

Утверждаю

ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

Директор

12 января 2026г.

Базаева В.А.



Согласовано

МБОУ «Гимназия №3» г.о.Самара

Директор

12 января 2026г.

Ильина С.С.



**Примерное 10-ти дневное меню  
завтраков, обедов и полдников  
для муниципальных общеобразовательных учреждений  
городского округа Самара  
с 7 до 11 лет**

Согласовано

с родительским

комитетом

Чернова В.Н.

Горбушко А.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  
(10-ти дневное)**

Сезон: **зимне-весенний**  
Категория: **с 7 до 11 лет**

**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>																	
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17		113,950	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034		
309	Макаронные изделия отварные	160	5,35	4,36	34,56	199	17,78	0,06			68,2	9,9828	7,592	42,442	0,7621			
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>530</b>	<b>16,06</b>	<b>16,85</b>	<b>76,48</b>	<b>523</b>	<b>17,78</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>		<b>07,2509</b>	<b>51,5594</b>	<b>60,8758</b>	<b>58,2153</b>	<b>5,0551</b>	<b>0,0034</b>		
	<b>Обед</b>																	
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	250/1	5,08	4,95	17,78	142		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191			
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	9,22	7,23	5,04	128	10	0,05	0,12		126,134	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0012
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
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>791</b>	<b>25,89</b>	<b>19,02</b>	<b>112,73</b>	<b>769</b>	<b>30</b>	<b>0,41</b>	<b>15,02</b>		<b>59,9972</b>	<b>86,1943</b>	<b>27,9506</b>	<b>40,1625</b>	<b>7,3847</b>	<b>0,0006</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,0023</b>
	<b>Полдник</b>																	
ткк	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	39,97	352	36	0,04			56,424	14,976	5,016	53,556	0,78			
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 Полдник</b>	<b>300</b>	<b>4,8</b>	<b>21,64</b>	<b>49,09</b>	<b>390</b>	<b>36</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>		<b>81,524</b>	<b>19,508</b>	<b>8,844</b>	<b>60,7248</b>	<b>1,5195</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>46,74</b>	<b>57,51</b>	<b>238,3</b>	<b>1 682</b>	<b>83,78</b>	<b>0,53</b>	<b>15,27</b>		<b>48,7721</b>	<b>57,2617</b>	<b>97,6704</b>	<b>59,1026</b>	<b>13,9593</b>	<b>0,004</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,0023</b>

№ 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>																		
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,28	10,64	7,81	164	10	0,06	0,12		126,861 8	11,758	15,8907	90,8867	1,0738	0,0003	0,0055	0,0012
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12			115,113 9	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	0,0026	0,0073
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>515</b>	<b>18,9</b>	<b>18,15</b>	<b>71,81</b>	<b>526</b>	<b>20</b>	<b>0,18</b>	<b>0,92</b>	<b>74,8257</b>	<b>47,7333</b>	<b>23,3627</b>	<b>31,5908</b>	<b>6,5413</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0081</b>	<b>0,009</b>
<b>Обед</b>																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	250/10 /1	2,9	7,5	12,3	121	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
259	Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	250	11,23	25,48	23,58	412	190	0,2	13,31		899,774	26,921	48,071	172,682 5	2,3373	0,0101	0,0004	0,0781
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	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
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>821</b>	<b>22,95</b>	<b>35,04</b>	<b>96,26</b>	<b>822</b>	<b>200</b>	<b>0,44</b>	<b>35,8</b>	<b>526,334</b>	<b>08,0014</b>	<b>29,1225</b>	<b>25,7227</b>	<b>7,6408</b>	<b>0,0104</b>	<b>0,0004</b>	<b>0,0792</b>
<b>Полдник</b>																		
тгк	Пирожок с яблоком	90	4,22	1,79	48,98	259		0,05	17,47		160,841 4	15,7111	9,558	38,6364	1,2918			
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 Полдник</b>			<b>300</b>	<b>4,41</b>	<b>1,83</b>	<b>58,1</b>	<b>297</b>		<b>0,05</b>	<b>17,51</b>	<b>85,9414</b>	<b>20,2431</b>	<b>13,386</b>	<b>45,8052</b>	<b>2,0313</b>			
<b>Всего в день</b>				<b>46,26</b>	<b>55,02</b>	<b>226,17</b>	<b>1 645</b>	<b>220</b>	<b>0,67</b>	<b>54,23</b>	<b>87,1011</b>	<b>75,9778</b>	<b>65,8712</b>	<b>03,1187</b>	<b>16,2134</b>	<b>0,0118</b>	<b>0,0085</b>	<b>0,0882</b>

№ 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>																		
210	Омлет натуральный	100	9,79	14,3	10,56	150	130	0,04	0,15		147,892	67,0287	11,3424	149,133 7	1,6602			
204	Макароны отварные с сыром	135	6,59	6,17	26,68	189	20	0,05	0,11		43,8323	100,214 4	5,8638	79,9008	0,589	0,0005		0,0085
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>510</b>	<b>21,42</b>	<b>22,52</b>	<b>76,49</b>	<b>535</b>	<b>150</b>	<b>0,09</b>	<b>1,06</b>	<b>24,5743</b>	<b>96,0191</b>	<b>61,7067</b>	<b>74,7508</b>	<b>5,6031</b>	<b>0,0005</b>		<b>0,009</b>
<b>Обед</b>																		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью(на курином бульоне)	250/1	2,67	2,58	18,99	110		0,09	7		479,15	17,4504	21,5325	56,0541	0,8709			
279	Тефтели с соусом	90	7,91	9,42	8,89	192	10	0,26	0,84		144,478 2	10,8619	13,9806	86,2357	0,7543	0,0006	0,0007	0,0079
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561 5	71,4692	64,9951	200,976 1	4,134			
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>791</b>	<b>31,34</b>	<b>18,92</b>	<b>124,25</b>	<b>829</b>	<b>20</b>	<b>0,92</b>	<b>17,74</b>	<b>13,0497</b>	<b>36,3945</b>	<b>55,6327</b>	<b>28,2639</b>	<b>9,9474</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0007</b>	<b>0,009</b>
<b>Полдник</b>																		
ттк	Трубочка Сызранская	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24		104,814 5	19,716	10,3536	72,4831	1,1051	0,0039	0,0056	0,0165
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 Полдник</b>			<b>300</b>	<b>6,54</b>	<b>11,67</b>	<b>53,83</b>	<b>347</b>	<b>27</b>	<b>0,06</b>	<b>0,28</b>	<b>29,9145</b>	<b>24,248</b>	<b>14,1816</b>	<b>79,6519</b>	<b>1,8446</b>	<b>0,0039</b>	<b>0,0056</b>	<b>0,0165</b>
<b>Всего в день</b>				<b>59,29</b>	<b>53,1</b>	<b>254,57</b>	<b>1 711</b>	<b>197</b>	<b>1,08</b>	<b>19,08</b>	<b>67,5385</b>	<b>56,6616</b>	<b>231,521</b>	<b>82,6666</b>	<b>17,3951</b>	<b>0,0053</b>	<b>0,0063</b>	<b>0,0345</b>

№ 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>																			
1009	Бутерброд с сыром	50	6,47	4	11,78	109	20		0,17			151,844	23,4465	150,858	1,5225				
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/10	6,1	11,3	33,5	260	40	0,06	0,52		188,78	112,745 6	17,0694	103,486 5	0,3463				
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>500</b>	<b>15,16</b>	<b>16,34</b>	<b>69,4</b>	<b>486</b>	<b>60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,73</b>	<b>213,88</b>	<b>80,4736</b>	<b>64,4409</b>	<b>30,4173</b>	<b>3,9133</b>				
<b>Обед</b>																			
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	250/10 /1	3,29	6,51	16,71	159	10	0,08	7,11	0,01	413,962 5	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709	0,0046	0,0002	0,0299	
291	Плов из птицы	220	14,65	11,34	43,61	335		0,09	1,4		288,479	19,0318	46,5154	182,802 7	1,4613				
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>781</b>	<b>26,51</b>	<b>19,53</b>	<b>137,89</b>	<b>847</b>	<b>10</b>	<b>0,34</b>	<b>96,51</b>	<b>0,01</b>	<b>56,8915</b>	<b>90,8712</b>	<b>27,2179</b>	<b>37,6878</b>	<b>10,5964</b>	<b>0,0046</b>	<b>0,0002</b>	<b>0,0299</b>
<b>Полдник</b>																			
ТТК	Печенье Малышок	90	5,58	25,43	48,31	443	22,5	0,07			74,2725	14,9175	8,145	48,8475	0,675				
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 Полдник</b>			<b>300</b>	<b>5,77</b>	<b>25,47</b>	<b>57,43</b>	<b>481</b>	<b>22,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>99,3725</b>	<b>19,4495</b>	<b>11,973</b>	<b>56,0163</b>	<b>1,4145</b>				
<b>Всего в день</b>				<b>47,43</b>	<b>61,33</b>	<b>264,72</b>	<b>1 815</b>	<b>92,5</b>	<b>0,47</b>	<b>97,28</b>	<b>0,01</b>	<b>270,144</b>	<b>90,7943</b>	<b>03,6318</b>	<b>24,1214</b>	<b>15,9242</b>	<b>0,0046</b>	<b>0,0002</b>	<b>0,0299</b>

№ 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>																			
1039	Фрукт свежий	110	0,44		11,74	57		0,03	72,6		305,8	15,488	8,613	10,527	2,1054				
1004	Запеканка творожно-рисовая со стуженным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27		212,896 5	197,590 8	31,6236	254,012 2	0,737				
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>500</b>	<b>21,24</b>	<b>14,01</b>	<b>66,37</b>	<b>486</b>	<b>50</b>	<b>0,08</b>	<b>72,91</b>		<b>43,7965</b>	<b>28,9628</b>	<b>64,1616</b>	<b>340,612</b>	<b>4,8869</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				
250	Бефстроганов	90	9,27	26,7	5,16	298	200	0,08	0,99	0,02	199,756 1	28,2339	17,4418	111,575 8	1,1244	0,0055	0,0001	0,0462	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145				
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>801</b>	<b>24,45</b>	<b>38,82</b>	<b>108,25</b>	<b>874</b>	<b>220</b>	<b>0,34</b>	<b>19,24</b>	<b>0,02</b>	<b>86,4286</b>	<b>14,7561</b>	<b>01,2598</b>	<b>84,4482</b>	<b>7,0115</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,0473</b>
<b>Полдник</b>																			
тгк	Кекс творожный	90	6,67	13,62	39,01	305	24	0,05	0,04		67,164	38,0054	8,2267	74,9592	0,6515				
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 Полдник</b>			<b>300</b>	<b>6,86</b>	<b>13,66</b>	<b>48,13</b>	<b>343</b>	<b>24</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>		<b>92,264</b>	<b>42,5374</b>	<b>12,0547</b>	<b>82,128</b>	<b>1,391</b>			
<b>Всего в день</b>				<b>52,56</b>	<b>66,5</b>	<b>222,75</b>	<b>1 703</b>	<b>294</b>	<b>0,47</b>	<b>92,23</b>	<b>0,02</b>	<b>22,4891</b>	<b>86,2563</b>	<b>77,4761</b>	<b>07,1882</b>	<b>13,2894</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,0473</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	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>																			
1006	Бутерброд с ветчиной	50	6,65	4,1	10,1	109					66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574				
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	200/10	8	14,9	54,2	381	40	0,06	0,52		192,48	110,387 <sup>2</sup>	31,3548	137,982	0,4594				
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	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305				
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>505</b>	<b>17,29</b>	<b>20,05</b>	<b>88,55</b>	<b>607</b>	<b>40</b>	<b>0,06</b>	<b>1,32</b>		<b>291,73</b>	<b>43,0352</b>	<b>81,9453</b>	<b>30,3303</b>	<b>4,2657</b>			<b>0,0005</b>
<b>Обед</b>																			
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	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	90	10,85	5,57	3,34	137		0,04	0,27		196,909	17,1741	15,6174	98,444	0,8357				
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12			115,113 <sup>9</sup>	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	0,0026	0,0073	
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>791</b>	<b>28,49</b>	<b>17,71</b>	<b>100,63</b>	<b>708</b>	<b>10</b>	<b>0,49</b>	<b>15,17</b>		<b>90,3329</b>	<b>94,8048</b>	<b>67,4694</b>	<b>71,5459</b>	<b>8,8566</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0026</b>	<b>0,0084</b>
<b>Полдник</b>																			
ТТК	Рогалик с джемом	90	4,86	3,95	57,97	244		0,05	0,07		109,104	14,712	9,132	42,744	0,972				
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 Полдник</b>			<b>300</b>	<b>5,05</b>	<b>3,99</b>	<b>67,09</b>	<b>282</b>	<b>12</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>		<b>134,204</b>	<b>19,244</b>	<b>12,96</b>	<b>49,9128</b>	<b>1,7115</b>			
<b>Всего в день</b>			<b>50,83</b>	<b>41,74</b>	<b>256,27</b>	<b>1 597</b>	<b>62</b>	<b>0,6</b>	<b>16,6</b>		<b>16,2669</b>	<b>257,084</b>	<b>62,3747</b>	<b>851,789</b>	<b>14,8338</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0026</b>	<b>0,0089</b>	

№ 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	90	7,86	11,22	9,02	176	10	0,04	0,84		123,880 <sub>4</sub>	12,0713	12,5952	74,3532	0,6951	0,0006	0,0007	0,0079
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145			
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>510</b>	<b>17,87</b>	<b>17,36</b>	<b>80,54</b>	<b>559</b>	<b>20</b>	<b>0,1</b>	<b>0,88</b>		<b>12,9179</b>	<b>48,6661</b>	<b>63,7347</b>	<b>59,1195</b>	<b>4,7591</b>	<b>0,0006</b>	<b>0,0007</b>	<b>0,0079</b>
<b>Обед</b>																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	250/10 /1	2,9	7,5	12,3	121	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
265	Плов с соленым огурцом	250	12,73	25,83	42,65	454	190	0,12	2,17		300,684 <sub>1</sub>	23,1475	50,6514	183,945 <sub>8</sub>	1,8253	0,005	0,0081	0,0716
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 <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>811</b>	<b>23,62</b>	<b>35,05</b>	<b>109,71</b>	<b>838</b>	<b>200</b>	<b>0,34</b>	<b>24,66</b>		<b>02,9441</b>	<b>00,4429</b>	<b>25,0029</b>	<b>14,0185</b>	<b>6,6938</b>	<b>0,0053</b>	<b>0,0081</b>	<b>0,0727</b>
<b>Полдник</b>																		
тгк	Гребешок с творогом	90	8,35	16,8	31,86	244	60	0,05	0,13		105,342 <sub>4</sub>	64,0271	12,3882	100,927 <sub>1</sub>	0,6141			
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 Полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,54</b>	<b>16,84</b>	<b>40,98</b>	<b>282</b>	<b>60</b>	<b>0,05</b>	<b>0,17</b>		<b>30,4424</b>	<b>68,5591</b>	<b>16,2162</b>	<b>08,0959</b>	<b>1,3536</b>			
<b>Всего в день</b>			<b>50,03</b>	<b>69,26</b>	<b>231,23</b>	<b>1 679</b>	<b>280</b>	<b>0,49</b>	<b>25,71</b>		<b>46,3044</b>	<b>17,6681</b>	<b>04,9538</b>	<b>81,2339</b>	<b>12,8065</b>	<b>0,0059</b>	<b>0,0088</b>	<b>0,0806</b>

№ 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>																			
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963				
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
174	Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом	150/10	4,21	9,27	28,83	226	40	0,04	0,39	0,04	120,296	83,1864	23,5248	104,052	0,3467	0,0063	0,0057	0,0277	
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	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305				
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>500</b>	<b>15,88</b>	<b>23,18</b>	<b>63,62</b>	<b>537</b>	<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>1,19</b>	<b>0,04</b>	<b>32,4461</b>	<b>40,1664</b>	<b>73,8021</b>	<b>43,9023</b>	<b>4,9056</b>	<b>0,0063</b>	<b>0,0057</b>	<b>0,0282</b>
<b>Обед</b>																			
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью (на курином бульоне)	250/1	2,87	2,53	16,82	101		0,08	7		391,635	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752	0,0041	0,0009	0,0296	
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	9,22	7,23	5,04	128	10	0,05	0,12		126,134	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0012	
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561	71,4692	64,9951	200,976	4,134				
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>791</b>	<b>32,85</b>	<b>16,68</b>	<b>118,23</b>	<b>756</b>	<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>17,02</b>	<b>07,1917</b>	<b>35,1047</b>	<b>57,9917</b>	<b>31,0357</b>	<b>10,0991</b>	<b>0,0047</b>	<b>0,0064</b>	<b>0,0319</b>	
<b>Полдник</b>																			
гтк	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	39,97	352	36	0,04			56,424	14,976	5,016	53,556	0,78				
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 Полдник</b>			<b>300</b>	<b>4,8</b>	<b>21,64</b>	<b>49,09</b>	<b>390</b>	<b>36</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>81,524</b>	<b>19,508</b>	<b>8,844</b>	<b>60,7248</b>	<b>1,5195</b>				
<b>Всего в день</b>				<b>53,52</b>	<b>61,49</b>	<b>230,94</b>	<b>1 683</b>	<b>206</b>	<b>0,81</b>	<b>18,25</b>	<b>0,04</b>	<b>21,1618</b>	<b>94,7791</b>	<b>40,6378</b>	<b>35,6628</b>	<b>16,5242</b>	<b>0,011</b>	<b>0,0121</b>	<b>0,0601</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	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	110	0,44		11,74	57		0,03	72,6		305,8	15,488	8,613	10,527	2,1054			
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27		212,896 5	197,590 8	31,6236	254,012 2	0,737			
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>500</b>	<b>21,24</b>	<b>14,01</b>	<b>66,37</b>	<b>486</b>	<b>50</b>	<b>0,08</b>	<b>72,91</b>		<b>43,7965</b>	<b>28,9628</b>	<b>64,1616</b>	<b>340,612</b>	<b>4,8869</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	90	7,95	4,46	5,26	143	20	0,05	0,9		211,459 1	40,4228	30,5584	126,499 4	0,8307	0,0554	0,0046	0,2593
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	10	0,13	12		853,207 5	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791			
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>801</b>	<b>21,56</b>	<b>16,58</b>	<b>121,06</b>	<b>764</b>	<b>40</b>	<b>0,39</b>	<b>109,25</b>		<b>62,9916</b>	<b>40,1538</b>	<b>39,0757</b>	<b>37,9824</b>	<b>11,2584</b>	<b>0,0554</b>	<b>0,0046</b>	<b>0,2593</b>
<b>Полдник</b>																		
ТТК	Корж Творожный	90	8,78	22,04	35,99	377	90	0,05	0,05	0,16	75,5285	52,942	11,7913	92,5459	0,6038	0,0005	0,0077	0,0163
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 Полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,97</b>	<b>22,08</b>	<b>45,11</b>	<b>415</b>	<b>90</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>00,6285</b>	<b>57,474</b>	<b>15,6193</b>	<b>99,7147</b>	<b>1,3433</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0077</b>	<b>0,0163</b>
<b>Всего в день</b>			<b>51,77</b>	<b>52,67</b>	<b>232,54</b>	<b>1 666</b>	<b>180</b>	<b>0,53</b>	<b>182,25</b>	<b>0,16</b>	<b>07,4165</b>	<b>26,5907</b>	<b>18,8566</b>	<b>78,3091</b>	<b>17,4886</b>	<b>0,0559</b>	<b>0,0123</b>	<b>0,2756</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рег.эquiv)	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>																			
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,53	10,86	11,88	171	50		0,17		1,909	153,428	23,4813	153,12	1,5312				
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/5	5,65	6,93	30,38	237	20	0,09	0,52		201,42	111,997 6	32,0073	136,215 9	0,6403				
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	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305				
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>510</b>	<b>14,82</b>	<b>18,84</b>	<b>66,51</b>	<b>525</b>	<b>70</b>	<b>0,09</b>	<b>1,49</b>	<b>236,179</b>	<b>82,8496</b>	<b>79,8921</b>	<b>66,1482</b>	<b>4,2204</b>			<b>0,0005</b>	
<b>Обед</b>																			
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	250/10 /1	3,29	6,51	16,71	159	10	0,08	7,11	0,01	413,962 5	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709	0,0046	0,0002	0,0299	
279	Тефтели с соусом	90	7,91	9,42	8,89	192	10	0,26	0,84		144,478 2	10,8619	13,9806	86,2357	0,7543	0,0006	0,0007	0,0079	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145				
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>801</b>	<b>24,2</b>	<b>21,76</b>	<b>112,76</b>	<b>801</b>	<b>30</b>	<b>0,56</b>	<b>17,85</b>	<b>0,01</b>	<b>01,2382</b>	<b>83,5241</b>	<b>00,0171</b>	<b>79,3878</b>	<b>6,5279</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0389</b>
<b>Полдник</b>																			
тк	Булка с вишней	90	4,01	11,92	36,42	235	40	0,05	1,58		132,575 3	19,9059	11,9435	41,8341	0,6776				
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 Полдник</b>			<b>300</b>	<b>4,2</b>	<b>11,96</b>	<b>45,54</b>	<b>273</b>	<b>40</b>	<b>0,05</b>	<b>1,62</b>	<b>57,6753</b>	<b>24,4379</b>	<b>15,7715</b>	<b>49,0029</b>	<b>1,4171</b>				
<b>Всего в день</b>				<b>43,22</b>	<b>52,56</b>	<b>224,81</b>	<b>1 599</b>	<b>140</b>	<b>0,7</b>	<b>20,96</b>	<b>0,01</b>	<b>95,0925</b>	<b>90,8116</b>	<b>95,6807</b>	<b>94,5389</b>	<b>12,1654</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0394</b>
<b>Среднее за период</b>				<b>50,17</b>	<b>57,12</b>	<b>238,23</b>	<b>1 678</b>	<b>175,53</b>	<b>0,63</b>	<b>54,19</b>	<b>0,02</b>	<b>98,2287</b>	<b>05,3885</b>	<b>19,8674</b>	<b>41,7731</b>	<b>15,06</b>	<b>0,0111</b>	<b>0,0057</b>	<b>0,0667</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>11,96</b>	<b>30,64</b>	<b>56,79</b>														