

Согласовано

Утверждаю  
Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А.  
«31» марта 2025г.



Согласовано  
Председатель Совета Школы

  
Кузьмина Н.В.

«31» марта 2025 г.

Согласовано  
Директор

  
«31» марта 2025г.



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

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

**День 1**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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
<b>Второй завтрак</b>																		
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 пшеничная 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 <sup>8</sup>	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			
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>560</b>	<b>20,69</b>	<b>28,49</b>	<b>91,81</b>	<b>688</b>	<b>110</b>	<b>0,23</b>	<b>0,91</b>	<b>343,909</b>	<b>362,186</b>	<b>04,4479</b>	<b>68,0296</b>	<b>4,9199</b>			
<b>Обед</b>																		
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 <sup>9</sup>	0,9935			
1069	Котлета Самарская с соусом	100	9,55	10,82	9,43	209	40	0,24	0,42		180,858 <sup>7</sup>	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 <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>831</b>	<b>29,73</b>	<b>27,32</b>	<b>121,78</b>	<b>924</b>	<b>60</b>	<b>0,51</b>	<b>16,96</b>	<b>56,3317</b>	<b>29,1873</b>	<b>42,5773</b>	<b>01,7511</b>	<b>7,0982</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0062</b>	<b>0,0112</b>
<b>Полдник</b>																		
тТК	Кекс Шоколадный	120	6,14	28,8	53,3	469	48	0,05			75,232	19,968	6,688	71,408	1,04			
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			
<b>Всего в Полдник</b>			<b>350</b>	<b>6,33</b>	<b>28,84</b>	<b>62,42</b>	<b>507</b>	<b>48</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>96,065</b>	<b>24,5</b>	<b>10,516</b>	<b>78,5768</b>	<b>1,7795</b>			
<b>Всего в день</b>				<b>56,75</b>	<b>84,65</b>	<b>276</b>	<b>2 119</b>	<b>218</b>	<b>0,79</b>	<b>17,91</b>	<b>96,3057</b>	<b>15,8733</b>	<b>57,5412</b>	<b>48,3575</b>	<b>13,7976</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0062</b>	<b>0,0112</b>

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

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			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
<b>Второй завтрак</b>																		
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	9,82	8,24	8,67	148		0,06	0,15		145,371 <sub>2</sub>	10,7564	19,0892	102,707	1,1829	0,0003	0,0062	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 <sub>8</sub>	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			
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>555</b>	<b>20,04</b>	<b>15,87</b>	<b>72,51</b>	<b>544</b>	<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>0,95</b>	<b>44,6662</b>	<b>48,1722</b>	<b>39,1624</b>	<b>62,4191</b>	<b>7,0732</b>	<b>0,0003</b>	<b>0,0062</b>	<b>0,0019</b>
<b>Обед</b>																		
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 соленым огурцом	270	11,58	25,53	26,16	418	190	0,21	14,12		945,179 <sub>1</sub>	22,7603	47,9788	175,524 <sub>2</sub>	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 <sub>5</sub>	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>23,8</b>	<b>34,84</b>	<b>98,84</b>	<b>817</b>	<b>200</b>	<b>0,44</b>	<b>44,19</b>	<b>0,0107,2611</b>	<b>04,0439</b>	<b>24,5471</b>	<b>09,6775</b>	<b>7,4507</b>	<b>0,0156</b>	<b>0,0007</b>	<b>0,1084</b>
<b>Полдник</b>																		
тгк	Пирожок с яблоком	120	5,63	2,38	65,31	346		0,06	23,3		214,455 <sub>2</sub>	20,9482	12,744	51,5152	1,7224			
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			
<b>Всего в Полдник</b>			<b>350</b>	<b>5,82</b>	<b>2,42</b>	<b>74,43</b>	<b>384</b>		<b>0,06</b>	<b>23,34</b>	<b>35,2882</b>	<b>25,4802</b>	<b>16,572</b>	<b>58,684</b>	<b>2,4619</b>			
<b>Всего в день</b>			<b>49,66</b>	<b>53,13</b>	<b>245,78</b>	<b>1 745</b>	<b>220</b>	<b>0,71</b>	<b>68,48</b>	<b>0,01</b>	<b>87,2155</b>	<b>77,6963</b>	<b>80,2815</b>	<b>30,7806</b>	<b>16,9858</b>	<b>0,0159</b>	<b>0,0069</b>	<b>0,1103</b>

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

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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
<b>Второй завтрак</b>																		
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)	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			
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,76</b>	<b>20,84</b>	<b>81,96</b>	<b>658</b>	<b>90</b>	<b>0,22</b>	<b>3,89</b>		<b>98,6375</b>	<b>457,479</b>	<b>99,0952</b>	<b>04,1541</b>	<b>5,4956</b>			
<b>Обед</b>																		
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			
<b>Всего в Обед</b>		<b>871</b>	<b>35,71</b>	<b>15,43</b>	<b>136,21</b>	<b>823</b>	<b>13,33</b>	<b>0,85</b>	<b>17,62</b>		<b>58,3385</b>	<b>59,0418</b>	<b>80,3917</b>	<b>94,8392</b>	<b>11,5296</b>	<b>0,0054</b>	<b>0,0002</b>	<b>0,0371</b>
<b>Полдник</b>																		
ттк	Трубочка Сызранская	120	8,46	15,5	59,62	412	36	0,08	0,32		139,752 7	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			
<b>Всего в Полдник</b>		<b>350</b>	<b>8,65</b>	<b>15,54</b>	<b>68,74</b>	<b>450</b>	<b>36</b>	<b>0,08</b>	<b>0,36</b>		<b>60,5857</b>	<b>30,82</b>	<b>17,6328</b>	<b>103,813</b>	<b>2,213</b>	<b>0,0052</b>	<b>0,0074</b>	<b>0,022</b>
<b>Всего в день</b>			<b>65,12</b>	<b>51,81</b>	<b>286,9</b>	<b>1 931</b>	<b>139,33</b>	<b>1,15</b>	<b>21,87</b>		<b>17,5617</b>	<b>47,3408</b>	<b>97,1197</b>	<b>02,8063</b>	<b>19,2382</b>	<b>0,0106</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,0591</b>

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

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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
<b>Второй завтрак</b>																		
210	Омлет натуральный	120	11,75	17,16	12,67	180	156	0,05	0,18		177,470 <sub>4</sub>	80,4344	13,6109	178,960 <sub>4</sub>	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			
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>555</b>	<b>24,35</b>	<b>25,47</b>	<b>85,13</b>	<b>596</b>	<b>176</b>	<b>0,11</b>	<b>0,33</b>	<b>57,1222</b>	<b>09,6404</b>	<b>64,9583</b>	<b>11,7855</b>	<b>6,0769</b>	<b>0,0007</b>		<b>0,0106</b>
<b>Обед</b>																		
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 <sub>4</sub>	44,5738	34,2813	101,351 <sub>5</sub>	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 <sub>5</sub>	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>21,49</b>	<b>29,13</b>	<b>133,72</b>	<b>869</b>	<b>30</b>	<b>0,43</b>	<b>108,43</b>	<b>55,5394</b>	<b>38,9913</b>	<b>28,9233</b>	<b>437,673</b>	<b>11,3796</b>			
<b>Полдник</b>																		
ТТК	Печенье Малышок	120	7,44	33,9	64,41	591	30	0,09			99,03	19,89	10,86	65,13	0,9			
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			
<b>Всего в Полдник</b>			<b>350</b>	<b>7,63</b>	<b>33,94</b>	<b>73,53</b>	<b>629</b>	<b>30</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>119,863</b>	<b>24,422</b>	<b>14,688</b>	<b>72,2988</b>	<b>1,6395</b>			
<b>Всего в день</b>				<b>53,46</b>	<b>88,54</b>	<b>292,38</b>	<b>2 094</b>	<b>236</b>	<b>0,63</b>	<b>108,8</b>	<b>32,5246</b>	<b>73,0537</b>	<b>08,5696</b>	<b>21,7573</b>	<b>19,096</b>	<b>0,0007</b>		<b>0,0106</b>

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

**День 5**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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
<b>Второй завтрак</b>																		
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
291	Плов из птицы	240	15,19	12,44	48,52	423		0,1	1,6		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			
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>550</b>	<b>22,64</b>	<b>21,77</b>	<b>97,83</b>	<b>735</b>	<b>30</b>	<b>0,1</b>	<b>1,64</b>	<b>333,604</b>	<b>61,1125</b>	<b>14,6973</b>	<b>10,2433</b>	<b>6,2202</b>			
<b>Обед</b>																		
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	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		0,0398
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			
<b>Всего в Обед</b>			<b>841</b>	<b>23,88</b>	<b>35,37</b>	<b>98,44</b>	<b>832</b>	<b>220</b>	<b>0,41</b>	<b>19,42</b>	<b>76,9658</b>	<b>93,7795</b>	<b>68,1002</b>	<b>41,6679</b>	<b>8,78</b>	<b>0,0041</b>		<b>0,0409</b>
<b>Полдник</b>																		
тгк	Круассан с джемом	120	6,34	19,42	64,37	458	80	0,08	0,46		165,52	19,968	12,928	68,48	1,136			
377	Чай с лимоном	220/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004
<b>Всего в Полдник</b>			<b>355</b>	<b>6,58</b>	<b>19,47</b>	<b>73,62</b>	<b>496</b>	<b>80</b>	<b>0,08</b>	<b>1,26</b>	<b>92,7855</b>	<b>26,04</b>	<b>17,2345</b>	<b>76,3883</b>	<b>1,8799</b>			<b>0,0004</b>
<b>Всего в день</b>				<b>53,09</b>	<b>76,62</b>	<b>269,89</b>	<b>2 063</b>	<b>330</b>	<b>0,59</b>	<b>22,32</b>	<b>03,3553</b>	<b>180,932</b>	<b>300,032</b>	<b>28,2995</b>	<b>16,8801</b>	<b>0,0041</b>		<b>0,0413</b>

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

**День 6**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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
	<b>Второй завтрак</b>																	
ТТК	Пицца Фантазия с колбасой	150	29,53	29,95	46,2	572	200	0,22	1,04	0,01	346,545 8	286,563 2	34,8	411,544 8	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			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>560</b>	<b>30,66</b>	<b>29,99</b>	<b>71,88</b>	<b>680</b>	<b>200</b>	<b>0,23</b>	<b>2,68</b>	<b>0,01</b>	<b>11,6458</b>	<b>03,4152</b>	<b>45,588</b>	<b>30,8936</b>	<b>5,0991</b>	<b>0,0231</b>	<b>0,0312</b>	<b>0,0667</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>30,66</b>	<b>29,99</b>	<b>71,88</b>	<b>680</b>	<b>200</b>	<b>0,23</b>	<b>2,68</b>	<b>0,01</b>	<b>11,6458</b>	<b>03,4152</b>	<b>45,588</b>	<b>30,8936</b>	<b>5,0991</b>	<b>0,0231</b>	<b>0,0312</b>	<b>0,0667</b>

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

**День 7**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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	
<b>Второй завтрак</b>																			
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				
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>550</b>	<b>23,68</b>	<b>28,21</b>	<b>118,96</b>	<b>775</b>	<b>90</b>	<b>0,16</b>	<b>3,89</b>		<b>386,025</b>	<b>454,476</b>	<b>98,2578</b>	<b>504,948</b>	<b>5,2639</b>			
<b>Обед</b>																			
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 9	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 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>851</b>	<b>33,12</b>	<b>18,56</b>	<b>119,12</b>	<b>820</b>	<b>13,33</b>	<b>0,46</b>	<b>15,17</b>		<b>096,645</b>	<b>101,161</b>	<b>16,8276</b>	<b>51,0267</b>	<b>7,8614</b>	<b>0,0003</b>		<b>0,0011</b>
<b>Полдник</b>																			
ТТК	Рогалик с джемом	120	6,48	5,26	77,3	325	16	0,06	0,1		145,472	19,616	12,176	56,992	1,296				
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				
<b>Всего в Полдник</b>			<b>350</b>	<b>6,67</b>	<b>5,3</b>	<b>86,42</b>	<b>363</b>	<b>16</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>		<b>166,305</b>	<b>24,148</b>	<b>16,004</b>	<b>64,1608</b>	<b>2,0355</b>			
<b>Всего в день</b>				<b>63,47</b>	<b>52,08</b>	<b>324,49</b>	<b>1 958</b>	<b>119,33</b>	<b>0,69</b>	<b>19,2</b>		<b>648,975</b>	<b>579,785</b>	<b>31,0894</b>	<b>20,1355</b>	<b>15,1608</b>	<b>0,0003</b>		<b>0,0011</b>



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

**День 8**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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		
<b>Второй завтрак</b>																				
1015	Тефтели 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 4	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					
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>550</b>	<b>17,48</b>	<b>15,01</b>	<b>77,61</b>	<b>570</b>	<b>12</b>	<b>0,18</b>	<b>0,9</b>	<b>29,8472</b>	<b>58,4556</b>	<b>34,0846</b>	<b>38,5172</b>	<b>6,5471</b>	<b>0,0013</b>	<b>0,0031</b>	<b>0,0088</b>		
<b>Обед</b>																				
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		
265	Плов с соленым огурцом	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					
<b>Всего в Обед</b>			<b>841</b>	<b>23,51</b>	<b>31,76</b>	<b>120,28</b>	<b>837</b>	<b>150</b>	<b>0,34</b>	<b>32,54</b>	<b>0,01</b>	<b>46,2242</b>	<b>105,913</b>	<b>28,3646</b>	<b>08,9955</b>	<b>6,8417</b>	<b>0,0091</b>	<b>0,0094</b>	<b>0,0932</b>	
<b>Полдник</b>																				
тгк	Венгерка	120	17,45	27,09	37,55	464	84,71	0,1	0,08	0,24	158,575 5	96,4674	21,6457	207,192 3	1,8006	0,0092	0,0247	0,0446		
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					
<b>Всего в Полдник</b>			<b>350</b>	<b>17,64</b>	<b>27,13</b>	<b>46,67</b>	<b>502</b>	<b>84,71</b>	<b>0,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>79,4085</b>	<b>00,9994</b>	<b>25,4737</b>	<b>14,3611</b>	<b>2,5401</b>	<b>0,0092</b>	<b>0,0247</b>	<b>0,0446</b>	
<b>Всего в день</b>				<b>58,62</b>	<b>73,9</b>	<b>244,56</b>	<b>1 910</b>	<b>246,71</b>	<b>0,63</b>	<b>33,56</b>	<b>0,25</b>	<b>55,4799</b>	<b>265,368</b>	<b>87,9229</b>	<b>61,8737</b>	<b>15,9289</b>	<b>0,0196</b>	<b>0,0372</b>	<b>0,1466</b>	

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

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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
<b>Второй завтрак</b>																		
1069	Котлета Самарская с соусом	100	9,55	10,82	9,43	209	40	0,24	0,42		180,858 7	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	20	0,07			76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574			
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	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>555</b>	<b>20,61</b>	<b>17,78</b>	<b>87,56</b>	<b>629</b>	<b>60</b>	<b>0,31</b>	<b>1,22</b>	<b>90,4337</b>	<b>60,0583</b>	<b>74,6071</b>	<b>09,4416</b>	<b>5,557</b>	<b>0,0011</b>	<b>0,0062</b>	<b>0,0106</b>
<b>Обед</b>																		
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	270/1	2,18	2,72	17,16	102		0,09	7,53		422,743 9	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 5	8,4471	15,4007	81,3994	0,89			
306	Пюре гороховое	180	15,32	6,23	49,93	317	12	0,49			732,673 8	85,763	77,9941	241,171 3	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 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>851</b>	<b>33,89</b>	<b>14,62</b>	<b>150,13</b>	<b>861</b>	<b>12</b>	<b>0,79</b>	<b>95,72</b>	<b>58,0502</b>	<b>56,6229</b>	<b>74,3548</b>	<b>68,4374</b>	<b>14,9511</b>	<b>0,0044</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0319</b>
<b>Полдник</b>																		
ТТК	Кекс Шоколадный	120	6,14	28,8	53,3	469	48	0,05			75,232	19,968	6,688	71,408	1,04			
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			
<b>Всего в Полдник</b>			<b>350</b>	<b>6,33</b>	<b>28,84</b>	<b>62,42</b>	<b>507</b>	<b>48</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>96,065</b>	<b>24,5</b>	<b>10,516</b>	<b>78,5768</b>	<b>1,7795</b>			
<b>Всего в день</b>				<b>60,83</b>	<b>61,24</b>	<b>300,11</b>	<b>1 997</b>	<b>120</b>	<b>1,15</b>	<b>96,98</b>	<b>44,5489</b>	<b>41,1812</b>	<b>59,4779</b>	<b>56,4558</b>	<b>22,2876</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,0071</b>	<b>0,0425</b>

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

**День 10**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			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	
<b>Второй завтрак</b>																			
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 сгущенным 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				
<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>
<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 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				
<b>Всего в Обед</b>			<b>841</b>	<b>22,59</b>	<b>19,18</b>	<b>118,85</b>	<b>823</b>	<b>54</b>	<b>0,29</b>	<b>19,21</b>	<b>07,6614</b>	<b>26,2586</b>	<b>136,205</b>	<b>48,8183</b>	<b>6,6075</b>	<b>0,0557</b>	<b>0,0046</b>	<b>0,2604</b>	
<b>Полдник</b>																			
тпк	Корж Творожный	120	11,71	29,39	47,99	503	120	0,07	0,07	0,22	100,704 6	70,5894	15,7217	123,394 6	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				
<b>Всего в Полдник</b>			<b>350</b>	<b>11,9</b>	<b>29,43</b>	<b>57,11</b>	<b>541</b>	<b>120</b>	<b>0,07</b>	<b>0,11</b>	<b>0,22</b>	<b>21,5376</b>	<b>75,1214</b>	<b>19,5497</b>	<b>30,5634</b>	<b>1,5446</b>	<b>0,0007</b>	<b>0,0102</b>	<b>0,0217</b>
<b>Всего в день</b>				<b>60,47</b>	<b>65,59</b>	<b>253,09</b>	<b>1 940</b>	<b>224</b>	<b>0,45</b>	<b>98,87</b>	<b>0,88</b>	<b>590,824</b>	<b>68,2576</b>	<b>33,3309</b>	<b>93,3415</b>	<b>13,8346</b>	<b>0,0603</b>	<b>0,0511</b>	<b>0,3338</b>

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

День 11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	B1	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
<b>Второй завтрак</b>																		
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			
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>560</b>	<b>17,05</b>	<b>23,72</b>	<b>70,41</b>	<b>620</b>	<b>110</b>	<b>0,08</b>	<b>0,91</b>	<b>262,409</b>	<b>354,156</b>	<b>65,3849</b>	<b>69,9914</b>	<b>3,7889</b>			
<b>Обед</b>																		
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			
<b>Всего в Обед</b>			<b>881</b>	<b>21,24</b>	<b>29,54</b>	<b>116,88</b>	<b>817</b>	<b>30</b>	<b>0,46</b>	<b>34,41</b>	<b>139,196</b>	<b>05,9631</b>	<b>34,7021</b>	<b>42,2892</b>	<b>7,7174</b>	<b>0,0003</b>		<b>0,0011</b>
<b>Полдник</b>																		
ТТК	Плюшка Московская	120	9,05	11,02	67,98	361	48	0,11	0,12		144,456	44,652	14,76	91,428	1,056			
377	Чай с лимоном	220/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004
<b>Всего в Полдник</b>			<b>355</b>	<b>9,29</b>	<b>11,07</b>	<b>77,23</b>	<b>399</b>	<b>48</b>	<b>0,11</b>	<b>0,92</b>	<b>71,7215</b>	<b>50,724</b>	<b>19,0665</b>	<b>99,3363</b>	<b>1,7999</b>			<b>0,0004</b>
<b>Всего в день</b>				<b>47,57</b>	<b>64,32</b>	<b>264,52</b>	<b>1 836</b>	<b>188</b>	<b>0,65</b>	<b>36,24</b>	<b>73,3265</b>	<b>10,8431</b>	<b>19,1535</b>	<b>11,6169</b>	<b>13,3062</b>	<b>0,0003</b>		<b>0,0015</b>

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

**День 12**

№ рец.	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
	<b>Второй завтрак</b>																	
ТТК	Пицца Фантазия с ветчиной	150	31,59	31,46	46,35	595	200	0,17	2,16	0,01	390,867 <sub>8</sub>	283,831 <sub>7</sub>	36,7662	426,651 <sub>5</sub>	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			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>560</b>	<b>32,72</b>	<b>31,5</b>	<b>72,03</b>	<b>703</b>	<b>200</b>	<b>0,18</b>	<b>3,8</b>	<b>0,01</b>	<b>55,9678</b>	<b>00,6837</b>	<b>47,5542</b>	<b>46,0003</b>	<b>5,3789</b>	<b>0,0209</b>	<b>0,0312</b>	<b>0,0667</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>32,72</b>	<b>31,5</b>	<b>72,03</b>	<b>703</b>	<b>200</b>	<b>0,18</b>	<b>3,8</b>	<b>0,01</b>	<b>55,9678</b>	<b>00,6837</b>	<b>47,5542</b>	<b>46,0003</b>	<b>5,3789</b>	<b>0,0209</b>	<b>0,0312</b>	<b>0,0667</b>
	<b>Среднее за период</b>		<b>52,7</b>	<b>61,11</b>	<b>241,8</b>	<b>1 748</b>	<b>203,45</b>	<b>0,65</b>	<b>44,23</b>	<b>0,1</b>	<b>84,8109</b>	<b>80,3692</b>	<b>22,3051</b>	<b>87,6932</b>	<b>14,7495</b>	<b>0,0136</b>	<b>0,0149</b>	<b>0,0743</b>
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>12,06</b>	<b>31,47</b>	<b>55,33</b>													