

ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

Базалева В.А

Сотласованю

МБОУ «Школа «Яктылык» г.о. Самара

ГАЗИЗОВ Р.Р

12 января 2026г.

СОТЛАСОВАНО

If in God's hands

St. Theresa of P.

9A ✓ Caul. laurocoba J. q.

меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного 2007 г. и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Сезон: **зимне-весенний**
Категория: **12 лет и старше**

День 1

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	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	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	200	6,69	5,46	43,2	249	20	0,09			85,25	12,4784	9,49	53,0526	0,9527					
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	570	17,4	17,95	85,12	573	20	0,11	0,21		24,3009	54,055	62,7738	68,8259	5,2457	0,0034				
102	Обед 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	100	9,3	7,4	5,58	130	10	0,06	0,15		131,168 ²	11,39	16,0198	91,0037	1,02	0,0003	0,0055			
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	20	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3962	0,5708					
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	831	26,69	20,21	120,3	818	30	0,43	15,05		76,1412	87,6664	33,1165	455,514	7,4981	0,0006	0,0055			
	Всего в День		44,08	38,15	205,42	1 391	50	0,54	15,26	-	00,4421	41,7214	95,8903	24,3399	12,7438	0,004	0,0055			

№ 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	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	100	9,35	10,81	8,34	168	10	0,06	0,15		131,895	12,2559	16,3539	91,8389	1,092	0,0003	0,0055	0,0012				
303	Каша гречневая вязкая	180	5,18	5,58	24,59	200	20	0,14			166,445	8,6398	75,5727	113,995	2,5364							
377	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				
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61								
	Всего в Второй завтрак	555	19,57	18,44	72,18	564	30	0,2	0,95		31,1903	49,6717	36,4271	351,551	6,9823	0,0003	0,0055	0,0017				
88	Обед Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	270/10	4,2	7,54	12,49	133	10	0,06	13,57	0,01	348,132	43,1746	20,6608	48,1983	0,7323	0,0047	0,0003	0,0257				
1093	Жаркое по-домашнему с соевым соусом	270	13,63	19,15	26,3	418		0,19	14,72		960,354	29,4941	50,6305	182,985	2,2693	0,0075	0,0004	0,0466				
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	861	26,65	28,75	99,16	840	10	0,43	38,19	0,01	11,6468	13,0667	33,1158	39,1492	7,6248	0,0125	0,0007	0,0734				
	Всего в день		46,22	47,19	171,35	1404	40	0,63	39,14	0,01	42,8371	62,7384	69,5429	90,7002	14,6071	0,0128	0,0062	0,0751				

№ 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	Мг	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
210	Второй завтрак Омлет натуральный	120	11,75	17,16	12,67	180	156	0,05	0,18		177,470	80,4344	13,6109	178,960	1,9922						
204	Макаронные 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			
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	560	24,4	25,48	85,26	596	176	0,11	1,09		64,8722	11,1804	65,4368	412,525	6,0813	0,0007		0,0111			
	Обед																				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью(на курином бульоне)	270/1	2,88	2,78	20,5	119		0,1	7,53		517,214	18,6894	23,2064	60,4737	0,9394	0,0051	0,0002	0,036			
279	Тефтели с соусом	100	7,99	9,58	9,43	216	10	0,27	0,87		149,511	11,3598	14,4437	87,1879	0,7726	0,0006	0,0007	0,0079			
306	Пюре гороховое	180	15,32	6,23	49,93	317	12	0,49			732,673	85,763	77,9941	241,171	4,9608						
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	851	34,18	20,31	134,62	915	22	1,02	18,3		78,2595	52,4252	70,7687	73,8309	10,861	0,006	0,0009	0,045			
	Всего в День		58,58	45,79	219,88	1 511	198	1,13	19,39		43,1317	63,6057	36,2055	986,356	16,9423	0,0067	0,0009	0,0561			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	КАЛ	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			
	Второй завтрак																				
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	250/10	7,11	10,73	36,1	325	50	0,07	0,65		235,4	140,536	21,3281	128,792	0,4307						
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	550	16,17	15,77	72	551	70	0,07	0,86		260,5308,264	68,6996	55,7234	3,9977							
	Обед																				
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	270/10	3,53	6,87	17,99	168	10	0,09	7,65	0,01	446,133	28,0632	25,5937	73,3514	0,938	0,0048	0,0002	0,0321			
291	Грив из птицы	240	15,19	12,44	48,52	423		0,1	1,6		306,204	20,9405	50,5435	194,100	1,557						
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	821	27,29	20,99	144,08	944	10	0,36	97,25	0,01	06,7873	94,1527	33,0452	53,9724	10,7592	0,0048	0,0002	0,0321			
	Всего в День		43,46	36,75	216,08	1495	80	0,43	98,11	0,01	67,2873	02,4167	01,7448	09,6958	14,7569	0,0048	0,0002	0,0321			

№ п/п	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		
1039	Второй завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	12,81	62		0,03	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968					
1004		Запеканка творожно-рисовая со стученным молоком	180	22,11	15,61	35,21	370	50	0,06	0,31	0,66	202,925	230,313	37,5562	303,435	0,9062	0,0039	0,0363	0,0517	
376		Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
0003		Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,136	26,796	91,872	1,74					
	Всего в Второй завтрак	550	25,98	16,98	77,14	576	50	0,09	79,55	0,66	561,625	66,8776	77,5762	13,9599	5,6825	0,0039	0,0363	0,0517		
82	Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	270/10 /1	2,35	6,8	17,2	136	10	0,05	8,99	0,01	307,303	43,032	23,1977	51,4494	1,0606	0,0055	0,0002	0,0246	
1105		Гуляш из птицы	100	9,06	6,04	4,07	119		0,04	1,17		137,826	7,561	11,9851	74,3704	0,6923	0,0004		0,0037	
309		Макаронные изделия отварные	220	7,36	6,01	47,52	274	22	0,1			93,775	13,7262	10,439	58,3579	1,048				
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	911	27,59	20,91	129,17	817	32	0,37	20,06	0,01	42,0649	04,7172	07,4463	92,1432	7,4241	0,0062	0,0002	0,0294		
	Всего в День		53,57	37,89	206,3	1393	82	0,46	99,61	0,67	03,6899	71,5948	85,0225	06,1031	13,1066	0,0101	0,0365	0,0811		

№ п/п	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	Второй завтрак Пицца Фантазия с курицей	150	34,05	24,65	45,84	541	200	0,19	1,04	0,01	379,911 8	281,177 6	37,932	431,380 8	3,8898	0,0209	0,0312	0,0667		
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 Второй завтрак		360	34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,08	0,01	05,0118	85,7096	41,76	38,5496	4,6293	0,0209	0,0312	0,0667		
Всего в День			34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,08	0,01	05,0118	85,7096	41,76	38,5496	4,6293	0,0209	0,0312	0,0667		

№ п/п.	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																				
1006	Бутерброд с ветчиной	50	6,65	4,1	10,1	109					66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574						
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	250/10	10	18,6	75	458	50	0,06	0,65		240,025	137,588	39,1848	171,912	0,572						
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	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305						
	Всего в Второй завтрак	555	19,29	23,75	109,35	684	50	0,06	1,45		339,275	170,236	89,7753	64,2603	4,3783			0,0005			
	Обед																				
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	270/1	6,34	5,33	20,13	167		0,18	5,37		447,484	36,3669	36,4078	100,500	1,8555	0,004	0,0026	0,0281			
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						
303	Каша гречневая вязкая	200	5,76	6,2	27,32	222	22,22	0,16			184,938	9,5998	83,9697	126,662	2,8182						
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	871	33,44	19,68	105,59	817	22,22	0,55	15,54		44,3684	00,8309	93,9591	32,0206	9,8633	0,0043	0,0026	0,0292			
	Всего в День		52,73	43,43	214,94	1 501	72,22	0,61	16,99		83,6434	71,0669	83,7344	96,2809	14,2416	0,0043	0,0026	0,0297			

№ 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	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				
1015	Тфтели из птицы с соусом	100	7,93	11,39	9,55	182	10	0,04	0,87		128,913 ⁹	12,5692	13,0584	75,3055	0,7134	0,0006	0,0007	0,0079				
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	20	0,07			76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574							
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	550	18,94	18,34	87,55	602	30	0,11	0,91		30,7389	51,0358	65,6214	68,0296	4,9203	0,0006	0,0007	0,0079				
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	270/10 /1	4,2	7,54	12,49	133	10	0,06	13,57	0,01	348,132	43,1746	20,6608	48,1983	0,7323	0,0047	0,0003	0,0257				
291	Плов из птицы с соевым соусом	270	15,34	11,4	47,75	426		0,1	2,47		299,218 ³	26,2029	53,8843	197,155 ⁹	1,7226	0,0018	0,0091	0,0404				
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	851	27,53	20,67	115	822	10	0,32	25,94	0,01	26,2103	05,9905	29,6696	30,3522	6,6431	0,0068	0,0094	0,0672				
	Всего в День		46,46	39	202,55	1424	40	0,43	26,85	0,01	56,9492	57,0263	195,291	98,3818	11,5634	0,0074	0,0101	0,0751				

№ 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	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	
	Второй завтрак																		
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	200/10	5,59	10,07	38,41	287	40	0,06	0,52	0,05	159,758	110,387	31,3548	137,982	0,4594	0,0084	0,0076	0,037	
377	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
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305					
	Всего в Второй завтрак	550	17,26	23,98	73,2	598	150	0,09	1,32	0,05	71,9084	67,3672	81,6321	77,8323	5,0183	0,0084	0,0076	0,0375	
	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	100	9,3	7,4	5,58	130	10	0,06	0,15		131,168	11,39	16,0198	91,0037	1,02	0,0003	0,0055	0,0012	
306	Пюре гороховое	190	16,18	6,57	52,71	334	12,67	0,52			773,377	90,5277	82,3271	254,569	5,2364				
1078	Напиток из свежих ягод с яблочками	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	841	36,33	18,23	129,86	829	22,67	0,82	17,05		75,0416	54,6611	75,7869	85,5815	11,2198	0,0047	0,0064	0,0319	
	Всего в День		53,59	42,21	203,06	1 427	172,67	0,91	18,37	0,051	846,95	22,0283	257,419	63,4138	16,2381	0,0131	0,014	0,0694	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	КАЛ	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	
	Второй завтрак																		
1039	Фрукт свежий	120	0,48		12,81	62		0,03	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968				
1004	Запеканка творожно-рисовая со стученным молоком	180	22,11	15,61	35,21	370	50	0,06	0,31	0,66	202,925	220,313	37,5562	303,435	0,9062	0,0039	0,0363	0,0517	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,136	26,796	91,872	1,74					
	Всего в Второй завтрак	550	25,98	16,98	77,14	576	50	0,09	79,55	0,66	561,625	66,8776	77,5762	13,9599	5,6825	0,0039	0,0363	0,0517	
	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	100	8,1	5,02	5,98	151	20	0,05	0,96		218,263	43,2502	31,2883	129,339	0,8641	0,0554	0,0046	0,2593	
310	Картофель отварной с маслом	200	3,81	5,51	29,73	189	20	0,17	16		1 137,61	18,7088	40,0444	102,503	1,5721				
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	861	22,66	18,51	129,21	819	50	0,43	113,31	54,1984	47,6584	49,8167	66,4479	11,6848	0,0554	0,0046	0,2593		
	Всего в День		48,64	35,49	206,35	1 395	100	0,52	192,86	0,66	15,8234	414,536	27,3929	80,4078	17,3673	0,0593	0,0409	0,311	

№ п/п	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	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		
	Второй завтрак																			
3	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					
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	250/10	7,08	11,23	38	341	50	0,12	0,65		252,637	140,591	40,0222	171,118	0,8037					
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	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305						
	Всего в Второй завтрак	565	16,25	23,14	74,13	629	100	0,12	1,62		87,3965	311,443	87,907	01,0504	4,3838			0,0005		
	Обед																			
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	250/10 /1	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		
279	Тефтели с соусом	100	7,99	9,58	9,43	216	10	0,27	0,87		149,511	11,3598	14,4437	87,1879	0,7726	0,0006	0,0007	0,0079		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	20	0,07			76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574					
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	841	25,29	22,73	119,78	862	40	0,58	17,88	0,01	19,0592	85,8938	01,9037	88,2978	6,6891	0,0055	0,0009	0,0389		
	Всего в День		41,53	45,86	193,91	1 491	140	0,7	19,5	0,01	06,4557	97,3368	89,8107	89,3482	11,0729	0,0055	0,0009	0,0394		

№ п/п	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	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								
	Второй завтрак																									
ТТК	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	3,8898	0,0209	0,0312	0,0667								
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 Второй завтрак	360	34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,08	0,01	05,011885,7096	41,7638,5496	4,6293	0,0209	0,0312	0,0667										
	Всего в День		34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,08	0,01	05,011885,7096	41,7638,5496	4,6293	0,0209	0,0312	0,0667										
	Среднее за период		46,45	38,43	179,15	1 299	114,57	0,56	45,69	0,12	98,1028 97,9575 93,7978 68,5106 12,6582				0,0141	0,015	0,0754									
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,3	26,62	55,15																					