

Утверждаю  
Директор ООО «Кондитерское»

  
Базаева В.А.  
«01» сентября 2021г.

Согласовано  
Директор

  
Т.Т. Черников  
«01» сентября 2021г.

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

*Дир. / Ческоков И.Г. /  
Зам. (Демичева А.А.)  
Зам. (Власов А.А.)  
Зам. (Емцарова-Крумина Е.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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Базаева В.А.

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (12-ти дневное)

Сезон: **Осенний**  
Возрастная категория: **12 лет и старше**

## День 1

| Приём пищи,<br>наименование блюда             | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                               |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                             | 2              | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Второй завтрак</b>                         |                |                      |              |               |                    |                  |
| Сыр (порциями)                                | 20             | 4,92                 | 6,32         |               | 77                 | 15               |
| Сосиска отварная                              | 55             | 5,38                 | 9,72         | 0,4           | 111                | 243              |
| Макаронные изделия отварные                   | 200            | 6,69                 | 5,47         | 43,2          | 249                | 309              |
| Чай с сахаром                                 | 200            | 0,09                 | 0,03         | 13,64         | 55                 | 376              |
| Батон                                         | 75             | 6                    | 2,5          | 37,5          | 198                | 0003             |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>                 | <b>550</b>     | <b>23,08</b>         | <b>24,04</b> | <b>94,74</b>  | <b>690</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                   |                |                      |              |               |                    |                  |
| Икра кабачковая                               | 100            | 1,87                 | 7,93         | 7,77          | 110                | 1038             |
| Суп картофельный с горохом и птицей с зеленью | 12,5/250/<br>1 | 8,21                 | 5,56         | 17,83         | 154                | 102              |
| Гуляш из говядины                             | 100            | 14,27                | 15,54        | 2,64          | 208                | 260              |
| Каша гречневая                                | 180            | 8,62                 | 6,43         | 40,96         | 300                | 302              |
| Напиток из свежей ягоды                       | 200            | 0,16                 |              | 19,62         | 101                | 1024             |
| Хлеб пшеничный                                | 40             | 3,34                 | 1,34         | 22,47         | 101                | 0002             |
| Хлеб ржаной                                   | 40             | 3                    |              | 13            | 68                 | 0001             |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>923,5</b>   | <b>39,47</b>         | <b>36,8</b>  | <b>124,28</b> | <b>1 042</b>       |                  |
| <b>Полдник</b>                                |                |                      |              |               |                    |                  |
| Лакомка с творогом                            | 100            | 9,78                 | 19,61        | 37,61         | 331                | ТТК              |
| Сок фруктовый                                 | 200            | 0,94                 |              | 16,56         | 70                 | 389              |
| <b>Всего в Полдник</b>                        | <b>300</b>     | <b>10,72</b>         | <b>19,61</b> | <b>54,17</b>  | <b>401</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1 773,5</b> | <b>73,27</b>         | <b>80,46</b> | <b>273,19</b> | <b>2 133</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                        |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                      | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Второй завтрак</b>                                  |              |                      |              |               |                    |                  |
| Масло сливочное (порциями)                             | 10           | 0,1                  | 8,2          | 0,1           | 75                 | 14               |
| Сыр (порциями)                                         | 20           | 4,92                 | 6,32         |               | 77                 | 15               |
| Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)        | 250/10       | 7,08                 | 11,23        | 38            | 341                | 175              |
| Какао Несквик с молоком                                | 200          | 3,19                 | 3,19         | 13,86         | 97                 | 1044             |
| Батон                                                  | 60           | 4,8                  | 2            | 30            | 158                | 0003             |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>                          | <b>550</b>   | <b>20,09</b>         | <b>30,94</b> | <b>81,96</b>  | <b>748</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                            |              |                      |              |               |                    |                  |
| Огурец свежий                                          | 100          | 0,76                 | 0,08         | 2,36          | 14                 | 71               |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью | 250/10/1     | 2,7                  | 6,99         | 11,57         | 108                | 88               |
| Рагу из птицы                                          | 250          | 15,79                | 10,33        | 23,94         | 390                | 289              |
| Компот из смеси сухофруктов                            | 200          | 0,45                 | 10,6         | 13,62         | 152                | 349              |
| Хлеб пшеничный                                         | 40           | 3,34                 | 1,34         | 22,47         | 101                | 0002             |
| Хлеб ржаной                                            | 40           | 3                    |              | 13            | 68                 | 0001             |
| <b>Всего в Обед</b>                                    | <b>891</b>   | <b>26,04</b>         | <b>29,34</b> | <b>86,96</b>  | <b>833</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                         |              |                      |              |               |                    |                  |
| Кекс Шоколадный                                        | 100          | 5,12                 | 24           | 44,41         | 391                | ТТК              |
| Ряженка                                                | 200          | 5,64                 | 10,56        | 7,46          | 147                | 386              |
| <b>Всего в Полдник</b>                                 | <b>300</b>   | <b>10,76</b>         | <b>34,56</b> | <b>51,87</b>  | <b>538</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                    | <b>1 741</b> | <b>56,89</b>         | <b>94,84</b> | <b>220,79</b> | <b>2 118</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                              | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Второй завтрак</b>                          |              |                      |              |               |                    |                  |
| Яйца вареные                                   | 40           | 5,1                  | 4,6          | 0,3           | 63                 | 209              |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком      | 180/20       | 30,06                | 22,33        | 36,57         | 468                | 223              |
| Кофейный напиток с молоком                     | 200          | 3,34                 | 2,97         | 22,44         | 130                | 379              |
| Батон                                          | 30           | 2,4                  | 1            | 15            | 79                 | 0003             |
| Сок фруктовый                                  | 1/200        | 0,94                 |              | 16,56         | 70                 | 389              |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>                  | <b>670</b>   | <b>41,84</b>         | <b>30,9</b>  | <b>90,87</b>  | <b>810</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| Горошек зеленый (консервированный)             | 100          | 2,9                  | 0,17         | 5,9           | 37                 | 1040             |
| Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью | 250/10/1     | 2,44                 | 6,51         | 20,95         | 145                | 96               |
| Котлета рыбная Волжская                        | 100          | 12,55                | 10,36        | 9,6           | 181                | 1070             |
| Пюре картофельное                              | 180          | 3,68                 | 5,68         | 24,08         | 162                | 312              |
| Напиток из плодов шиповника                    | 200          | 0,64                 |              | 33,23         | 142                | 388              |
| Хлеб пшеничный                                 | 40           | 3,34                 | 1,34         | 22,47         | 101                | 0002             |
| Хлеб ржаной                                    | 40           | 3                    |              | 13            | 68                 | 0001             |
| <b>Всего в Обед</b>                            | <b>921</b>   | <b>28,55</b>         | <b>24,06</b> | <b>129,23</b> | <b>836</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| Пирожок с яблоком                              | 100          | 4,69                 | 1,99         | 54,43         | 288                | ТТК              |
| Чай с лимоном                                  | 200/7        | 0,15                 | 0,04         | 13,83         | 56                 | 377              |
| <b>Всего в Полдник</b>                         | <b>307</b>   | <b>4,84</b>          | <b>2,03</b>  | <b>68,26</b>  | <b>344</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                            | <b>1 898</b> | <b>75,24</b>         | <b>56,99</b> | <b>288,36</b> | <b>1 990</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|----------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                    |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                  | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| Второй завтрак                                     |              |                      |              |               |                    |                  |
| Тефтели из птицы с соусом                          | 105          | 12,01                | 15,69        | 13,95         | 249                | 1015             |
| Каша гречневая вязкая                              | 200          | 5,76                 | 6,2          | 27,32         | 222                | 303              |
| Чай с лимоном                                      | 200/7        | 0,15                 | 0,04         | 13,83         | 56                 | 377              |
| Батон                                              | 60           | 4,8                  | 2            | 30            | 158                | 0003             |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>                      | <b>592</b>   | <b>22,72</b>         | <b>23,93</b> | <b>85,1</b>   | <b>685</b>         |                  |
| Обед                                               |              |                      |              |               |                    |                  |
| Помидор свежий                                     | 100          | 1,04                 | 0,18         | 3,46          | 20                 | 71               |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью | 250/10/1     | 2,18                 | 6,3          | 15,93         | 126                | 82               |
| Плов из говядины                                   | 250          | 18,9                 | 20,53        | 47,17         | 468                | 265              |
| Напиток из свежей ягоды                            | 200          | 0,16                 |              | 19,62         | 101                | 1024             |
| Хлеб пшеничный                                     | 40           | 3,34                 | 1,34         | 22,47         | 101                | 0002             |
| Хлеб ржаной                                        | 40           | 3                    |              | 13            | 68                 | 0001             |
| <b>Всего в Обед</b>                                | <b>891</b>   | <b>28,62</b>         | <b>28,35</b> | <b>121,65</b> | <b>884</b>         |                  |
| Полдник                                            |              |                      |              |               |                    |                  |
| Гребешок с повидлом                                | 100          | 5,33                 | 2,97         | 53,93         | 305                | ттк              |
| Кефир                                              | 200          | 5,26                 | 5,63         | 7,46          | 102                | 386              |
| <b>Всего в Полдник</b>                             | <b>300</b>   | <b>10,59</b>         | <b>8,6</b>   | <b>61,39</b>  | <b>407</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                | <b>1 783</b> | <b>61,93</b>         | <b>60,88</b> | <b>268,14</b> | <b>1 976</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда                              | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|----------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                              | 2              | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Второй завтрак</b>                                          |                |                      |              |               |                    |                  |
| Кукуруза консервированная                                      | 50             | 1,03                 | 0,18         | 5,1           | 27                 | 1041             |
| Шницель из говядины                                            | 100            | 15,17                | 15,27        | 21,4          | 275                | 268              |
| Рис отварной                                                   | 180            | 4,32                 | 6,13         | 42,18         | 283                | 304              |
| Чай с сахаром                                                  | 200            | 0,09                 | 0,03         | 13,64         | 55                 | 376              |
| Батон                                                          | 40             | 3,2                  | 1,33         | 20            | 105                | 0003             |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>                                  | <b>570</b>     | <b>23,82</b>         | <b>22,94</b> | <b>102,32</b> | <b>745</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                    |                |                      |              |               |                    |                  |
| Огурец свежий                                                  | 100            | 0,76                 | 0,08         | 2,36          | 14                 | 71               |
| Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей<br>с зеленью | 12,5/250/<br>1 | 5,48                 | 4,85         | 19,06         | 142                | 103              |
| Птица отварная                                                 | 100            | 21                   | 16,92        | 0,2           | 216                | 288              |
| Капуста тушеная                                                | 180            | 3,72                 | 4,8          | 24,12         | 155                | 321              |
| Напиток из свежей ягоды                                        | 200            | 0,16                 |              | 19,62         | 101                | 1024             |
| Хлеб пшеничный                                                 | 40             | 3,34                 | 1,34         | 22,47         | 101                | 0002             |
| Хлеб ржаной                                                    | 40             | 3                    |              | 13            | 68                 | 0001             |
| <b>Всего в Обед</b>                                            | <b>923,5</b>   | <b>37,46</b>         | <b>27,99</b> | <b>100,83</b> | <b>797</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                                 |                |                      |              |               |                    |                  |
| Круассан с ветчиной и сыром                                    | 100            | 13,02                | 24,38        | 49,84         | 391                | ТТК              |
| Напиток из свежей ягоды                                        | 200            | 0,24                 | 0,04         | 17,27         | 101                | 1024             |
| <b>Всего в Полдник</b>                                         | <b>300</b>     | <b>13,26</b>         | <b>24,42</b> | <b>67,11</b>  | <b>492</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                            | <b>1 793,5</b> | <b>74,54</b>         | <b>75,35</b> | <b>270,26</b> | <b>2 033</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                   |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                 | 2              | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Второй завтрак</b>             |                |                      |              |               |                    |                  |
| Кекс Шоколадный                   | 50             | 2,56                 | 12           | 22,21         | 195                | ТТК              |
| Котлета рубленая из птицы         | 80             | 12,7                 | 10,13        | 8,73          | 177                | 294              |
| Макаронные изделия отварные       | 180            | 6,02                 | 4,92         | 38,88         | 224                | 309              |
| Чай с лимоном                     | 200/7          | 0,15                 | 0,04         | 13,83         | 56                 | 377              |
| Батон                             | 40             | 3,2                  | 1,33         | 20            | 105                | 0003             |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>     | <b>557</b>     | <b>24,64</b>         | <b>28,43</b> | <b>103,64</b> | <b>758</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                       |                |                      |              |               |                    |                  |
| Икра кабачковая                   | 100            | 1,88                 | 7,92         | 7,77          | 110                | 1038             |
| Суп из овощей с птицей и зеленью  | 12,5/250/<br>1 | 5,61                 | 5,38         | 10,9          | 114                | 99               |
| Рыба припущенная                  | 100            | 24,57                | 7,64         | 0,67          | 169                | 227              |
| Картофель отварной с маслом       | 180            | 3,42                 | 4,95         | 26,75         | 170                | 310              |
| Напиток из свежей ягоды           | 200            | 0,16                 |              | 19,62         | 101                | 1024             |
| Хлеб пшеничный                    | 40             | 3,34                 | 1,34         | 22,47         | 101                | 0002             |
| Хлеб ржаной                       | 40             | 3                    |              | 13            | 68                 | 0001             |
| <b>Всего в Обед</b>               | <b>923,5</b>   | <b>41,99</b>         | <b>27,23</b> | <b>101,17</b> | <b>833</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                    |                |                      |              |               |                    |                  |
| Сдоба выборгская                  | 100            | 7,03                 | 4,02         | 52,19         | 273                | ТТК              |
| Чай с молоком                     | 200            | 1,41                 | 1,43         | 15,78         | 82                 | 378              |
| <b>Всего в Полдник</b>            | <b>300</b>     | <b>8,44</b>          | <b>5,45</b>  | <b>67,97</b>  | <b>355</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>               | <b>1 780,5</b> | <b>75,06</b>         | <b>61,1</b>  | <b>272,79</b> | <b>1 946</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                   | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                     |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                   | 2              | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Второй завтрак</b>                                               |                |                      |              |               |                    |                  |
| Сыр (порциями)                                                      | 20             | 4,92                 | 6,32         |               | 77                 | 15               |
| Яйца вареные                                                        | 40             | 5,1                  | 4,6          | 0,3           | 63                 | 209              |
| Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)                             | 250/10         | 10,75                | 15,5         | 57,5          | 393                | 173              |
| Какао с молоком                                                     | 200            | 3,54                 | 3,43         | 23,82         | 140                | 382              |
| Батон                                                               | 30             | 2,4                  | 1            | 15            | 79                 | 0003             |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>                                       | <b>550</b>     | <b>26,71</b>         | <b>30,85</b> | <b>96,62</b>  | <b>752</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                         |                |                      |              |               |                    |                  |
| Огурец соленый                                                      | 100            | 0,76                 | 0,08         | 1,46          | 10                 | 70               |
| Суп картофельный с рисовой крупой и мясными фрикадельками с зеленью | 12,5/250/1     | 4,36                 | 3,82         | 15,98         | 116                | 101/105          |
| Тефтели из говядины с соусом                                        | 110            | 7,5                  | 16,8         | 12,2          | 230                | 279              |
| Пюре гороховое                                                      | 180            | 15,32                | 6,23         | 49,93         | 317                | 306              |
| Напиток из свежей ягоды                                             | 200            | 0,16                 |              | 19,62         | 101                | 1024             |
| Хлеб пшеничный                                                      | 40             | 3,34                 | 1,34         | 22,47         | 101                | 0002             |
| Хлеб ржаной                                                         | 40             | 3                    |              | 13            | 68                 | 0001             |
| <b>Всего в Обед</b>                                                 | <b>933,5</b>   | <b>34,44</b>         | <b>28,27</b> | <b>134,66</b> | <b>943</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                                      |                |                      |              |               |                    |                  |
| Слойка с яблоком                                                    | 100            | 4,34                 | 13,11        | 38,55         | 286                | тлк              |
| Чай с сахаром                                                       | 200            | 0,09                 | 0,03         | 13,64         | 55                 | 376              |
| <b>Всего в Полдник</b>                                              | <b>300</b>     | <b>4,43</b>          | <b>13,14</b> | <b>52,19</b>  | <b>341</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                 | <b>1 783,5</b> | <b>65,59</b>         | <b>72,26</b> | <b>283,47</b> | <b>2 036</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
|                                                        |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |                  |
| 1                                                      | 2            | 4                    | 5            | 6            | 7                  | 8                |
| <b>Второй завтрак</b>                                  |              |                      |              |              |                    |                  |
| Масло сливочное (порциями)                             | 10           | 0,1                  | 8,2          | 0,1          | 75                 | 14               |
| Котлета натуральная из птицы с сыром                   | 115          | 27,51                | 13,05        | 1,37         | 302                | 1016             |
| Каша гречневая вязкая                                  | 170          | 4,9                  | 5,28         | 23,22        | 188                | 303              |
| Чай с лимоном                                          | 200/7        | 0,15                 | 0,04         | 13,83        | 56                 | 377              |
| Батон                                                  | 60           | 4,8                  | 2            | 30           | 158                | 0003             |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>                          | <b>562</b>   | <b>37,46</b>         | <b>28,57</b> | <b>68,52</b> | <b>779</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                            |              |                      |              |              |                    |                  |
| Огурец свежий                                          | 100          | 0,76                 | 0,08         | 2,36         | 14                 | 71               |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью | 250/10/1     | 2,7                  | 6,99         | 11,57        | 108                | 88               |
| Жаркое по-домашнему                                    | 250          | 13,33                | 30,69        | 25,72        | 432                | 259              |
| Напиток из свежей ягоды                                | 200          | 0,16                 |              | 19,62        | 101                | 1024             |
| Хлеб пшеничный                                         | 40           | 3,34                 | 1,34         | 22,47        | 101                | 0002             |
| Хлеб ржаной                                            | 40           | 3                    |              | 13           | 68                 | 0001             |
| <b>Всего в Обед</b>                                    | <b>891</b>   | <b>23,29</b>         | <b>39,1</b>  | <b>94,74</b> | <b>824</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                         |              |                      |              |              |                    |                  |
| Кекс Карамельный                                       | 100          | 6,76                 | 13,55        | 50,07        | 299                | ТТК              |
| Варенец                                                | 200          | 5,64                 | 10,56        | 7,47         | 148                | 386              |
| <b>Всего в Полдник</b>                                 | <b>300</b>   | <b>12,4</b>          | <b>24,11</b> | <b>57,53</b> | <b>447</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                    | <b>1 753</b> | <b>73,15</b>         | <b>91,78</b> | <b>220,8</b> | <b>2 050</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                 |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                               | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Второй завтрак</b>                           |              |                      |              |               |                    |                  |
| Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком | 180/20       | 24,7                 | 17,38        | 38,34         | 409                | 1004             |
| Чай с сахаром                                   | 200          | 0,09                 | 0,03         | 13,64         | 55                 | 376              |
| Батон                                           | 60           | 4,8                  | 2            | 30            | 158                | 0003             |
| Фрукт свежий                                    | 150          | 0,6                  |              | 16,01         | 78                 | 1039             |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>                   | <b>610</b>   | <b>30,19</b>         | <b>19,41</b> | <b>97,99</b>  | <b>700</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                     |              |                      |              |               |                    |                  |
| Винегрет овощной                                | 100          | 1,18                 | 8,92         | 6,83          | 112                | 67               |
| Суп с рыбными консервами и зеленью              | 250/1        | 7,87                 | 5,15         | 15,38         | 139                | 1034             |
| Фрикаделька из птицы                            | 100          | 14,28                | 14,22        | 5,74          | 208                | 297              |
| Макаронные изделия отварные                     | 180          | 6,02                 | 4,91         | 38,88         | 224                | 309              |
| Напиток из свежей ягоды                         | 200          | 0,16                 |              | 19,62         | 101                | 1024             |
| Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3,34                 | 1,34         | 22,47         | 101                | 0002             |
| Хлеб ржаной                                     | 40           | 3                    |              | 13            | 68                 | 0001             |
| <b>Всего в Обед</b>                             | <b>911</b>   | <b>35,85</b>         | <b>34,54</b> | <b>121,92</b> | <b>953</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                  |              |                      |              |               |                    |                  |
| Венгерка                                        | 100          | 9,28                 | 18,67        | 35,4          | 293                | ТТК              |
| Сок фруктовый                                   | 200          | 0,94                 |              | 16,56         | 70                 | 389              |
| <b>Всего в Полдник</b>                          | <b>300</b>   | <b>10,22</b>         | <b>18,67</b> | <b>51,96</b>  | <b>363</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                             | <b>1 821</b> | <b>76,27</b>         | <b>72,62</b> | <b>271,87</b> | <b>2 016</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|----------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                    |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                  | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Второй завтрак</b>                              |              |                      |              |               |                    |                  |
| Масло сливочное (порциями)                         | 10           | 0,1                  | 8,2          | 0,1           | 75                 | 14               |
| Котлета Самарская                                  | 100          | 15,72                | 10,48        | 11,45         | 316                | 1069             |
| Пюре картофельное                                  | 180          | 3,68                 | 5,67         | 24,11         | 162                | 312              |
| Чай с лимоном                                      | 200/7        | 0,15                 | 0,04         | 13,83         | 56                 | 377              |
| Батон                                              | 60           | 4,8                  | 2            | 30            | 158                | 0003             |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>                      | <b>557</b>   | <b>24,45</b>         | <b>26,39</b> | <b>79,49</b>  | <b>767</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                        |              |                      |              |               |                    |                  |
| Икра кабачковая                                    | 100          | 1,88                 | 7,92         | 7,77          | 110                | 1038             |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью | 250/10/1     | 2,18                 | 6,3          | 15,93         | 126                | 82               |
| Птица, тушенная в соусе                            | 110          | 15,86                | 7,26         | 3,41          | 142                | 290/331          |
| Рис отварной                                       | 180          | 4,32                 | 6,13         | 42,18         | 283                | 304              |
| Напиток из свежей ягоды                            | 200          | 0,16                 |              | 19,62         | 101                | 1024             |
| Хлеб пшеничный                                     | 40           | 3,34                 | 1,34         | 22,47         | 101                | 0002             |
| Хлеб ржаной                                        | 40           | 3                    |              | 13            | 68                 | 0001             |
| <b>Всего в Обед</b>                                | <b>931</b>   | <b>30,74</b>         | <b>28,95</b> | <b>124,38</b> | <b>931</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                     |              |                      |              |               |                    |                  |
| Круассан со сгущенным молоком                      | 100          | 7,8                  | 19,19        | 30,32         | 347                | ТТК              |
| Чай с сахаром                                      | 200          | 0,09                 | 0,03         | 13,64         | 55                 | 376              |
| <b>Всего в Полдник</b>                             | <b>300</b>   | <b>7,89</b>          | <b>19,22</b> | <b>43,96</b>  | <b>402</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                | <b>1 788</b> | <b>63,08</b>         | <b>74,55</b> | <b>247,83</b> | <b>2 100</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда                              | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|----------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                              | 2              | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Второй завтрак</b>                                          |                |                      |              |               |                    |                  |
| Сыр (порциями)                                                 | 20             | 4,92                 | 6,32         |               | 77                 | 15               |
| Горошек зеленый (консервированный)                             | 60             | 1,74                 | 0,1          | 3,54          | 22                 | 1040             |
| Омлет натуральный                                              | 210            | 20,56                | 30,03        | 22,18         | 315                | 210              |
| Кофейный напиток с молоком                                     | 200            | 3,34                 | 2,97         | 22,44         | 130                | 379              |
| Батон                                                          | 60             | 4,8                  | 2            | 30            | 158                | 0003             |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>                                  | <b>550</b>     | <b>35,36</b>         | <b>41,42</b> | <b>78,16</b>  | <b>701</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                    |                |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из белокочанной капусты                                  | 100            | 1,45                 | 4,48         | 8,55          | 80                 | 45               |
| Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей<br>с зеленью | 12,5/250/<br>1 | 5,48                 | 4,85         | 19,06         | 142                | 103              |
| Запеканка картофельная с мясом                                 | 200            | 12,85                | 14,48        | 34,93         | 321                | 284              |
| Напиток из плодов шиповника                                    | 200            | 0,64                 |              | 33,23         | 142                | 388              |
| Хлеб пшеничный                                                 | 40             | 3,34                 | 1,34         | 22,47         | 101                | 0002             |
| Хлеб ржаной                                                    | 40             | 3                    |              | 13            | 68                 | 0001             |
| <b>Всего в Обед</b>                                            | <b>843,5</b>   | <b>26,76</b>         | <b>25,15</b> | <b>131,24</b> | <b>854</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                                 |                |                      |              |               |                    |                  |
| Сосиска в тесте                                                | 100            | 9,13                 | 7,72         | 26,15         | 293                | ТТК              |
| Чай с лимоном                                                  | 200/7          | 0,15                 | 0,04         | 13,83         | 56                 | 377              |
| <b>Всего в Полдник</b>                                         | <b>307</b>     | <b>9,28</b>          | <b>7,76</b>  | <b>39,98</b>  | <b>349</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                            | <b>1 700,5</b> | <b>71,4</b>          | <b>74,34</b> | <b>249,37</b> | <b>1 905</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                 | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------------|------------------|
|                                                                                 |              | Белки                | Жиры          | Углеводы        |                    |                  |
| 1                                                                               | 2            | 4                    | 5             | 6               | 7                  | 8                |
| Второй завтрак                                                                  |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Корж Сладостен                                                                  | 60           | 3,76                 | 15,13         | 38,37           | 259                | ттк              |
| Плов из птицы                                                                   | 230          | 14,92                | 11,39         | 46,02           | 346                | 291              |
| Чай с сахаром                                                                   | 200          | 0,09                 | 0,03          | 13,64           | 55                 | 376              |
| Батон                                                                           | 60           | 4,8                  | 2             | 30              | 158                | 0003             |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>                                                   | <b>550</b>   | <b>23,57</b>         | <b>28,55</b>  | <b>128,03</b>   | <b>818</b>         |                  |
| Обед                                                                            |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Салат из свеклы с огурцами солеными                                             | 100          | 1,21                 | 5,35          | 6,5             | 79                 | 1000             |
| Суп картофельный с клецками и зеленью                                           | 250/1        | 5,22                 | 6,26          | 29              | 192                | 108/109          |
| Тефтели рыбные с соусом                                                         | 105          | 9,85                 | 8,94          | 10,74           | 163                | 239/331          |
| Картофель отварной с маслом                                                     | 180          | 3,42                 | 4,95          | 26,75           | 170                | 310              |
| Чай с лимоном                                                                   | 200/7        | 0,15                 | 0,04          | 13,83           | 56                 | 377              |
| Хлеб пшеничный                                                                  | 40           | 3,34                 | 1,34          | 22,47           | 101                | 0002             |
| Хлеб ржаной                                                                     | 40           | 3                    |               | 13              | 68                 | 0001             |
| <b>Всего в Обед</b>                                                             | <b>923</b>   | <b>26,19</b>         | <b>26,88</b>  | <b>122,29</b>   | <b>829</b>         |                  |
| Полдник                                                                         |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Уголок с яблоком                                                                | 100          | 3,75                 | 16,35         | 36,14           | 311                | ттк              |
| Напиток из свежей ягоды                                                         | 200          | 0,16                 |               | 19,62           | 101                | 1024             |
| <b>Всего в Полдник</b>                                                          | <b>300</b>   | <b>3,91</b>          | <b>16,35</b>  | <b>55,76</b>    | <b>412</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                             | <b>1 773</b> | <b>53,67</b>         | <b>71,78</b>  | <b>306,08</b>   | <b>2 059</b>       |                  |
| <b>Итого</b>                                                                    |              | <b>820,07</b>        | <b>886,94</b> | <b>3 172,95</b> | <b>24 362</b>      |                  |
| <b>Среднее за период</b>                                                        |              | <b>68,34</b>         | <b>73,91</b>  | <b>264,41</b>   | <b>2 030</b>       |                  |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |              | <b>13,46</b>         | <b>32,77</b>  | <b>52,1</b>     |                    |                  |