

Утверждаю
ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

Директор

25 августа 2026г.



Базаева В.А

Согласовано

МБОУ «Школа № 81» г.о.Самара

Директор

25 августа 2026г.



Чуракова О.В

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

Согласовано

Председатель Совета школы
Дед. Друженина Т.В.
Родительская общественность
му. Маврюшова Н.А.
Дед. Давыдова Т.В.

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

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

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **12 лет и старше**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	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
Завтрак																		
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128												
309	Макаронные изделия отварные	220	7,36	6,01	47,52	274		0,02	0,17		113,9509	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38	22	0,1			77,8332	13,7262	10,439	58,3579	1,048	0,001		
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			0,0151
Всего в Завтрак		590	18,07	17,34	79,64	548	22	0,12	0,21		212,62	55,3	63,72	274,13	5,341	0,0044		0,0151
Обед																		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	270/1	6,34	5,33	20,13	154		0,18	5,37		447,4845	36,3669	36,4078	100,5007	1,8565	0,004	0,0026	0,0281
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	10	7,88	5,61	133	10	0,06	0,14		137,9043	11,9243	16,9688	97,7939	1,0898	0,0003	0,0061	0,0013
302	Каша гречневая	180	8,61	6,42	40,97	256	20	0,22			229,5523	13,7403	125,9979	189,1293	4,2257	0,0021	0,0053	0,0147
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147
Всего в Обед		891	35,02	21,45	123,36	826	30	0,69	16,01		1 154,58	115,62	258,33	648,47	12,9488	0,0114	0,0579	0,0688
Полдник																		
ТТК	Кекс Шоколадный	120	6,14	28,8	50,1	485					62,4426	19,9654	6,6816	71,4096	1,0467	0,0059	0,009	0,0202
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38	48	0,05			20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		350	6,33	28,84	59,22	523	48	0,05	0,04		83,28	24,5	10,51	78,58	1,7862	0,0059	0,009	0,0202
Всего в день			59,42	67,62	262,22	1 897	100	0,85	16,26		1 450,47	195,42	332,56	1 001,18	20,076	0,0217	0,0669	0,1041

Категория: 12 лет и старше

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Завтрак																		
1009	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115												
173	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	250/10	10,11	12,2	50,08	351	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305			
376	Чай с сахаром						50	0,22	0,65	0,06	263,027	148,566	60,3911	226,8308	1,5617	0,0124	0,0022	0,0374
0003	Батон	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04									
		30	2,4	0,42	10,1	54					20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Завтрак	550	19,99	17,75	79,4	558	80	0,23	0,91	0,06	283,86	360,6	104,41	465,77	4,9112	0,0124	0,0022	0,0374
Обед																		
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	270/10/1	3,53	6,87	17,99	148	10	0,09	7,65	0,01	446,1333	28,0632	25,5937	73,3514	0,939	0,0048	0,0002	0,0321
291	Плов из птицы																	
388	Напиток из плодов шиповника	240	15,19	12,44	48,52	367		0,1	1,6		254,1493	20,9405	50,5435	194,1005	1,5589	0,0019	0,0093	0,0423
0002	Хлеб пшеничный	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761			
0001	Хлеб ржаной	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089
		70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147
	Всего в Обед	861	29,3	24,81	120,88	824	10	0,43	97,25	0,01	992,36	107,79	154,61	527,41	12,2941	0,0114	0,0534	0,098
Полдник																		
ТТК	Пирожок с яблоком	120	5,63	2,38	65,31	306												
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38		0,06	23,3		177,9978	20,9482	12,744	51,5152	1,7226	0,0018	0,0011	0,0134
	Всего в Полдник	350	5,82	2,42	74,43	344		0,06	23,34		198,83	25,48	16,57	58,68	2,4621	0,0018	0,0011	0,0134
	Всего в день		55,11	44,98	274,71	1 726	90	0,72	121,5	0,07	1 475,05	493,87	275,6	1 051,86	19,6674	0,0256	0,0567	0,1489

Категория: 12 лет и старше

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Завтрак																		
210	Омлет натуральный	90	8,81	9,94	1,56	131	117	0,04	0,13	0,01	110,4754	60,3258	10,2082	134,2203	1,4942	0,014	0,0194	0,0374
204	Макароны отварные с сыром	215	9,32	6,44	44,44	273	20	0,09	0,11		72,4175	104,896	9,7614	101,094	0,9788	0,001		0,0142
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61			
Всего в Завтрак		580	23,17	17,27	75,45	550	137	0,13	1,05	0,01	210,16	194	64,47	381,03	5,8269	0,0149	0,0194	0,0519
Обед																		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью(на курином бульоне)	270/1	3,73	2,78	21,43	126		0,1	7,53		429,2876	18,6894	23,2064	60,4737	0,9399	0,0045	0,0002	0,0317
1015	Тефтели из птицы с соусом	100	8,54	12,2	9,91	184	10	0,05	0,92		135,4628	13,2018	13,7607	80,7881	0,7589	0,0006		0,0062
306	Пюре гороховое	200	17,99	6,45	41,21	295	13,33	0,55			675,688	95,2923	86,6601	267,9681	5,512	0,0043	0,0107	0,0245
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126
Всего в Обед		891	38,91	23	122,73	854	23,33	0,89	18,95		1 539,57	173,91	191,79	633,56	12,2133	0,0137	0,0485	0,0838
Полдник																		
тгк	Трубочка Сызранская	120	8,46	15,5	59,62	412	36	0,08	0,32		139,7527	26,288	13,8048	96,6442	1,4735	0,0052	0,0074	0,022
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		350	8,65	15,54	68,74	450	36	0,08	0,36		160,59	30,82	17,63	103,81	2,213	0,0052	0,0074	0,022
Всего в день			70,73	55,81	266,92	1 853	196,33	1,1	20,36	0,01	1 910,31	398,73	273,89	1 118,4	20,2532	0,0338	0,0754	0,1577

Категория: 12 лет и старше

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
	Завтрак																	
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	10	7,88	5,61	133												
304	Рис отварной	200	4,79	6,81	46,87	268	10	0,06	0,14									
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38	20	0,04			137,9043	11,9243	16,9688	97,7939	1,0898	0,0003	0,0061	0,0013
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108			0,8		61,4781	6,4944	31,3513	95,9958	0,6342	0,0009	0,0096	0,0017
	Всего в Завтрак	575	19,83	15,58	81,93	547					27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004
	Обед						30	0,1	0,94		226,65	47,19	92,82	339,51	5,0779	0,0012	0,0157	0,0334
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	270/10/1	3,11	6,68	10,3	114	10	0,06	13,57	0,01	288,9496	43,1746	20,6608	48,1983	0,7332	0,0041	0,0003	0,0226
259	Жаркое по-домашнему	260	12,69	28,19	29,28	421												
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47	190	0,22	15,54		1 025,6933	24,6717	51,5405	184,63	2,4725	0,0116	0,0004	0,0874
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14	10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089
	Всего в Обед	881	25,87	36,69	96,23	818	200	0,51	39,61	0,01	1 654,28	121,44	151,15	493,87	8,9825	0,0207	0,0446	0,1347
ткк	Печенье Малышок	120	7,62	32,31	64,41	579												
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38	150	0,09			85,188	21,4854	10,2297	71,8002	0,9507	0,0018	0,0021	0,0162
	Всего в Полдник	350	7,81	32,35	73,53	617	150	0,09	0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в день		53,51	84,62	251,69	1 982	380	0,7	40,59	0,01	1 986,95	194,65	258,03	912,35	15,7506	0,0237	0,0624	0,1843

Категория: 12 лет и старше

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116												
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	250/10	7,08	11,23	38	281	30											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38	50	0,12	0,65	0,06	1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
0003	Батон	65	5,2	0,91	21,88	117			0,02		209,6891	140,591	40,0222	171,1181	0,8037	0,0109	0,0022	0,0279
Всего в Завтрак		575	14,93	19,47	79,19	552					20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468			
Обед																		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	270/10/1	2,1	6,65	12,65	119	80	0,12	0,67	0,06	232,43	181,85	107,03	397,81	5,5917	0,0109	0,0022	0,0279
260	Гуляш из свинины	100	10,42	26,1	2,64	287	10	0,05	8,99	0,01	307,3034	43,032	23,1977	51,4494	1,0606	0,0055	0,0002	0,0246
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	230	0,08	0,98		214,8372	8,1664	18,3396	114,0187	1,2582	0,0046		0,0482
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47	18	0,08			63,6818	11,2306	8,541	47,7473	0,8574	0,0008		0,0123
0002	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,1			100,845	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0014	0,029	0,0064
Всего в Обед		861	25,77	38,99	97,88	846		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105
Полдник																		
ттк	Кекс творожный	120	9,58	18,16	63,94	458					844,45	102,29	107,45	400,83	7,4044	0,0146	0,0316	0,1031
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38	64	0,06	0,53	0,14	481,2938	74,9619	30,1786	140,0352	1,495	0,0035	0,0118	0,0214
Всего в Полдник		350	9,77	18,2	73,06	496		0,06	0,57	0,14	20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в день			50,47	76,66	250,13	1 893	402	0,56	21,71	0,21	1 579,01	363,64	248,49	945,85	15,2307	0,029	0,0456	0,1524

Категория: 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 6
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F	
			4	5	6		А (рет.экв)	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
ТТК 376	Завтрак Пицца Фантазия с курицей Чай с сахаром	150 200/10	34,05 0,19	24,65 0,04	45,84 9,12	541 38	200	0,19	1,04 0,02	0,01	379,9118 20,833	281,1776 3,7303	37,932 3,3304	431,3808 6,237	3,8905 0,6468	0,0209	0,0312	0,0667	
	Всего в Завтрак	360	34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,06	0,01	400,74	284,91	41,26	437,62	4,5373	0,0209	0,0312	0,0667	
	Всего в день		34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,06	0,01	400,74	284,91	41,26	437,62	4,5373	0,0209	0,0312	0,0667	

Категория: 12 лет и старше

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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
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	6,97	10,87	47,99	318	50	0,06	0,65	0,06	199,2208	137,588	39,1848	171,912	0,572	0,0106	0,0095	0,0462
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38												
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Завтрак		580	19,25	16,84	87,41	579	80	0,07	0,91	0,06	220,05	360,98	103,3	479,75	5,2265	0,0106	0,0095	0,0462
Обед																		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	270/1	6,34	5,33	20,13	154		0,18	5,37		447,4845	36,3669	36,4078	100,5007	1,8565	0,004	0,0026	0,0281
290/331	Птица, тушенная в соусе	100	13,31	14,02	3,52	193	20	0,05	0,27		182,405	21,6128	15,995	111,6123	0,9765			
303	Каша гречневая вязкая	200	5,76	6,2	27,32	188	22,22	0,16			153,4993	9,5998	83,9697	126,662	2,8182	0,0013	0,0036	0,0098
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147
Всего в Обед		911	35,48	27,37	107,62	818	42,22	0,61	16,14		1 123,02	121,17	215,32	599,82	11,428	0,0104	0,0501	0,0626
Полдник																		
ТТК	Рогалик с джемом	120	6,53	5,26	72,42	363	16	0,06	0,46		129,9144	18,7526	13,0053	60,7528	1,1613	0,0013	0,001	0,013
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		350	6,72	5,3	81,54	401	16	0,06	0,5		150,75	23,28	16,83	67,92	1,9008	0,0013	0,001	0,013
Всего в день			61,44	49,51	276,57	1 798	138,22	0,75	17,55	0,06	1 493,83	505,43	335,46	1 147,49	18,5553	0,0222	0,0605	0,1218

Категория: 12 лет и старше

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Завтрак																		
1015	Тефтели из птицы с соусом	100	8,54	12,2	9,91	184												
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	10	0,05	0,92		135,4628	13,2018	13,7607	80,7881	0,7589	0,0006		0,0062
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38	20	0,07			63,6818	11,2306	8,541	47,7473	0,8574	0,0008		0,0124
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004
Всего в Завтрак		555	19,6	18	78,24	554	30	0,12	1,72		226,41	53,21	66,8	274,25	4,9702	0,0014		0,019
Обед																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	270/10/1	3,11	6,68	10,3	114	10	0,06	13,57	0,01	288,9496	43,1746	20,6608	48,1983	0,7332	0,0041	0,0003	0,0226
265	Плов	240	13,06	26,75	47,17	482	190	0,12	1,87		284,0426	19,4691	51,2326	189,6948	1,7807	0,0053	0,0091	0,0765
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105
Всего в Обед		831	24,2	34,9	104,55	830	200	0,36	25,94	0,01	851,79	106,29	135,97	448,48	7,1771	0,0134	0,0466	0,1184
Полдник																		
ттк	Булочка Нежная	120	10,91	8,5	68,82	315	48	0,1	0,22		158,288	71,088	16,976	133,344	1,072			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		350	11,1	8,54	77,94	353	48	0,1	0,26		179,12	75,62	20,8	140,51	1,8115			
Всего в день			54,9	61,43	260,72	1 737	278	0,58	27,92	0,01	1 257,32	235,12	223,58	863,24	13,9588	0,0148	0,0466	0,1374

Категория: 12 лет и старше

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 9
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	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	Завтрак Яйца вареные Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом Чай с сахаром Батон	55 250/10 200/10 65	6,57 7,65 0,19 5,2	5,57 10,96 0,04 0,91	0,35 47,79 9,12 21,88	78 320 38 117	80 10 940	0,03 0,09	0,65 0,02	0,06	63,91 220,6763 20,833	26,62 143,396 3,7303 24,596	5,742 29,6148 3,3304 43,5435	91,872 152,2935 6,237 149,292	1,1963 1,3855 0,6468 2,8275	0,0097 0,0099	0,0153 8,2302	0,0267 0,022	
174																			
376																			
0003																			
Всего в Завтрак		590	19,61	17,48	79,14	553	11 020	0,12	0,67	0,06	305,42	198,34	82,23	399,69	6,0561	0,0196	8,2455	0,0487	
101	Обед Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью Фрикаделька из птицы с соусом Пюре гороховое Напиток из свежих ягод с яблоками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	270/1 100 200 200 70 70	3,09 10 17,99 0,13 5,6 4,34	2,72 7,88 6,45 0,1 0,98 0,74	18,15 5,61 41,21 11,36 23,57 21,72	109 133 295 47 126 110	10 13,33	0,09 0,06 0,55 0,14 0,09	7,53 0,14 10,5	0,06	422,7439 137,9043 675,688 56,108 141,183 142,345	17,2638 11,9243 95,2923 5,544 26,488 21,56	24,052 16,9688 86,6601 3,4365 46,893 28,623	59,3462 97,7939 267,9681 4,0455 160,776 96,222	0,8365 1,0898 5,512 0,3567 3,045 2,3751	0,0044 0,0003 0,0043 0,0003 0,0019 0,0028	0,0009 0,0061 0,0107 0,0011 0,0406 0,0033	0,0319 0,0013 0,0245 0,0011 0,0089 0,0147	
297																			
306																			
1078																			
0002																			
0001																			
Всего в Обед		911	41,15	18,87	121,62	820	23,33	0,92	18,17		1 575,97	178,07	206,63	686,15	13,2151	0,014	0,0616	0,0825	
ТТК	Полдник Кекс Шоколадный Чай с сахаром	120 220/10	6,14 0,19	28,8 0,04	50,1 9,12	485 38	48	0,05	0,04	0,04	62,4426 20,833	19,9654 4,532	6,6816 3,828	71,4096 7,1688	1,0467 0,7395	0,0059	0,009	0,0202	
376																			
Всего в Полдник		350	6,33	28,84	59,22	523	48	0,05	0,04		83,28	24,5	10,51	78,58	1,7862	0,0059	0,009	0,0202	
Всего в день			67,09	65,19	259,98	1 896	11 091,33	1,09	18,88	0,06	1 964,67	400,91	299,37	1 164,42	21,0574	0,0395	8,3161	0,1513	

Категория: 12 лет и старше

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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
Завтрак																		
1039	Фрукт свежий	100	0,37	0,35	8,92	41												
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	180	22,11	15,61	35,21	370	50	0,03 0,06	66 0,31		230,74 202,925	14,08 230,3136	7,83 37,5562	9,57 303,4351	1,914 0,9062	0,0017 0,0039	0,0003 0,0363	0,0071 0,0517
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38												
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Завтрак		550	27,47	16,84	73,45	557	50	0,09	66,35	0,66	454,5	271,63	89,41	457,98	6,1697	0,0056	0,0366	0,0588
Обед																		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	270/10/1	2,1	6,65	12,65	119	10	0,05	8,99	0,01	307,3034	43,032	23,1977	51,4494	1,0606	0,0055	0,0002	0,0246
1045	Котлета рыбная любительская с соусом	100	9,84	6,02	6,88	121	20	0,06	0,99		230,7973	44,5047	33,2888	137,7732	0,9089	0,0601	0,0049	0,2811
304	Рис отварной	200	4,79	6,81	46,87	268	20	0,04			61,4781	6,4944	31,3513	95,9958	0,6342	0,0009	0,0096	0,0317
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761			
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147
Всего в Обед		921	27,31	24,98	120,77	817	50	0,39	97,98	0,01	891,66	152,82	166,31	545,17	12,3999	0,0712	0,0586	0,361
Полдник																		
ТТК	Корж Творожный	120	11,71	29,39	47,99	503	120	0,07	0,07	0,22	100,7046	70,5894	15,7217	123,3946	0,8051	0,0007	0,0102	0,0217
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38		0,04			20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		350	11,9	29,43	57,11	541	120	0,07	0,11	0,22	121,54	75,12	19,55	130,56	1,5446	0,0007	0,0102	0,0217
Всего в день			66,69	71,25	251,33	1 915	220	0,55	164,44	0,89	1 467,69	499,57	275,27	1 133,72	20,1142	0,0776	0,1054	0,4415

Категория: 12 лет и старше

День 11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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
Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	45	2,5	10,72	10,24	147												
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	250/10	7,11	10,73	36,1	269	40											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38	50	0,07	0,65	0,06	2,8635	13,728	20,1492	72,297	1,3181			
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108			0,04		195,382	140,536	21,3281	128,7926	0,4307	0,0099	0,0022	0,0289
Всего в Завтрак		575	14,6	22,33	75,66	562	90	0,07	0,69	0,06	219,08	181,5	85,5	346,07	5,0983	0,0099	0,0022	0,0289
Обед																		
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	250/10/1	3,29	6,51	16,71	139	10	0,08	7,11	0,01	413,9625	26,6904	23,7945	68,3646	0,8717	0,0046	0,0002	0,0299
1015	Тефтели из птицы с соусом	100	8,54	12,2	9,91	184	10	0,05	0,92									
309	Макаронные изделия отварные	200	6,69	5,46	43,2	249	22,22	0,08			135,4628	13,2018	13,7607	80,7881	0,7589	0,0006		0,0062
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47					70,7576	12,4784	9,49	53,0526	0,9527	0,0009		0,0138
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077
Всего в Обед		881	27,17	25,74	120	821	42,22	0,4	18,53	0,01	919,31	99,1	115,21	426,53	7,5858	0,0104	0,0378	0,0712
Полдник																		
ТТК	Пирожок с яблоком и вишней	120	5,63	2,39	65,31	305												
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38		0,07	23,29		177,9977	20,9481	12,744	51,5152	1,7225	0,0017	0,0011	0,0135
Всего в Полдник		350	5,82	2,43	74,43	343		0,07	23,33		198,83	25,48	16,57	58,68	2,462	0,0017	0,0011	0,0135
Всего в день			47,59	50,49	270,09	1 727	132,22	0,54	42,55	0,07	1 337,22	306,08	217,28	831,29	15,1461	0,0221	0,0411	0,1136

Категория: **12 лет и старше**

День 12

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 12
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	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 376	Завтрак Пицца Фантазия с курицей Чай с сахаром	150 200/10	34,05 0,19	24,65 0,04	45,84 9,12	541 38	200	0,19	1,04 0,02	0,01	379,9118 20,833	281,1776 3,7303	37,932 3,3304	431,3808 6,237	3,8905 0,6468	0,0209	0,0312	0,0667	
Всего в Завтрак		360	34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,06 0,01	0,01	400,74	284,91	41,26	437,62	4,5373	0,0209	0,0312	0,0667	
Итого			34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,06 0,01	0,01	400,74	284,91	41,26	437,62	4,5373	0,0209	0,0312	0,0667	
Среднее за период			655,4 3	676,9 3	2 734, 27	19 58 2	13 428,1 1	7,82	493,89	1,41	16 724,0 1	4 163,24	2 822,0 6	11 045, 03	188,88 42	0,3518	8,9391	1,8463	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			54,62 13,39	56,41 31,11	227,86 55,85	1 632	1 119,01	0,65	41,16	0,12	1 393,67	346,94	235,17	920,42	15,7403	0,0293	0,7449	0,1539	