

Утверждаю
ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

Директор _____ Базаева В.А

25 августа 2026г.



Согласовано

МБОУ «Школа № 40» г.о.Самара

Директор _____ Синцова Г.Н

25 августа 2026г.



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

Согласовано

**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	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																		
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17		113,9509	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034			
309	Макаронные изделия отварные	220	7,36	6,01	47,52	274	22	0,1			77,8332	13,7262	10,439	58,3579	1,048	0,001		0,0151	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61				
	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	48	0,05			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			0,04		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	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рег.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
	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			
173	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	250/10	10,11	12,2	50,08	351	50	0,22	0,65	0,06	263,027	148,566	60,3911	226,8308	1,5617	0,0124	0,0022	0,0374
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54						11,352	20,097	68,904	1,305			
	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	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
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	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		0,06	23,3		177,9978	20,9482	12,744	51,5152	1,7226	0,0018	0,0011	0,0134
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	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

№ 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																	
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
	Тeffтели 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																	
ТТК	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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 4
			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	
297	Завтрак	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	
304	Фрикаделька из птицы с соусом	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	
377	Рис отварной	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	Чай с лимоном	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61				
	Батон	575	19,83	15,58	81,93	547	30	0,1	0,94		226,65	47,19	92,82	339,51	5,0779	0,0012	0,0157	0,0334	
	Всего в Завтрак																		
88	Обед	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	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	260	12,69	28,19	29,28	421	190	0,22	15,54		1 025,6933	24,6717	51,5405	184,63	2,4725	0,0116	0,0004	0,0874	
1078	Жаркое по-домашнему	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	Напиток из свежих ягод с яблоками	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 пшеничный	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	
	Хлеб ржаной	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	
	Всего в Обед																		
	Полдник	120	7,62	32,31	64,41	579	150	0,09			85,188	21,4854	10,2297	71,8002	0,9507	0,0018	0,0021	0,0162	
ТТК	Печенье Малышок	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
376	Чай с сахаром	350	7,81	32,35	73,53	617	150	0,09	0,04		106,02	26,02	14,06	78,97	1,6902	0,0018	0,0021	0,0162	
	Всего в Полдник		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	
	Всего в день																		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	250/10	7,08	11,23	38	281	50	0,12	0,65	0,06	209,6891	140,591	40,0222	171,1181	0,8037	0,0109	0,0022	0,0279
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468			
0003	Батон	65	5,2	0,91	21,88	117						24,596	43,5435	149,292	2,8275			
	Всего в Завтрак	575	14,93	19,47	79,19	552	80	0,12	0,67	0,06	232,43	181,85	107,03	397,81	5,5917	0,0109	0,0022	0,0279
	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
260	Гуляш из свинины	100	10,42	26,1	2,64	287	230	0,08	0,98		214,8372	8,1664	18,3396	114,0187	1,2582	0,0046		0,0482
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	18	0,08			63,6818	11,2306	8,541	47,7473	0,8574	0,0008		0,0123
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	50	4	0,7	16,84	90		0,1			100,845	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0014	0,029	0,0064
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	861	25,77	38,99	97,88	846	258	0,37	20,47	0,01	844,45	102,29	107,45	400,83	7,4044	0,0146	0,0316	0,1031
	Полдник																	
ТТК	Кекс творожный	120	9,58	18,16	63,94	458	64	0,06	0,53	0,14	481,2938	74,9619	30,1786	140,0352	1,495	0,0035	0,0118	0,0214
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	9,77	18,2	73,06	496	64	0,06	0,57	0,14	502,13	79,49	34,01	147,2	2,2345	0,0035	0,0118	0,0214
	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

№ 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	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			
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			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			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
	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				0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108							22,704	40,194	137,808	2,61			
	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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	20	0,07			63,6818	11,2306	8,541	47,7473	0,8574	0,0008		0,0124
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	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
	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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
						У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	5															4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20			
209	Завтрак	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03				63,91	26,62	5,742	91,872	1,1963	0,0097	0,0153	0,0267	
174	Яйца вареные	250/10	7,65	10,96	47,79	320	10 940	0,09	0,65	0,06	143,396	220,6763	29,6148	152,2935	1,3855	0,0099	8,2302	0,022		
376	Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,02		3,7303	20,833	3,3304	6,237	0,6468					
0003	Чай с сахаром	65	5,2	0,91	21,88	117					24,596		43,5435	149,292	2,8275					
	Батон	590	19,61	17,48	79,14	553	11 020	0,12	0,67	0,06	198,34	305,42	82,23	399,69	6,0561	0,0196	8,2455	0,0487		
	Всего в Завтрак																			
101	Обед	270/1	3,09	2,72	18,15	109		0,09	7,53		17,2638	422,7439	24,052	59,3462	0,8365	0,0044	0,0009	0,0319		
297	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	100	10	7,88	5,61	133	10	0,06	0,14		11,9243	137,9043	16,9688	97,7939	1,0898	0,0003	0,0061	0,0013		
306	Фрикаделька из птицы с соусом	200	17,99	6,45	41,21	295	13,33	0,55			95,2923	675,688	86,6601	267,9681	5,512	0,0043	0,0107	0,0245		
1078	Пюре гороховое	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		5,544	56,108	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011		
0002	Напиток из свежих ягод с яблоками	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14			26,488	141,183	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089		
0001	Хлеб пшеничный	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			21,56	142,345	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147		
	Хлеб ржаной	911	41,15	18,87	121,62	820	23,33	0,92	18,17		178,07	1 575,97	206,63	686,15	13,2151	0,014	0,0616	0,0825		
	Всего в Обед																			
	Полдник	120	6,14	28,8	50,1	485	48	0,05			19,9654	62,4426	6,6816	71,4096	1,0467	0,0059	0,009	0,0202		
ТТК	Кекс Шоколадный	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		4,532	20,833	3,828	7,1688	0,7395					
376	Чай с сахаром	350	6,33	28,84	59,22	523	48	0,05	0,04		24,5	83,28	10,51	78,58	1,7862	0,0059	0,009	0,0202		
	Всего в Полдник		67,09	65,19	259,98	1 896	11 091,33	1,09	18,88	0,06	400,91	1 964,67	299,37	1 164,42	21,0574	0,0395	8,3161	0,1513		
	Всего в день																			

№ 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	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
	Завтрак																	
1039	Фрукт свежий	100	0,37	0,35	8,92	41		0,03	66		230,74	14,08	7,83	9,57	1,914	0,0017	0,0003	0,0071
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	180	22,11	15,61	35,21	370	50	0,06	0,31	0,66	202,925	230,3136	37,5562	303,4351	0,9062	0,0039	0,0363	0,0517
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61			
	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

№ 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	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
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	45	2,5	10,72	10,24	147	40				2,8635	13,728	20,1492	72,297	1,3181			
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	250/10	7,11	10,73	36,1	269	50	0,07	0,65	0,06	195,382	140,536	21,3281	128,7926	0,4307	0,0099	0,0022	0,0289
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61			
	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		135,4628	13,2018	13,7607	80,7881	0,7589	0,0006		0,0062
309	Макаронные изделия отварные	200	6,69	5,46	43,2	249	22,22	0,08			70,7576	12,4784	9,49	53,0526	0,9527	0,0009		0,0138
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	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		0,07	23,29		177,9977	20,9481	12,744	51,5152	1,7225	0,0017	0,0011	0,0135
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	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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	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
ТТК 376	Завтрак																
	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	3,8905	0,0209	0,0312
	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468		
	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
	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
	Итого		655,4	676,9	2 734,	19 58	13 428,1	7,82	493,89	1,41	16 724,0	4 163,24	2 822,0	11 045,	188,88	0,3518	8,9391
	Среднее за период		3	3	27	2	1	1			1		6	03	42		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		54,62	56,41	227,86	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
			13,39	31,11	55,85												