1 | 15 | 79 | | | | | | | 11,352 | 20,097 | 68,904 | 1,305 | | | | |
| Всего в Второй завтрак | | 510 | 14,82 | 18,84 | 66,51 | 525 | 70 | 0,09 | 1,49 | 236,179 | 82,849 | 679,892 | 1 | 66,1482 | 4,2204 | 0,0005 | | | | |
| 96 | Офед | 250/10 | 3,29 | 6,51 | 16,71 | 159 | 10 | 0,08 | 7,11 | 0,01 | 413,962 | 26,6904 | 23,7945 | 68,3646 | 0,8709 | 0,0046 | 0,0002 | 0,0299 | | |
| | Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне) | /1 | 7,91 | 9,42 | 8,89 | 192 | 10 | 0,26 | 0,84 | 144,478 | 10,8619 | 13,9806 | 86,2357 | 0,7543 | 0,0006 | 0,0007 | 0,0079 | | | |
| 279 | Тефтели с соусом | 90 | 5,02 | 4,1 | 32,4 | 187 | 10 | 0,06 | 9,9 | 63,9375 | 9,3588 | 7,1175 | 39,7895 | 0,7145 | | | | | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 0,06 | 0,05 | 10,42 | 52 | | | | 34,86 | 2,288 | 1,1745 | 1,4355 | 0,3132 | 0,0003 | | | 0,0011 | | |
| 1078 | Напиток из свежих ягод с яблоками | 200 | 4,18 | 1,68 | 28,09 | 126 | | | | 121,5 | 18,925 | 33,5 | 114,837 | 2,175 | | | | | | |
| 0002 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 16,25 | 85 | | | | | 122,5 | 15,4 | 20,45 | 68,725 | 1,7 | | | | | | |
| 0001 | Хлеб ржаной | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего в Обед | | 801 | 24,2 | 21,76 | 112,76 | 801 | 30 | 0,56 | 17,85 | 0,01 | 0,01 | 2382 | 83,5241 | 0,0171 | 779,3878 | 6,5279 | 0,0055 | 0,0009 | 0,0389 | |
| ТТК | Голдник | 90 | 4,01 | 11,92 | 36,42 | 235 | 40 | 0,05 | 1,58 | 132,575 | 19,9059 | 11,9435 | 41,8341 | 0,6776 | | | | | | |
| 376 | Булка с вишней | 200/10 | 0,19 | 0,04 | 9,12 | 38 | | | 0,04 | 25,1 | 4,532 | 3,828 | 7,1688 | 0,7395 | | | | | | |
| | Чай с сахаром | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего в Полдник | | 300 | 4,2 | 11,96 | 45,54 | 273 | 40 | 0,05 | 1,62 | 57,6753 | 24,4379 | 15,7715 | 49,0029 | 1,4171 | | | | | | |
| Всего в День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Среднее за период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню | | 12,24 | 29,25 | 57,72 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| за период в % от калорийности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |