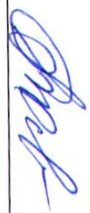


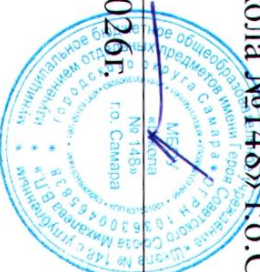
Утверждено
ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

Директор  Базаева В.А.
12 января 2026г.

Согласовано

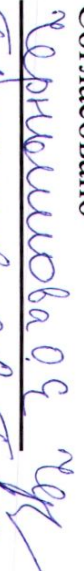
МБОУ «Школа №148» г.о. Самара

Директор  Ковалева Т.А.
12 января 2026г.



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

Согласовано

 Sergeyeva O.E.
 Sokolova O.B.
 Morozova E.B.
 Bazayeva V.A.

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

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

День 1

№ реч.	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			
	Второй завтрак																				
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17		113,950 ⁹	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							
	Всего в Второй завтрак	530	16,06	16,85	76,48	523	17,78	0,08	0,21		07,2509	51,5594	60,8758	58,2153	5,0551	0,0034					
	Обед																				
102	Сул картофеля́льный 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 ⁷	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 ⁵	2,175						
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7						
	Всего в Обед	791	25,89	19,02	112,73	769	30	0,41	15,02		59,9972	86,1943	27,9506	40,1625	7,3847	0,0006	0,0055	0,0023			
	Полдник																				
тпк	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						
	Всего в Полдник	300	4,8	21,64	49,09	390	36	0,04	0,04		81,524	19,508	8,844	60,7248	1,5195						
	Всего в день		46,74	57,51	238,3	1 682	83,78	0,53	15,27		48,7721	57,2617	97,6704	59,1026	13,9593	0,004	0,0055	0,0023			

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

День 2

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
295	Второй завтрак 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						
	Всего в Второй завтрак	515	18,9	18,15	71,81	526	20	0,18	0,92		74,8257	47,7333	23,3627	31,5908	6,5413	0,0014	0,0081	0,009		
88	Обед Ци 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 соевыми огурцом	250	11,23	25,48	23,58	412	190	0,2	13,31		899,774	26,921	48,071	172,682	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					
	Всего в Обед	821	22,95	35,04	96,26	822	200	0,44	35,8		526,334	08,0014	29,1225	25,7227	7,6408	0,0104	0,0004	0,0792		
	Полдник																			
ТТК	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					
	Всего в Полдник	300	4,41	1,83	58,1	297		0,05	17,51		85,9414	20,2431	13,386	45,8052	2,0313					
	Всего в День		46,26	55,02	226,17	1 645	220	0,67	54,23		87,1011	75,9778	65,8712	03,1187	16,2134	0,0118	0,0085	0,0882		

№ реч.	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		
210	Второй завтрак Омлет натуральный	100	9,79	14,3	10,56	150	130	0,04	0,15		147,892	67,0287	11,3424	149,133	1,6602					
204	Макаронны отварные с сыром	135	6,59	6,17	26,68	189	20	0,05	0,11		43,8323	100,214	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						
	Всего в Второй завтрак	510	21,42	22,52	76,49	535	150	0,09	1,06		24,5743	96,0191	61,7067	74,7508	5,6031	0,0005		0,009		
103	Обед 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	10,8619	13,9806	86,2357	0,7543	0,0006	0,0007	0,0075		
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					
	Всего в Обед	791	31,34	18,92	124,25	829	20	0,92	17,74		13,0497	36,3945	55,6327	28,2639	9,9474	0,0009	0,0007	0,009		
ТТК	Полдник Трубочка Сыранская	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24		104,814	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					
	Всего в Полдник	300	6,54	11,67	53,83	347	27	0,06	0,28		29,9145	24,2481	14,1816	79,6519	1,8446	0,0039	0,0056	0,0165		
	Всего в День		59,29	53,1	254,57	1 711	197	1,08	19,08		67,5385	56,6616	231,521	82,6666	17,3951	0,0053	0,0063	0,0345		

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

День 4

№ реч.	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			
	Второй завтрак																				
1009	Бутерброд с сыром	50	6,47	4	11,78	109	20		0,17						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	17,0694	103,486	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							
	Всего в Второй завтрак	500	15,16	16,34	69,4	486	60	0,06	0,73		213,88	80,4736	64,4409	30,4173	3,9133						
	Обед																				
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	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	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	2,175						
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7						
	Всего в Обед	781	26,51	19,53	137,89	847	10	0,34	96,51	0,01	56,8915	90,8712	27,2179	37,6878	10,5964	0,0046	0,0002	0,0299			
	Полдник																				
ТТК	Печенье Малышок	90	5,58	25,43	48,31	443	22,5	0,07	0,04		74,2725	14,9175	8,145	48,8475	0,675						
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38					25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
	Всего в Полдник	300	5,77	25,47	57,43	481	22,5	0,07	0,04		99,3725	19,4495	11,973	56,0163	1,4145						
	Всего в День		47,43	61,33	264,72	1 815	92,5	0,47	97,28	0,01	270,144	90,7943	03,6318	24,1214	15,9242	0,0046	0,0002	0,0299			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Второй завтрак																				
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	197,590	31,6236	254,012	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							
	Всего в Второй завтрак	500	21,24	14,01	66,37	486	50	0,08	72,91		43,7965	28,9628	64,1616	340,612	4,8869						
	Обед																				
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	28,2339	17,4418	111,575	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	2,175						
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7						
	Всего в Обед	801	24,45	38,82	108,25	874	220	0,34	19,24	0,02	86,4286	14,7561	01,2598	84,4482	7,0115	0,0058	0,0001	0,0473			
	Полдник																				
ТТК	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						
	Всего в Полдник	300	6,86	13,66	48,13	343	24	0,05	0,08		92,264	42,5374	12,0547	82,128	1,391						
	Всего в День		52,56	66,5	222,75	1 703	294	0,47	92,23	0,02	22,4891	86,2563	77,4761	07,1882	13,2894	0,0058	0,0001	0,0473			

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

День 6

№ п/п	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	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Второй завтрак																			
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	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						
	Всего в Второй завтрак	505	17,29	20,05	88,55	607	40	0,06	1,32		291,73	43,0352	81,9453	30,3303	4,2657			0,0005		
	Обед																			
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	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	2,175					
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7					
	Всего в Обед	791	28,49	17,71	100,63	708	10	0,49	15,17		90,3329	94,8048	67,4694	71,5459	8,8566	0,0014	0,0026	0,0084		
	Полдник																			
ТТК	Роголик с джемом	90	4,86	3,95	57,97	244	12	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					
	Всего в Полдник	300	5,05	3,99	67,09	282	12	0,05	0,11		134,204	19,244	12,9649	49,9128	1,7115					
	Всего в День		50,83	41,74	256,27	1 597	62	0,6	16,6		16,2669	257,084	62,3747	851,789	14,8338	0,0014	0,0026	0,0089		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Второй завтрак																			
1015	Тфтели из птицы с соусом	90	7,86	11,22	9,02	176	10	0,04	0,84		123,880 ⁴	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						
	Всего в Второй завтрак	510	17,87	17,36	80,54	559	20	0,1	0,88		12,9179	48,6661	63,7347	59,1195	4,7591	0,0006	0,0007	0,0079		
	Обед																			
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 соевыми грибами	250	12,73	25,83	42,65	454	190	0,12	2,17		300,684 ¹	23,1475	50,6514	183,945 ⁸	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 ⁵	2,175					
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7					
	Всего в Обед	811	23,62	35,05	109,71	838	200	0,34	24,66		02,9441	00,4429	25,0029	14,0185	6,6938	0,0053	0,0081	0,0727		
	Полдник																			
ТТК	Гребешок с творогом	90	8,35	16,8	31,86	244	60	0,05	0,13		105,342 ⁴	64,0271	12,3882	100,927 ¹	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					
	Всего в Полдник	300	8,54	16,84	40,98	282	60	0,05	0,17		30,4424	68,5591	16,2162	08,0959	1,3536					
	Всего в День		50,03	69,26	231,23	1 679	280	0,49	25,71		46,3044	117,6681	04,9538	81,2339	12,8065	0,0059	0,0088	0,0806		

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

День 8

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	Второй завтрак																				
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	0,04	120,296	83,1864	23,5248	104,052	0,3467	0,0063	0,0057	0,0277		
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	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305						
	Всего в Второй завтрак	500	15,88	23,18	63,62	537	150	0,07	1,19	0,04	32,4461	40,1664	73,8021	43,9023	4,9056	0,0063	0,0057	0,0282			
	Обед																				
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					
	Всего в Обед	791	32,85	16,68	118,23	756	20	0,7	17,02			07,1917	35,1047	57,9917	31,0357	10,0991	0,0047	0,0064	0,0319		
	Полдник																				
ТТК	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					
	Всего в Полдник	300	4,8	21,64	49,09	390	36	0,04	0,04			81,524	19,508	8,844	60,7248	1,5195					
	Всего в день		53,52	61,49	230,94	1 683	206	0,81	18,25	0,04	21,1618	94,7791	40,6378	35,6628	16,5242	0,011	0,0121	0,0601			

Сезон: Зимне-весенний
Категория: с 7 до 11 лет

День 9

№ реч.	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	Мг	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Второй завтрак																			
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 ступенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27		212,896	197,590	31,6236	254,012	0,737					
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1668	0,7395					
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305						
	Всего в Второй завтрак	500	21,24	14,01	66,37	486	50	0,08	72,91		43,7965	28,9628	64,1616	340,612	4,8869					
	Обед																			
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	40,4228	30,5584	126,499	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	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	2,175					
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7					
	Всего в Обед	801	21,56	16,58	121,06	764	40	0,39	109,25		62,9916	40,1538	39,0757	37,9824	11,2584	0,0554	0,0046	0,2593		
	Полдник																			
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	7,1668	0,7395					
	Всего в Полдник	300	8,97	22,08	45,11	415	90	0,05	0,09	0,16	00,6285	57,474	15,6193	99,7147	1,3433	0,0005	0,0077	0,0163		
	Всего в день		51,77	52,67	232,54	1 666	180	0,53	182,25	0,16 07,4165	26,5907	18,8566	78,3091	17,4886	0,0559	0,0123	0,2756			

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

День 10

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол экв)	В1	С	D	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		
	Второй завтрак																			
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	32,0073	136,215	0,6403					
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	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305						
	Всего в Второй завтрак	510	14,82	18,84	66,51	525	70	0,09	1,49		236,179	82,8496	79,8921	66,1482	4,2204			0,0005		
	Обед																			
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	250/10	3,29	6,51	16,71	159	10	0,08	7,11	0,01	413,962	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	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	2,175					
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7					
	Всего в Обед	801	24,2	21,76	112,76	801	30	0,56	17,85	0,01	01,2382	83,5241	00,0171	79,3878	6,5279	0,0055	0,0009	0,0389		
	Полдник																			
ТТК	Булка с вишней	90	4,01	11,92	36,42	235	40	0,05	1,58		132,575	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					
	Всего в Полдник	300	4,2	11,96	45,54	273	40	0,05	1,62		57,6753	24,4379	15,7715	49,0029	1,4171					
	Всего в День		43,22	52,56	224,81	1 599	140	0,7	20,96	0,01	95,0925	90,8116	95,6807	94,5389	12,1654	0,0055	0,0009	0,0394		
	Среднее за период		50,17	57,12	238,23	1 678	175,53	0,63	54,19	0,02	98,2287	05,3885	19,8674	41,7731	15,06	0,0111	0,0057	0,0667		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,96	30,64	56,79															

ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

Базарева В.А

«КОНТИНЕРС

МБОУ «Школа №148» г.о. Самара

КОВАЛЕВА Т.А

Согласовано
Искон №1487 ГО.
2026г.

Согласовано

Pharmaceuticals

Тогогундба О.Б. Тогогундба

Deposition of E. B. McV.

Theresa E. O'H

Примечание
мемо разработано в соответствии со сборником
рецептур блюд и кулинарных изделий для
питания школьников под ред. М.П.Могильного 2007г.
и на основании СанПиН 2.3.72.4.3590-20

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

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

День 1

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рети. 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				
	Второй завтрак																					
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	200	6,69	5,46	43,2	249	20	0,09			85,25	12,4784	9,49	53,0526	0,9527							
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								
	Всего в Второй завтрак	570	17,4	17,95	85,12	573	20	0,11	0,21		24,3009	54,055	62,7738	68,8259	5,2457	0,0034						
	Обед																					
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	100	9,3	7,4	5,58	130	10	0,06	0,15		131,168	11,39	16,0198	91,0037	1,02	0,0003	0,0055	0,0012				
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 яблочками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003						
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			0,0011				
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7							
	Всего в Обед	831	26,69	20,21	120,3	818	30	0,43	15,05		76,1412	87,6664	33,1165	455,514	7,4981	0,0006	0,0055	0,0023				
	Полдник																					
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							
	Всего в Полдник	350	6,33	28,84	62,42	507	48	0,05	0,04		96,065	24,5	10,516	78,5768	1,7795							
	Всего в День		50,42	67	267,83	1 898	98	0,59	15,3		96,5071	66,2214	06,4063	02,9167	14,5233	0,004	0,0055	0,0023				

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

День 2

№ реч.	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	
	Второй завтрак																		
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	9,35	10,81	8,34	168	10	0,06	0,15		131,895 ¹	12,2559	16,3539	91,8389	1,092	0,0003	0,0055	0,0012	
303	Каша гречневая вязкая	180	5,18	5,58	24,59	200	20	0,14			166,445 ³	8,6398	75,5727	113,995	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					
	Всего в Второй завтрак	555	19,57	18,44	72,18	564	30	0,2	0,95		31,1903	49,6717	36,4271	351,551	6,9823	0,0003	0,0055	0,0017	
	Обед																		
88	Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	270/10 /1	4,2	7,54	12,49	133	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 соевым соусом	270	11,58	25,53	26,16	418	190	0,21	14,12		945,179 ¹	22,7603	47,9788	175,524 ²	2,3257	0,0109	0,0004	0,0827	
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				
	Всего в Обед	861	24,6	35,13	99,03	840	200	0,45	37,59	0,01	96,4711	06,3329	30,4641	431,688	7,6812	0,0159	0,0007	0,1095	
	Полдник																		
ТТК	Пирожок с яблоком	120	5,63	2,38	65,31	346		0,06	23,3		214,455 ²	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				
	Всего в Полдник	350	5,82	2,42	74,43	384		0,06	23,34		35,2882	25,4802	16,572	58,684	2,4619				
	Всего в День		49,99	55,99	245,64	1787	230	0,72	61,88	0,01	62,9496	81,4848	83,4632	841,923	17,1254	0,0162	0,0062	0,1112	

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

День 3

№ п/п	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	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Второй завтрак																			
210	Омлет натуральный	120	11,75	17,16	12,67	180	156	0,05	0,18		177,470 ⁴	80,4344	13,6109	178,960 ⁴	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		
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						
	Всего в Второй завтрак	560	24,4	25,48	85,26	596	176	0,11	1,09		64,8722	11,1804	65,4368	412,525	6,0813	0,0007		0,0111		
	Обед																			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью(на курином бульоне)	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		
279	Тефтели с соусом	100	7,99	9,58	9,43	216	10	0,27	0,87		149,511 ⁷	11,3598	14,4437	87,1879	0,7726	0,0006	0,0007	0,0079		
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					
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					
	Всего в Обед	851	34,18	20,31	134,62	915	22	1,02	18,3		78,2595	52,4252	70,7687	73,8309	10,861	0,006	0,0009	0,045		
	Полдник																			
ТТК	Трубочка Сыранская	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					
	Всего в Полдник	350	8,65	15,54	68,74	450	36	0,08	0,36		60,5857	30,82	17,6328	103,813	2,213	0,0052	0,0074	0,022		
	Всего в День		67,23	61,34	288,62	1961	234	1,22	19,75		03,7174	94,4257	53,8383	90,1689	19,1553	0,0119	0,0083	0,0781		

Сезон: зимне-весенний
Категория: 12 лет и старше

День 4

№ реч.	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	Р	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
	Второй завтрак																					
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	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								
	Всего в Второй завтрак	550	16,17	15,77	72	551	70	0,07	0,86		260,5	308,264	68,6996	55,7234	3,9977							
	Обед																					
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	270/10 /1	3,53	6,87	17,99	168	10	0,09	7,65	0,01	446,133 3	28,0632	25,5937	73,3514	0,938	0,0048	0,0002	0,0321				
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							
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	2,175							
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7							
	Всего в Обед	821	27,29	20,99	144,08	944	10	0,36	97,25	0,01	66,7873	94,1527	33,0452	53,9724	10,7592	0,0048	0,0002	0,0321				
	Полдник																					
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							
	Всего в Полдник	350	7,63	33,94	73,53	629	30	0,09	0,04		119,863	24,422	14,6887	2,2988	1,6395							
	Всего в День		51,08	70,7	289,61	2 124	110	0,52	98,15	0,01	87,1503	26,8387	16,4328	81,9946	16,3964	0,0048	0,0002	0,0321				

Сезон: зимне-весенний
Категория: 12 лет и старше

День 5

№ реч.	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	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Второй завтрак																				
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 ступенным 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							
	Всего в Второй завтрак	550	25,98	16,98	77,14	576	50	0,09	79,55	0,66	561,625	66,8776	77,5762	13,9599	5,6825	0,0039	0,0363	0,0517			
	Обед																				
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	100	9,52	28,4	6,19	318	210	0,08	1,18	0,03	211,699	33,1514	18,4579	116,997	1,1742	0,006	0,0001	0,0483			
309	Макаронные изделия отварные	200	6,69	5,46	43,2	249	20	0,09			85,25 8	12,4784	9,49	53,0526	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						
	Всего в Обед	861	26,38	41,88	120,08	956	240	0,37	19,43	0,03	19,6848	22,7932	04,6484	03,1331	7,2995	0,0063	0,0001	0,0494			
	Полдник																				
ТТК	Кекс творожный	120	8,9	18,16	52,02	406	32	0,06	0,05		89,552	50,6739	10,969	99,9456	0,8686						
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	9,09	18,2	61,14	444	32	0,06	0,09		110,385	55,2059	14,797	07,1144	1,6081						
	Всего в День		61,44	77,07	258,35	1 976	322	0,53	99,07	0,69	91,6948	44,8767	97,0216	24,2074	14,5901	0,0102	0,0364	0,1011			

Сезон: зимне-весенний
Категория: 12 лет и старше

День 6

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
	Второй завтрак																					
ТТК	Пицца Фантазия с курицей	150	34,05	24,65	45,84	541	200	0,19	1,04	0,01	379,911 8	281,177 6	37,932	431,380 8	3,8898	0,0209	0,0312	0,0667				
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							
	Всего в Второй завтрак	360	34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,08	0,01	05,011885,7096	41,76	38,5496	4,6293	0,0209	0,0312	0,0667					
	Всего в День		34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,08	0,01	05,011885,7096	41,76	38,5496	4,6293	0,0209	0,0312	0,0667					

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

День 7

№ п/п	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	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Второй завтрак																				
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	250/10	10	18,6	75	458	50	0,06	0,65		240,025	137,588	39,1848	171,912	0,572						
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			
		/5																			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305							
	Всего в Второй завтрак	555	19,29	23,75	109,35	684	50	0,06	1,45		339,275	170,236	89,7753	64,2603	4,3783			0,0005			
	Обед																				
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	270/1	6,34	5,33	20,13	167		0,18	5,37		447,484	36,3669	36,4078	100,500	1,8555	0,004	0,0026	0,0281			
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	1,0014						
303	Каша гречневая вязкая	200	5,76	6,2	27,32	222	22,22	0,16			184,938	9,5998	83,9697	126,662	2,8182						
											9										
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						
	Всего в Обед	871	33,44	19,68	105,59	817	22,22	0,55	15,54		44,3684	00,8309	93,9591	32,0206	9,8633	0,0043	0,0026	0,0292			
	Полдник																				
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						
	Всего в Полдник	350	6,67	5,3	86,42	363	16	0,06	0,14		166,305	24,148	16,004	64,1608	2,0355						
	Всего в День		59,4	48,73	301,36	1 864	88,22	0,67	17,13		49,9484	95,2149	99,7384	60,4417	16,2771	0,0043	0,0026	0,0297			

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

День 8

№ реч.	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								
	Второй завтрак																									
1015	Тертели из птицы с соусом	100	7,93	11,39	9,55	182	10	0,04	0,87		128,913	12,5692	13,0584	75,3055	0,7134	0,0006	0,0007	0,0079								
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											
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												
	Всего в Второй завтрак	550	18,94	18,34	87,55	602	30	0,11	0,91		30,7389	51,0358	65,6214	68,0296	4,9203	0,0006	0,0007	0,0079								
	Обед																									
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	270/10 /1	4,2	7,54	12,49	133	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 соевым соусом	270	13,28	25,9	47,6	477	190	0,12	2,47		319,151	25,5411	54,8866	195,958	1,9356	0,0053	0,0091	0,0765								
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											
	Всего в Обед	851	25,47	35,16	114,85	873	200	0,34	25,94	0,01	46,1436	05,3287	30,6719	29,1551	6,8561	0,0103	0,0094	0,1033								
	Полдник																									
ТТК	Гребешок с творогом	120	11,13	22,4	42,48	325	80	0,07	0,17		140,456	85,3695	16,5176	134,569	0,8188											
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	11,32	22,44	51,6	363	80	0,07	0,21	61,2895	89,9015	20,3456	41,7383	1,5583												
	Всего в День		55,73	75,95	254	1 839	310	0,52	27,06	0,01	338,172	246,266	16,6389	838,923	13,3347	0,0109	0,0101	0,1112								

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

День 9

№ реч.	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	Мг	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Второй завтрак																			
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	200/10	5,59	10,07	38,41	287	40	0,06	0,52	0,05	159,758	110,387	31,3548	137,982	0,4594	0,0084	0,0076	0,037		
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	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305						
	Всего в Второй завтрак	550	17,26	23,98	73,2	598	150	0,09	1,32	0,05	74,9084	67,3672	81,6321	77,8323	5,0183	0,0084	0,0076	0,0375		
	Обед																			
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	100	9,3	7,4	5,58	130	10	0,06	0,15		131,168	11,39	16,0198	91,0037	1,02	0,0003	0,0055	0,0012		
306	Пюре гороховое	190	16,18	6,57	52,71	334	12,67	0,52			773,377	90,5277	82,3271	254,569	5,2364					
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					
	Всего в Обед	841	36,33	18,23	129,86	829	22,67	0,82	17,05		75,0416	54,6611	75,7869	85,5815	11,2198	0,0047	0,0064	0,0319		
	Полдник																			
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					
	Всего в Полдник	350	6,33	28,84	62,42	507	48	0,05	0,04		96,065	24,5	10,516	78,5768	1,7795					
	Всего в День		59,92	71,05	265,48	1 933	220,67	0,96	18,41	0,05	943,015	46,5283	267,935	41,9906	18,0176	0,0131	0,014	0,0694		

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

День 10

№ реч.	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	Мг	Р	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
	Второй завтрак																					
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 ступенным молоком	180	22,11	15,61	35,21	370	50	0,06	0,31	0,66	202,925	230,313	37,5562	303,435	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								
	Всего в Второй завтрак	550	25,98	16,98	77,14	576	50	0,09	79,55	0,66	561,625	66,8776	77,5762	13,9599	5,6825	0,0039	0,0363	0,0517				
	Обед																					
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	43,2502	31,2883	129,339	0,8641	0,0554	0,0046	0,2593				
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							
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	2,175							
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7							
	Всего в Обед	861	22,66	18,51	129,21	819	50	0,43	113,31		54,1984	47,6584	49,8167	66,4479	11,6848	0,0554	0,0046	0,2593				
	Полдник																					
ТТК	Корж Творожный	120	11,71	29,39	47,99	503	120	0,07	0,07	0,22	100,704	70,5894	15,7217	123,394	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	21,5376	75,1214	19,5497	30,5634	1,5446	0,0007	0,0102	0,0217				
	Всего в День		60,54	64,92	263,45	1 936	220	0,6	192,97	0,88	637,361	89,6574	46,9426	10,9712	18,9119	0,06	0,0511	0,3327				

Сезон: зимне-весенний
Категория: 12 лет и старше

День 11

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	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	
	Второй завтрак																		
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)	250/10	7,08	11,23	38	341	50	0,12	0,65		252,637	140,591	40,0222	171,118	0,8037				
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	/5 30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305					
	Всего в Второй завтрак	565	16,25	23,14	74,13	629	100	0,12	1,62		87,3965	311,443	87,907	01,0504	4,3838			0,0005	
	Обед																		
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	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709	0,0046	0,0002	0,0299	
279	Тфтели с соусом	100	7,99	9,58	9,43	216	10	0,27	0,87		149,511	11,3598	14,4437	87,1879	0,7726	0,0006	0,0007	0,0079	
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				
1078	Напиток из свежих ягод с яблочками	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				
	Всего в Обед	841	25,29	22,73	119,78	862	40	0,58	17,88	0,01	19,0592	85,8938	01,9037	88,2978	6,6891	0,0055	0,0009	0,0389	
	Полдник																		
ТТК	Булка с вишней	120	5,35	15,89	48,56	313	53,33	0,07	2,11		176,767	26,5412	15,9247	55,7788	0,9035				
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	5,54	15,93	57,68	351	53,33	0,07	2,15		97,6001	31,0732	19,7527	62,9476	1,643				
	Всего в День		47,07	61,8	251,59	1843	193,33	0,77	21,65	0,01	04,0558	428,41	09,5634	52,2958	12,7159	0,0055	0,0009	0,0394	

Сезон: зимне-весенний
 Категория: 12 лет и старше

День 12

№ реч.	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	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Второй завтрак																				
ТТК	Пицца Фантазия с курицей	150	34,05	24,65	45,84	541	200	0,19	1,04	0,01	379,911 8	281,177 6	37,932	431,380 8	3,8898	0,0209	0,0312	0,0667			
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						
	Всего в Второй завтрак	360	34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,08	0,01	05,0118 85,7096	41,76 38,5496	4,6293	0,0209	0,0312	0,0667					
	Всего в День		34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,08	0,01	05,0118 85,7096	41,76 38,5496	4,6293	0,0209	0,0312	0,0667					
	Среднее за период		52,61	58,66	232,99	1 693	202,19	0,62	47,79	0,14	27,0496	32,6119	06,7917	43,5777	14,1922	0,0152	0,0165	0,0867			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,43	31,18	55,04																