

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А

«31» марта 2025г.



Согласовано

Директор МБОУ «Школа № 70»

З.О. Сафонова

Заведующая Е.В.

Новикова

«31» марта 2025г.



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

Согласовано:

Заведующая школы:

З.О. Сафонова

Дополнительное одобрение:

З.О. Сафонова

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

Подпись

И.А. Попова

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

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

День 1

№ 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		
1101	Второй завтрак 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)	250/10	10,75	15,5	57,5	393	50	0,22	0,65		316,9	148,566	60,3911	226,830	1,5617					
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	560	20,69	28,49	91,81	688	110	0,23	0,91		343,909	362,186	04,4479	68,0296	4,9199					
1034	Обед 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	100	9,55	10,82	9,43	209	40	0,24	0,42		180,858	20,0517	21,5656	115,978	1,3457	0,0011	0,0062	0,0101		
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	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	29,73	27,32	121,78	924	60	0,51	16,96		56,3317	29,1873	42,5773	01,7511	7,0982	0,0014	0,0062	0,0112		
	Всего в День		50,42	55,8	213,59	1 612	170	0,74	17,87		00,2407	91,3733	47,0252	69,7807	12,0181	0,0014	0,0062	0,0112		

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

День 2

№ 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		
294	Второй завтрак Котлета рубленая из птицы с соусом	100	9,82	8,24	8,67	148		0,06	0,15		145,371 2	10,7564	19,0892	102,707	1,1829	0,0003		0,0014		
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 /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	555	20,04	15,87	72,51	544	20	0,2	0,95		44,6662	48,1722	39,1624	62,4191	7,0732	0,0003	0,0062	0,0019		
	Обед																			
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	270/10 /1	4,2	7,54	12,49	123	10	0,06	13,57	0,01	348,132	43,1746	20,6608	48,1983	0,7323	0,0047	0,0003	0,0257		
259	Жаркое по-домашнему с соевыми отрубями	270	11,58	25,53	26,16	418	190	0,21	14,12		945,179 1	22,7603	47,9788	175,524	2,3257	0,0109	0,0004	0,0827		
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	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	23,8	34,84	98,84	817	200	0,44	44,19	0,01	07,2611	04,0439	24,5471	09,6775	7,4507	0,0156	0,0007	0,1084		
	Всего в День		43,84	50,71	171,35	1 361	220	0,64	45,14	0,01	51,9273	52,2161	63,7095	72,0966	14,5239	0,0159	0,0069	0,1103		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	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																	
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 (вззкан)	250/10	7,08	11,23	38	341	50	0,12	0,65		252,637 5	140,591	40,0222	171,118 1	0,8037			
1044	Какао Хрутка 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	550	20,76	20,84	81,96	658	90	0,22	3,89		98,6375	457,479	99,0952	04,1541	5,4956			
	Обед																	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	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
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	7,82	4	5,47	89		0,04	0,19		148,182 5	8,4471	15,4007	81,3994	0,89			
306	Пюре гороховое	200	17,03	6,92	55,48	352	13,33	0,55			814,082	95,2923	86,6601	267,968 1	5,512			
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	871	35,71	15,43	136,21	823	13,33	0,85	17,62		58,3385	59,0418	80,3917	94,8392	11,5296	0,0054	0,0002	0,0371
	Всего в День		56,47	36,27	218,17	1 482	103,33	1,07	21,51		156,976	16,5208	79,4869	98,9933	17,0252	0,0054	0,0002	0,0371

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

День 4

№ 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	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			
210	Второй завтрак Омлет натуральный	120	11,75	17,16	12,67	180	156	0,05	0,18		177,470 4	80,4344	13,6109	178,960 4	1,9922						
204	Макароны 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			
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				0,0106			
	Всего в Второй завтрак	555	24,35	25,47	85,13	596	176	0,11	0,33		57,1222	09,6404	64,9583	11,7855	6,0769	0,0007					
	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	100	6,8	15,27	11,09	209		0,04	0,86		185,216	22,5781	13,9395	81,4364	1,0191						
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,11	162	20	0,14	12,46		917,123 4	44,5738	34,2813	101,351 5	1,2254						
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	841	21,49	29,13	133,72	869	30	0,43	108,43		55,5394	38,9913	28,9233	437,673	11,3796						
	Всего в день		45,83	54,6	218,85	1465	206	0,54	108,76		12,6616	48,6317	93,8816	49,4585	17,4565	0,0007		0,0106			

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

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	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																		
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30	0,1	1,6		2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
291	Плов из птицы	240	15,19	12,44	48,52	423					306,204	20,9405	50,5435	194,100	1,557				
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	22,64	21,77	97,83	735	30	0,1	1,64		333,604	61,1125	14,6973	10,2433	6,2202				
	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			0,0398	
260	Гуляш из свинины	100	8,53	21,77	3,16	243	190	0,07	1,17		187,785	7,9763	15,827	94,5892	1,071	0,0038			
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				
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			0,0409	
	Всего в Обед	841	23,88	35,37	98,44	832	220	0,41	19,42		76,9658	93,7795	68,1002	41,6679	8,78	0,0041		0,0409	
	Всего в день		46,52	57,14	196,27	1 567	250	0,51	21,06		10,5698	154,892	82,7975	51,9112	15,0002	0,0041		0,0409	

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

День 6

№ 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																											
ТТК	Пицца Фантазия с колбасой	150	29,53	29,95	46,2	572	200	0,22	1,04	0,01	346,5458	286,5632	34,8	411,5448	3,8376	0,0231	0,0312	0,0667										
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	560	30,66	29,99	71,88	680	200	0,23	2,68	0,01	11,645803	4152	45,58830	8936	5,0991	0,0231	0,0312	0,0667										
	Всего в День		30,66	29,99	71,88	680	200	0,23	2,68	0,01	11,645803	4152	45,58830	8936	5,0991	0,0231	0,0312	0,0667										

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

День 7

№ рец.	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	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	250/10	10	18,6	75	458	50	0,06	0,65		240,025	137,588	39,1848	171,912	0,572								
1044	Какао Хрутка 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	550	23,68	28,21	118,96	775	90	0,16	3,89		386,025	454,476	98,2578	504,948	5,2639								
	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	100	13,36	6,42	3,38	165		0,05	0,27		233,085	18,2512	18,4571	119,859	1,0014								
309	Макаронные изделия отварные	200	6,69	5,47	43,2	249	13,33	0,08			85,25	12,4784	9,49	53,0527	0,9527								
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	33,12	18,56	119,12	820	13,33	0,46	15,17		096,645	101,161	16,8276	51,0267	7,8614	0,0003		0,0011					
	Всего в день		56,8	46,78	238,08	1 595	103,33	0,62	19,06		1 482,67	555,637	15,0854	55,9747	13,1253	0,0003		0,0011					

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

День 8

№ 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	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
1015	Второй завтрак Тфтели из птицы с соусом	100	6,99	6,42	8,79	175		0,04	0,86		166,610 5	22,5804	14,4968	79,555	0,6613					
303	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,55	29,7	199	12	0,14			138,136 7	8,6392	75,5658	113,985	2,5363	0,0013	0,0031	0,0088		
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	17,48	15,01	77,61	570	12	0,18	0,9		29,8472	58,4556	34,0846	38,5172	6,5471	0,0013	0,0031	0,0088		
88	Обед Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	270/10 /1	4,2	7,54	12,49	123	10	0,06	13,57	0,01	348,132	43,1746	20,6608	48,1983	0,7323	0,0047	0,0003	0,0257		
265	Плов с соевым огруцом	260	11,29	22,45	47,6	438	140	0,11	2,47		284,142 2	24,6294	51,7963	174,842 2	1,7167	0,0044	0,0091	0,0675		
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	841	23,51	31,76	120,28	837	150	0,34	32,54	0,01	46,2242	105,913	28,3646	08,9955	6,8417	0,0091	0,0094	0,0932		
	Всего в День		40,98	46,77	197,89	1407	162	0,53	33,44	0,01	76,0714	64,3686	62,4492	47,5127	13,3888	0,0104	0,0125	0,102		

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

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	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	
1069	Второй завтрак Котлета Самарская с соусом	100	9,55	10,82	9,43	209		0,24	0,42		180,858	20,0517	21,5656	115,978	1,3457	0,0011	0,0062	0,0101	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224		0,07			76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574				
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	555	20,61	17,78	87,56	629		60	0,31	1,22	90,4337	60,058374	60,7109	441,6	5,557	0,0011	0,0062	0,0106	
101	Обед Суп картофельный с рисовой крупой и зеленым	270/1	2,18	2,72	17,16	102		0,09	7,53		422,743	17,2638	24,052	59,3462	0,8361	0,0044	0,0009	0,0319	
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	7,82	4	5,47	89		0,04	0,19		148,182	8,4471	15,4007	81,3994	0,89				
306	Пюре гороховое	180	15,32	6,23	49,93	317		0,49			732,673	85,763	77,9941	241,171	4,9608				
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	851	33,89	14,62	150,13	861		12	0,79	95,72	58,0502	56,6229	74,3548	68,4374	14,9511	0,0044	0,0009	0,0319	
	Всего в День		54,5	32,4	237,69	1 490		72	1,1	96,94	48,4839	16,6812	48,9619	877,879	20,5081	0,0055	0,0071	0,0425	

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

День 10

№ 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																						
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 ступенным молоком	180	22,11	15,61	35,21	370	50	0,06	0,31	0,66	202,925	230,313 6	37,5562	303,435 1	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			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 4	43,2502	31,2883	129,339 1	0,8641	0,0554	0,0046	0,2593				
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	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			22,59	19,18	118,85	823	54	0,29	19,21		07,6614	26,2586	136,205	48,8183	6,6075	0,0557	0,0046	0,2604				
Всего в День			48,57	36,16	195,99	1 399	104	0,38	98,76	0,66	69,2864	93,1362	13,7812	62,7782	12,29	0,0596	0,0409	0,3121				

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

День 11

№ 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																			
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	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	560	17,05	23,72	70,41	620	110	0,08	0,91		262,409	354,156	65,3849	69,9914	3,7889					
	Обед																			
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	270/10 /1	2,64	7,03	21,3	156	10	0,09	7,65		537,51	28,0632	25,5937	73,3514	0,938					
279	Тефтели с соусом	100	6,8	15,27	11,09	209		0,04	0,86		185,216	22,5781	13,9395	81,4364	1,0191					
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					
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	881	21,24	29,54	116,88	817	30	0,46	34,41		139,196	05,9631	34,7021	42,2892	7,7174	0,0003		0,0011		
	Всего в День		38,28	53,25	187,29	1 437	140	0,54	35,32		401,605	60,1191	200,087	12,2806	11,5063	0,0003		0,0011		

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

День 12

№ 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																					
ТТК	Пицца Фантазия с ветчиной	150	31,59	31,46	46,35	595	200	0,17	2,16	0,01	390,867 8	283,831 7	36,7662	426,651 5	4,1174	0,0209	0,0312	0,0667				
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	560	32,72	31,5	72,03	703	200	0,18	3,8	0,01	55,9678	00,6837	47,5542	46,0003	5,3789	0,0209	0,0312	0,0667				
	Всего в День		32,72	31,5	72,03	703	200	0,18	3,8	0,01	55,9678	00,6837	47,5542	46,0003	5,3789	0,0209	0,0312	0,0667				
	Среднее за период		45,46	44,28	184,92	1 350	160,89	0,59	42,03	0,06	56,5088	46,4729	08,3673	06,2966	13,11	0,0123	0,0114	0,0669				
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,47	29,52	54,79																	