

Утверждаю

ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

Директор

12 января 2026г.  
  
Базаева В.А.



Согласовано

Директор  
12 января 2026г.

Газизов Р.Р.  




## Примерное 12-ти дневное меню

завтраков и обедов

для муниципальных общеобразовательных учреждений

городского округа Самара

с 12 лет и старше

Согласовано

  
Гаврилова Т.Г.  
Городской округ Самара Т. о.

\_\_\_\_\_

Примечание

меню разработано в соответствии со сборником  
рецептур блюд 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  
(12-ти дневное меню)**

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

**День 1**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККДЛ	(рет.экв)	A	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
243	Второй завтрак Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128	0,02	0,17	113,950 <sup>9</sup>	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	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					
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>570</b>	<b>17,4</b>	<b>17,95</b>	<b>85,12</b>	<b>573</b>	<b>20</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>24,3009</b>	<b>54,0556</b>	<b>62,7738</b>	<b>683,8259</b>	<b>5,2457</b>	<b>0,0034</b>			
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	0,05	0,15	131,168 <sup>2</sup>	11,39	16,0198	91,0037	1,02	0,0003	0,0055	0,0012	
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			34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003				
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126			121,5	18,925	33,5	114,837 <sup>5</sup>	2,175					
0001	Хлеб ржаной	50	3,75	16,25	85				122,5	15,4	20,45	68,725	1,7					
<b>Всего в Обед</b>		<b>831</b>	<b>26,69</b>	<b>20,21</b>	<b>120,3</b>	<b>818</b>	<b>30</b>	<b>0,43</b>	<b>15,05</b>	<b>76,1412</b>	<b>87,6664</b>	<b>33,1165</b>	<b>455,514</b>	<b>7,4981</b>	<b>0,0006</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,0023</b>	
<b>Всего в день</b>			<b>44,08</b>	<b>38,15</b>	<b>205,42</b>	<b>1 391</b>	<b>50</b>	<b>0,54</b>	<b>15,26</b>	<b>00,4421</b>	<b>41,7214</b>	<b>95,8903</b>	<b>24,3399</b>	<b>12,7438</b>	<b>0,004</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,0023</b>	

День 2

№ рец.	Наименование блюда	Приём пищи, наименование блюда						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Пищевые вещества					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	12	13	14	15	16	17		
1																				
295	Борщ	295	Борщ	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	Котлета рубленая из птицы с соусом	303	Котлета рубленая из птицы с соусом	180	5,18	5,58	24,59	200	20	0,14	166,445	8,6398	75,5727	113,995	2,5364					
377	Каша гречневая вязкая	377	Каша гречневая вязкая	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	0003	Чай с лимоном	/5							22,704	40,194	137,808	2,61						
	Батон		Батон	60	4,8	2	30	158												
<b>Всего в Второй завтрак</b>				<b>555</b>	<b>19,57</b>	<b>18,44</b>	<b>72,18</b>	<b>564</b>	<b>30</b>	<b>0,2</b>	<b>0,95</b>	<b>31,1903</b>	<b>49,6717</b>	<b>36,4271</b>	<b>135,551</b>	<b>6,9823</b>	<b>0,0003</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,0017</b>	
88	Обед	88	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 соленым огурцом	1093	Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	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	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	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	0001	Хлеб ржаной	50	3,75	16,25	85		0,06	122,5	15,4	20,45	68,725	1,7						
<b>Всего в Обед</b>				<b>861</b>	<b>26,65</b>	<b>28,75</b>	<b>99,16</b>	<b>840</b>	<b>10</b>	<b>0,43</b>	<b>38,19</b>	<b>0,0111,6468</b>	<b>13,0667</b>	<b>33,1158</b>	<b>39,1492</b>	<b>7,6248</b>	<b>0,0125</b>	<b>0,0007</b>	<b>0,0734</b>	
<b>Всего в день</b>				<b>46,22</b>	<b>47,19</b>	<b>171,35</b>	<b>1</b>	<b>404</b>	<b>40</b>	<b>0,63</b>	<b>39,14</b>	<b>0,0142,8371</b>	<b>62,7384</b>	<b>69,5429</b>	<b>90,7002</b>	<b>14,6071</b>	<b>0,0128</b>	<b>0,0062</b>	<b>0,0751</b>	

№ 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	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
210	Второй завтрак	120	11,75	17,16	12,67	180	156	0,05	0,18	177,470 <sup>4</sup>	80,4344	13,6109 <sup>4</sup>	178,960 <sup>4</sup>	1,9922						
204	Омлет натуральный	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	Макароны отварные с сыром	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38				32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005			
0003	Чай с лимоном	60	4,8	2	30	158				22,704	40,194	137,808	2,61							
	Батон																			
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>560</b>	<b>24,4</b>	<b>25,48</b>	<b>85,26</b>	<b>596</b>	<b>176</b>	<b>0,11</b>	<b>1,09</b>	<b>64,8722</b>	<b>11,1804</b>	<b>65,4368</b>	<b>412,525</b>	<b>6,0813</b>	<b>0,0007</b>	<b>0,0111</b>				
	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 <sup>7</sup>	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 <sup>8</sup>	85,763	77,9941	241,171 <sup>3</sup>	4,9608						
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 <sup>5</sup>	2,175						
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06		122,5	15,4	20,45	68,725	1,7						
	<b>Всего в Обед</b>	<b>851</b>	<b>34,18</b>	<b>20,31</b>	<b>134,62</b>	<b>915</b>	<b>22</b>	<b>1,02</b>	<b>18,3</b>	<b>78,2595</b>	<b>52,4252</b>	<b>70,7687</b>	<b>73,8309</b>	<b>10,861</b>	<b>0,006</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,045</b>			
	<b>Всего в День</b>		<b>58,58</b>	<b>45,79</b>	<b>219,88</b>	<b>1 511</b>		<b>198</b>	<b>1,13</b>	<b>19,39</b>	<b>43,1317</b>	<b>63,6057</b>	<b>36,2055</b>	<b>986,356</b>	<b>16,9423</b>	<b>0,0067</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0561</b>		

№ 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	
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	6	0,4207					
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04		9,12		38		0,04	25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7295					
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305						
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,17</b>	<b>15,77</b>		<b>72</b>		<b>551</b>		<b>70</b>	<b>0,07</b>	<b>0,86</b>		<b>260,5</b>	<b>308,264</b>	<b>68,6996</b>	<b>55,7234</b>	<b>3,9977</b>		
<b>Обед</b>																				
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	270/10 /1	3,53	6,87	17,99	168	10	0,09	7,65	0,01	446,133 3	28,0632	25,5937	73,3514	0,938	0,0048	0,0002	0,0321		
291	Плов из птицы	240	15,19	12,44	48,52	423	0,1	1,6		306,204	20,9405	50,5435	194,100 5		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	14,837 5	2,175						
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85	0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7						
<b>Всего в Обед</b>			<b>821</b>	<b>27,29</b>	<b>20,99</b>	<b>144,08</b>		<b>944</b>		<b>10</b>	<b>0,36</b>	<b>97,25</b>	<b>0,01</b>	<b>67,7873</b>	<b>94,1527</b>	<b>33,0452</b>	<b>53,9724</b>	<b>10,7592</b>	<b>0,0048</b>	<b>0,0002</b>
<b>Всего в День</b>																		<b>0,0321</b>		
			<b>43,46</b>	<b>36,75</b>	<b>216,08</b>		<b>1 495</b>		<b>80</b>	<b>0,43</b>	<b>98,11</b>	<b>0,01</b>	<b>67,2873</b>	<b>02,4167</b>	<b>01,7448</b>	<b>09,6958</b>	<b>14,7569</b>	<b>0,0048</b>	<b>0,0002</b>	
																		<b>0,0321</b>		

№ 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		
	Второй завтрак																			
1039	Фрукт свежий	120	0,48					0,03	79,2											
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	180	22,11	15,61	35,21	370	50	0,06	0,31	0,66	333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968					
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38					202,925	230,313	37,5562	303,435	0,9062	0,0039	0,0363	0,0517		
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					6	1								
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,98</b>	<b>16,98</b>	<b>77,14</b>	<b>576</b>	<b>50</b>	<b>0,09</b>	<b>79,55</b>	<b>0,66</b>	<b>561,625</b>	<b>66,8776</b>	<b>77,5762</b>	<b>13,9599</b>	<b>5,6825</b>	<b>0,0039</b>	<b>0,0363</b>	<b>0,0517</b>		
	Обед																			
82	Борцы 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 4	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 5	7,561	11,9851	74,3704	0,6923	0,0004		0,037		
309	Макаронные изделия отварные	220	7,36	6,01	47,52	274	22	0,1		93,775 5	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						
<b>Всего в Обед</b>		<b>911</b>	<b>27,59</b>	<b>20,91</b>	<b>129,17</b>	<b>817</b>	<b>32</b>	<b>0,37</b>	<b>20,06</b>	<b>0,01</b>	<b>42,0649</b>	<b>04,7172</b>	<b>07,4463</b>	<b>92,1432</b>	<b>7,4241</b>	<b>0,0062</b>	<b>0,0002</b>	<b>0,0294</b>		
<b>Всего в День</b>		<b>53,57</b>	<b>37,89</b>	<b>206,3</b>	<b>1 393</b>		<b>82</b>	<b>0,46</b>	<b>99,61</b>	<b>0,67</b>	<b>03,6699</b>	<b>71,5948</b>	<b>85,0225</b>	<b>06,1031</b>	<b>13,1066</b>	<b>0,0101</b>	<b>0,0365</b>	<b>0,0811</b>		

## День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции	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	
ТТК	Второй завтрак	Пицца Фантазия с курицей	150	34,05	24,65	45,84	541	200	0,19	1,04	0,01	379,911	281,177	37,932	431,380	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				
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>360</b>	<b>34,24</b>	<b>24,69</b>	<b>54,96</b>	<b>579</b>	<b>200</b>	<b>0,19</b>	<b>1,08</b>	<b>0,01</b>	<b>05,0118</b>	<b>85,7096</b>	<b>41,7638,5496</b>	<b>4,6293</b>	<b>0,0209</b>	<b>0,0312</b>	<b>0,0667</b>		
	<b>Всего в день</b>	<b>34,24</b>	<b>24,69</b>	<b>54,96</b>	<b>579</b>	<b>200</b>	<b>0,19</b>	<b>1,08</b>	<b>0,01</b>	<b>05,0118</b>	<b>85,7096</b>	<b>41,7638,5496</b>	<b>4,6293</b>	<b>0,0209</b>	<b>0,0312</b>	<b>0,0667</b>			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)											
			Пищевые вещества	B	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
	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	240,025	137,588	39,1848	171,912	0,572									
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439								0,0005	
0003	Батон	/5	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			
290/33,1	Птица, тушенная в соусе	100	13,36	6,42	3,38	165		0,05	0,27	233,085	18,2512	18,4571	119,859	9	1,0014					
303	Каша гречневая вязкая	200	5,76	6,2	27,32	222		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	5	2,175					
0001	Хлеб ржаной	50	3,75	16,25	85			0,06		122,5	15,4	20,45	68,725	1	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		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККДЛ	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		
1015	Второй завтрак	100	7,93	11,39	9,55	182	10	0,04	0,87	128,913 <sub>9</sub>	12,5692	13,0584	75,3055	0,7134	0,0006	0,0007	0,0079			
309	Тефтели из птицы с соусом	180	6,02	4,91	38,88	224	20	0,07		76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574						
376	Макаронные изделия отварные	200/10	0,19	0,04	9,12	38		0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
0003	Чай с сахаром	60	4,8	2	30	158				22,704	40,194	137,808	2,61							
	Батон																			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,94</b>	<b>18,34</b>	<b>87,55</b>	<b>602</b>	<b>30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,91</b>		<b>30,7389</b>	<b>51,0358</b>	<b>65,6214</b>	<b>68,0296</b>	<b>4,9203</b>	<b>0,0006</b>	<b>0,0007</b>	<b>0,0079</b>		
88	Обед	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	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	270	15,34	11,4	47,75	426		0,1	2,47	299,218 <sub>3</sub>	26,2029	53,8843	197,155 <sub>9</sub>	1,7226	0,0018	0,0091	0,0404			
1078	Плов из птицы с соленым огурцом	200	0,05	0,05	10,42	52				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		0,1	9,9	121,5	18,925	33,5	14,837	2,175						
0001	Хлеб пшеничный	50	3,75		16,25	85		0,06		122,5	15,4	20,45	68,725	1,7						
	Хлеб ржаной																			
	<b>Всего в Обед</b>	<b>851</b>	<b>27,53</b>	<b>20,67</b>	<b>115</b>	<b>822</b>	<b>10</b>	<b>0,32</b>	<b>25,94</b>	<b>0,01</b>	<b>26,2103</b>	<b>05,9905</b>	<b>29,6696</b>	<b>30,3522</b>	<b>6,6431</b>	<b>0,0068</b>	<b>0,0094</b>	<b>0,0672</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>46,46</b>	<b>39</b>	<b>202,55</b>	<b>1 424</b>	<b>40</b>	<b>0,43</b>	<b>26,85</b>	<b>0,01</b>	<b>56,9492</b>	<b>57,0263</b>	<b>195,291</b>	<b>98,3818</b>	<b>11,5634</b>	<b>0,0074</b>	<b>0,0101</b>	<b>0,0751</b>		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Пищевые вещества	Б	Ж	У	ККАП (рет.экв)	A	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
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	127,982	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												
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,26</b>	<b>23,98</b>	<b>73,2</b>	<b>598</b>	<b>150</b>	<b>0,09</b>	<b>1,32</b>	<b>0,05</b>	<b>71,9084</b>	<b>67,3672</b>	<b>81,6321</b>	<b>77,8323</b>	<b>5,0183</b>	<b>0,0084</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,0375</b>
<b>Обед</b>																		
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 яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52				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		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			
<b>Всего в Обед</b>		<b>841</b>	<b>36,33</b>	<b>18,23</b>	<b>129,86</b>	<b>829</b>	<b>22,67</b>	<b>0,82</b>	<b>17,05</b>	<b>75,0416</b>	<b>54,6611</b>	<b>75,7869</b>	<b>85,5815</b>	<b>11,2198</b>	<b>0,0047</b>	<b>0,0064</b>	<b>0,0319</b>	
<b>Всего в День</b>		<b>53,59</b>	<b>42,21</b>	<b>203,06</b>	<b>1 427</b>	<b>172,67</b>	<b>0,91</b>	<b>18,37</b>	<b>0,05</b>	<b>846,95</b>	<b>22,0283</b>	<b>257,419</b>	<b>63,4138</b>	<b>16,2381</b>	<b>0,0131</b>	<b>0,014</b>	<b>0,0694</b>	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАП (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		
1039	Фрукт свежий	120	0,48				12,81	62		0,03	79,2		9,396	11,484	2,2968					
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным 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					
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,98</b>	<b>16,98</b>	<b>77,14</b>	<b>576</b>	<b>50</b>	<b>0,09</b>	<b>79,55</b>	<b>0,66</b>	<b>561,625</b>	<b>66,877677,5762</b>	<b>13,9599</b>	<b>5,6825</b>	<b>0,0039</b>	<b>0,0363</b>	<b>0,0517</b>			
<b>Обед</b>																				
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	1137,61	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	18,975	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						
<b>Всего в Обед</b>		<b>861</b>	<b>22,66</b>	<b>18,51</b>	<b>129,21</b>	<b>819</b>	<b>50</b>	<b>0,43</b>	<b>113,31</b>	<b>54,1984</b>	<b>47,6584</b>	<b>49,8167</b>	<b>66,4479</b>	<b>11,6848</b>	<b>0,0554</b>	<b>0,0046</b>	<b>0,2593</b>			
<b>Всего в День</b>			<b>48,64</b>	<b>35,49</b>	<b>206,35</b>	<b>1 395</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>192,86</b>	<b>0,66</b>	<b>15,8234</b>	<b>414,536</b>	<b>27,3929</b>	<b>80,4078</b>	<b>17,3673</b>	<b>0,0593</b>	<b>0,0409</b>	<b>0,311</b>		

№ 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
	Второй завтрак																		
3	Булгурброд 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	252,637	140,591	40,0222	171,118	1	0,8037					
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		<b>565</b>	<b>16,25</b>	<b>23,14</b>	<b>74,13</b>	<b>629</b>	<b>100</b>	<b>0,12</b>	<b>1,62</b>	<b>87,3965</b>	<b>311,443</b>	<b>87,9070</b>	<b>1,0504</b>	<b>4,3838</b>	<b>0,0005</b>			
	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	76,775	11,2306	8,541	47,7473	0,8574						
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	0,06		121,5	18,925	33,5	114,837	2,175						
0001	Хлеб ржаной	50	3,75	16,25	85				122,5	15,4	20,45	68,725	1,7						
	Всего в Обед		<b>841</b>	<b>25,29</b>	<b>22,73</b>	<b>119,78</b>	<b>862</b>	<b>40</b>	<b>0,58</b>	<b>17,88</b>	<b>0,0119</b>	<b>0,0592</b>	<b>85,8938</b>	<b>0,1,9037</b>	<b>78,2978</b>	<b>6,6891</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0389</b>
	Всего в день			<b>41,53</b>	<b>45,86</b>	<b>193,91</b>	<b>1,491</b>	<b>140</b>	<b>0,7</b>	<b>19,5</b>	<b>0,0106</b>	<b>4,57</b>	<b>97,3368</b>	<b>89,8107</b>	<b>89,3482</b>	<b>11,0729</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0394</b>

## День 12

№ рец.	Приём пищи, 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	
ТПК	Второй завтрак	Пицца Фантазия с курицей	150	34,05	24,65	45,84	541	200	0,19	1,04	0,01	379,911	281,177	37,932	431,380	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			
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>360</b>	<b>34,24</b>	<b>24,69</b>	<b>54,96</b>	<b>579</b>		<b>200</b>	<b>0,19</b>	<b>1,08</b>	<b>0,01</b>	<b>05,0118</b>	<b>85,7096</b>	<b>41,76</b>	<b>38,5496</b>	<b>4,6293</b>	<b>0,0209</b>	<b>0,0312</b>	<b>0,0667</b>
<b>Всего в день</b>			<b>34,24</b>	<b>24,69</b>	<b>54,96</b>	<b>579</b>		<b>200</b>	<b>0,19</b>	<b>1,08</b>	<b>0,01</b>	<b>05,0118</b>	<b>85,7096</b>	<b>41,76</b>	<b>38,5496</b>	<b>4,6293</b>	<b>0,0209</b>	<b>0,0312</b>	<b>0,0667</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>46,45</b>	<b>38,43</b>	<b>179,15</b>	<b>1 299</b>		<b>114,57</b>	<b>0,56</b>	<b>45,69</b>	<b>0,12</b>	<b>98,1028</b>	<b>97,9575</b>	<b>93,7978</b>	<b>68,5106</b>	<b>12,6582</b>	<b>0,0141</b>	<b>0,015</b>	<b>0,0754</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню</b>			<b>14,3</b>	<b>26,62</b>	<b>55,15</b>														
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню</b>																			
<b>за период в % от калорийности</b>																			