Утверждаю
ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

Директор _____ Базаева В.А
02 ноября 2026г.

Согласовано
МБОУ «Школа № 144» г.о.Самара

Директор _____ Волохова Т.В
02 ноября 2026г.

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
Куз /Н. В. Кузьмина/

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		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																	
15	Сыр (порциями)	15	3,67	3,5		46	20		0,17			138,6		70,47				
209	Яйца вареные	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
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	65	5,2	0,91	21,88	117						24,596	43,5435	149,292	2,8275			
	Всего в Завтрак	**565**	**22,99**	**16,03**	**78,87**	**553**	**122**	**0,13**	**0,21**		**162,58**	**208,07**	**63,55**	**377,16**	**5,8113**	**0,0107**	**0,0153**	**0,0418**
	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		**64,34**	**66,31**	**261,45**	**1 902**	**200**	**0,86**	**16,26**		**1 400,43**	**348,2**	**332,39**	**1 104,21**	**20,5463**	**0,028**	**0,0822**	**0,1308**

Сезон: **осенне-зимний**
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		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			
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**

Сезон: **осенне-зимний**
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		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																	
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																	
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**

Сезон: **осенне-зимний**
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		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																	
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
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
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	**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**
	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
259	Жаркое по-домашнему	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	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	**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**
	Полдник																	
ттк	Печенье Малышок	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
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**	**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 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**

Сезон: **осенне-зимний**
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		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**

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

День 6

№ 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																	
ттк	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	0,0667
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			
	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**

Сезон: **осенне-зимний**
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		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**

Сезон: **осенне-зимний**
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		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
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**

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

День 9

№ 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																	
209	Яйца вареные	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	Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом	250/10	7,65	10,96	47,79	320	10 940	0,09	0,65	0,06	220,6763	143,396	29,6148	152,2935	1,3855	0,0099	8,2302	0,022
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	**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**
	Обед																	
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	270/1	3,09	2,72	18,15	109		0,09	7,53		422,7439	17,2638	24,052	59,3462	0,8365	0,0044	0,0009	0,0319
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
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	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**	**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**
	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		**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**

Сезон: **осенне-зимний**
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		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																	
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**

Сезон: **осенне-зимний**
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		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	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**

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

День 12

№ 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																	
ттк	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	0,0667
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			
	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**
	Итого		**660,35**	**675,62**	**2 733,51**	**19 587**	**13 530,11**	**7,82**	**493,89**	**1,41**	**16 673,97**	**4 316,01**	**2 821,89**	**11 148,06**	**189,3536**	**0,3581**	**8,9544**	**1,8731**
	Среднее за период		**55,03**	**56,3**	**227,79**	**1 632**	**1 127,51**	**0,65**	**41,16**	**0,12**	**1 389,5**	**359,67**	**235,16**	**929,01**	**15,7795**	**0,0298**	**0,7462**	**0,1561**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**13,49**	**31,04**	**55,82**													