

Утверждаю

Директор ООО «Кондитерское»



Рязанева В.А

«31» марта 2025г.



Согласовано

Директор ШКОЛ №70



Рысаяева Е.В.

«31» марта 2025г.



Примерное 12-ти дневное меню завтраков и обедов для муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа Самара с 7 до 11 лет

Согласовано:



Т.Н.Барышева

Примечание

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

Подпись ответственного:



Н.А.Вашина

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

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

День 1

№ п/п	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	Второй завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
1101	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,35	11,95	10,19	178	60	0,01	0,22		1,909	197,736	20,1318	165,126	1,3137				
173	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	200/5	8,07	10,4	45,9	293	20	0,18	0,52		252,83	118,377	48,3024	180,786	1,2467				
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	505	18,01	23,39	80,21	588	80	0,19	0,78		279,839	31,9976	92,3592	21,9848	4,6049				
	Обед																		
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	8,64	15,41	169		0,07	6,64		529,95	66,6776	37,671	114,378	0,9935				
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,39	10,38	8,79	206	40	0,24	0,36		172,192	17,4786	20,7138	113,421	1,3111	0,0011	0,0062	0,0101	
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			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	28,85	25,86	114,11	874	60	0,5	16,9		36,5551	125,6437	0,22884	7,957	6,9685	0,0014	0,0062	0,0112	
	Всего в День		46,86	49,25	194,32	1462	140	0,69	17,68		16,3941	57,6376	229,382	06,7805	11,5734	0,0014	0,0062	0,0112	

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

День 2

№ 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	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																					
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12		140,337 6	10,2585	18,626	101,754 8	1,1646	0,0003	0,0062	0,0014				
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	19,37	15,58	72,14	509	10	0,18	0,92		88,3015	46,2338	126,098	42,4589	6,6321	0,0014	0,0088	0,0092				
	Обед																					
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803							
259	Жаркое по-домашнему с соевым соусом	240	9,24	21,15	23,58	322	140	0,19	13,31		864,764 6	26,0093	44,9807	151,565 8	2,1184	0,0092	0,0004	0,0691				
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177							
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	801	19,96	29,91	95,34	706	150	0,42	42,4		02,1146	04,8007	20,1152	82,5955	7,1914	0,0092	0,0004	0,0691				
	Всего в день		39,33	45,49	167,48	1 215	160	0,6	43,32		90,4161	51,0345	46,2132	25,0544	13,8235	0,0106	0,0092	0,0783				

№ 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																				
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							
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	6,1	12,1	35	273	40	0,09	0,52		202,57	112,789	32,0247	137,346	0,6447						
1044	Какао Хрустка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469						
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,136	26,796	91,872	1,74							
	Всего в Второй завтрак	500	19,78	21,71	78,96	590	80	0,19	3,76		348,57	29,6776	91,0977	70,3829	5,3366						
	Обед																				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,67	2,58	18,99	110		0,09	7		479,15	17,4504	21,5325	56,0541	0,8709						
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	7,76	3,85	4,93	85		0,04	0,15		117,957	7,9492	14,9376	80,4472	0,8717	0,0003	0,0047	0,0011			
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			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	31,19	13,35	120,29	722	10	0,7	17,05		86,5294	33,4818	56,5897	22,4754	10,0648	0,0006	0,0047	0,0022			
	Всего в День		50,97	35,06	199,25	1 313	90	0,89	20,81		35,0994	63,1594	47,6874	92,8583	15,4014	0,0006	0,0047	0,0022			

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

День 4

№ 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			
	Второй завтрак																				
210	Омлет натуральный	100	9,79	14,3	10,56	150	130	0,04	0,15		147,892	67,0287	11,3424	149,133	1,6602						
204	Макароны отварные с сыром	135	6,59	6,17	26,68	189	20	0,05	0,11		43,8323	100,214 ⁴	5,8638	79,9008	0,589	0,0005		0,0085			
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	505	21,37	22,51	76,36	535	150	0,09	0,3		16,8243	94,4791	61,2282	74,0113	5,5987	0,0005		0,0085			
	Обед																				
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709						
279	Тефтели с соусом	90	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75		134,154 ¹	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	0,0005	0,0066			
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269 ⁵	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212						
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 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	801	20,71	22,49	126,75	818	20	0,41	106,24		51,6236	18,3924	121,285	10,4329	11,1484	0,0005	0,0005	0,0066			
	Всего в день		42,07	44,99	203,11	1353	170	0,5	106,54		68,4479	12,8715	82,5132	84,4442	16,7471	0,001	0,0005	0,0151			

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

День 5

№ 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																			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30	0,09	1,4		2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
291	Плов из птицы	210	12,15	10,85	43,57	321					252,303	17,9546	43,6757	161,386	1,2956				
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		500	18	19,51	82,88	580	30	0,09	1,44		279,703	50,5586	94,4315	31,5935	5,0888				
Обед																			
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844				
260	Гуляш из свинины	90	6,53	16,56	3,16	188	140	0,06	1,17		152,776	7,0646	12,7368	73,4725	0,8521	0,0029		0,0308	
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12			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		801	21,28	30,05	98,6	743	160	0,38	19,42		90,6253	91,4273	52,4088	01,5432	8,1383	0,0043	0,0026	0,0392	
Всего в День			39,28	49,56	181,48	1 324	190	0,47	20,86		70,3283	41,9859	46,8403	33,1367	13,2271	0,0043	0,0026	0,0392	

№ 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	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																				
ТТК	Пицца Фантазия с колбасой	100	19,69	19,97	30,8	381	133,33	0,15	0,69	0,01	231,030	191,042	23,2	274,363	2,5584	0,0154	0,0208	0,0445			
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522						
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		510	20,82	20,01	56,48	489	133,33	0,16	2,33	0,01	96,1305	97,8941	33,988	293,712	3,8199	0,0154	0,0208	0,0445			
Всего в День			20,82	20,01	56,48	489	133,33	0,16	2,33	0,01	96,1305	97,8941	33,988	293,712	3,8199	0,0154	0,0208	0,0445			

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

День 7

№ 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			
	Второй завтрак																				
1009	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115		30	0,01	0,22		196,152	20,097	162,864	1,305						
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	200/10	8	14,9	54,2	381		40	0,06	0,52		192,48	110,387	137,982	0,4594						
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97		10	0,09	3,02		146	105,6	78,3	1,6469						
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105						15,136	26,796	91,872	1,74						
	Всего в Второй завтрак	500	21,68	24,51	98,16	698		80	0,16	3,76		338,48	27,2752	90,4278	471,018	5,1513					
	Обед																				
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	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	0,27		196,909	17,1741	15,6174	98,444	0,8357					
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					
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				
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	28,94	16,35	108,28	729		10	0,43	15,17		39,1565	96,9643	11,6154	16,3476	7,4575	0,0003	0,0011			
	Всего в День		50,61	40,86	206,44	1 428		90	0,59	18,93		77,6365	24,2395	02,0432	87,3656	12,6088	0,0003	0,0011			

№ 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	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																				
1015	Тфтели из птицы с соусом	90	6,99	6,42	8,79	174		0,04	0,86		166,610 5	22,5804	14,4968	79,555	0,6613	0,0005	0,0005	0,0066			
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			
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	510	16,56	13,92	72,66	536	10	0,16	0,9		06,8244	57,0157	21,4903	19,5196	6,1244	0,0016	0,0031	0,0139			
	Обед																				
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803						
265	Плов с соевыми огуцом	240	10,73	21,5	42,65	407	140	0,1	2,17		265,674 7	22,2358	47,5612	162,829 2	1,6064	0,0041	0,0081	0,0627			
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177						
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	801	21,45	30,26	114,41	791	150	0,33	31,26		03,0247	01,0272	22,6957	93,8589	6,6794	0,0041	0,0081	0,0627			
	Всего в День		38	44,18	187,07	1 327	160	0,49	32,16		09,8491	58,0429	244,186	13,3785	12,8038	0,0057	0,0112	0,0766			

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

День 9

№ 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			
	Второй завтрак																				
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,39	10,38	8,79	206	40	0,24	0,36		172,192	17,4786	20,7138	113,421	1,3111	0,0011	0,0062	0,0101			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3388	7,1175	39,7895	0,7145						
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	19,45	16,53	80,44	589	50	0,3	1,16		68,9801	55,6134	72,3318	98,9277	5,3795	0,0011	0,0062	0,0106			
	Обед																				
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94		0,08	7		471,85	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752						
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	7,76	3,85	4,93	85		0,04	0,15		117,957	7,9492	14,9376	80,4472	0,8717	0,0003	0,0047	0,0011			
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561	71,4692	64,9951	200,976	4,134						
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	791	31,12	13,25	140,01	796	10	0,7	95,15		54,8194	40,6978	59,1562	22,9539	14,0451	0,0003	0,0047	0,0011			
	Всего в День		50,57	29,78	220,45	1385	60	1	96,31		23,7995	96,3112	231,488	21,8816	19,4246	0,0014	0,0109	0,0117			

Сезон: **Весенний**
Категория: **с 7 до 11 лет**

День 10

№ 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			
	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	50	0,05	0,27		212,896 5	197,590 8	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		211,459 1	40,4228	30,5584	126,499 4	0,8307	0,0554	0,0046	0,2593			
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 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 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	801	21,72	17,6	111,1	768	50	0,28	19,15		89,7466	122,457	30,7724	31,5792	6,479	0,0557	0,0046	0,2604			
	Всего в День		42,96	31,61	177,47	1254	100	0,36	92,06		33,5431	51,4198	194,934	72,1912	11,3659	0,0557	0,0046	0,2604			

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

День 11

№ п/п.	Прём 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																			
1101	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,35	11,95	10,19	178	60	0,01	0,22		1,909	197,736	20,1318	165,126	1,3137					
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	5,67	6,52	28,85	227	20	0,06	0,52		187,63	111,953	17,052	102,355	0,3419					
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	505	15,61	19,51	63,16	522	80	0,07	0,78		214,639	25,5736	61,1088	43,5543	3,7001					
	Обед																			
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709					
279	Тефтели с соусом	90	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75		134,154 1	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	0,0005	0,0066		
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	10	0,13	12		853,207 5	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791					
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 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	801	19,92	21,95	106,17	735	20	0,41	29,76		64,9716	86,7432	120,967	01,3284	7,2303	0,0008	0,0005	0,0077		
	Всего в день		35,53	41,45	169,33	1 257	100	0,48	30,54		79,6106	12,3168	82,0758	44,8827	10,9304	0,0008	0,0005	0,0077		

№ 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 ветчиной	100	21,06	20,97	30,9	397	133,33	0,11	1,44	0,01	260,578	189,221	24,5108	284,434	2,7449	0,0139	0,0208	0,0445				
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522							
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	510	22,19	21,01	56,58	505	133,33	0,12	3,08	0,01	25,6785	06,0731	35,2988	03,7831	4,0064	0,0139	0,0208	0,0445				
	Всего в День		22,19	21,01	56,58	505	133,33	0,12	3,08	0,01	25,6785	06,0731	35,2988	03,7831	4,0064	0,0139	0,0208	0,0445				
	Среднее за период		39,93	37,77	168,29	1 193	127,22	0,53	40,39		93,9111	06,9155	89,7208	23,2891	12,1444	0,0093	0,0077	0,0494				
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,39	28,5	56,44																	