

Утверждаю
ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»



Директор Базаева В.А.
25 августа 2026г.

Согласовано
МБОУ «Школа № 148» г.о.Самара
Директор Ковалева Т.А.
25 августа 2026г.

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

Согласовано
Евгенья - Крушиной
Огулова И.И.
Торос
Тороскина О.В.
Тороскина М.С.

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

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

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17		113,9509	14,3405	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034		
309	Макаронные изделия отварные	220	7,36	6,01	47,52	274	22	0,1			77,8332	13,7262	10,439	58,3579	1,048	0,001		0,0151
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Завтрак	590	18,07	17,34	79,64	548	22	0,12	0,21		212,62	55,3	63,72	274,13	5,341	0,0044		0,0151
	Обед																	
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	270/1	6,34	5,33	20,13	154		0,18	5,37		447,4845	36,3669	36,4078	100,5007	1,8565	0,004	0,0026	0,0281
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	10	7,88	5,61	133		0,06	0,14		137,9043	11,9243	16,9688	97,7939	1,0898	0,0033	0,0061	0,0013
302	Каша гречневая	180	8,61	5,42	40,97	256	10	0,22			229,5523	13,7403	125,9979	189,1293	4,2257	0,0021	0,0053	0,0147
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147
	Всего в Обед	891	35,02	21,45	123,36	826	30	0,69	16,01		1154,58	115,62	258,33	648,47	12,9488	0,0114	0,0579	0,0688
	Полдник																	
ТТК	Кекс Шоколадный	120	6,14	28,8	50,1	405		0,05			62,4426	19,9654	6,8116	71,4096	1,0467	0,0059	0,009	0,0202
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	350	6,33	28,84	59,22	523	48	0,05	0,04		83,28	24,5	10,51	78,58	1,7862	0,0059	0,009	0,0202
	Всего в день		59,42	67,62	262,22	1897	100	0,85	16,26		1450,47	195,42	332,56	1001,18	20,076	0,0217	0,0569	0,1041

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			(г)					A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У	У														
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																			
1009	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115		30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305				
173	Каша молочная пшенная с маслом (взвзак)	250/10	10,11	12,2	50,08	351		50	0,22	0,65	0,06	263,027	148,566	60,3911	276,8308	1,5617	0,0124	0,0022	0,0374	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38				0,04		20,803	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54							11,352	20,097	68,904	1,305				
	Всего в Завтрак	550	19,99	17,75	79,4	558		80	0,23	0,91	0,06	283,86	360,6	104,41	465,77	4,9112	0,0124	0,0022	0,0374	
	Обед																			
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	270/10/1	3,53	6,87	17,99	148		10	0,09	7,65	0,01	446,1333	28,0632	25,5937	71,3514	0,939	0,0048	0,0002	0,0321	
291	Плов из птицы	240	15,19	12,44	48,52	367			0,1	1,6		254,1493	20,9405	50,5435	194,1005	1,5589	0,0019	0,0093	0,0423	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73			0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761				
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126			0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089	
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110			0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147	
	Всего в Обед	861	29,3	24,81	120,88	824		10	0,43	97,25	0,01	992,36	107,79	154,61	527,41	12,2941	0,0114	0,0534	0,098	
	Полдник																			
ТТК	Пирожок с яблоком	120	5,63	2,38	65,31	306			0,06	23,3		177,9978	20,9482	12,744	51,5152	1,7226	0,0018	0,0011	0,0134	
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38				0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
	Всего в Полдник	350	5,82	2,42	74,43	344			0,06	23,34		198,83	25,48	16,57	58,68	2,4621	0,0018	0,0011	0,0134	
	Всего в день		55,11	44,98	274,71	1726		90	0,72	121,5	0,07	1475,05	493,87	275,6	1051,86	19,6674	0,0256	0,0567	0,1489	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	Y		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
210	Омлет натуральный	90	8,81	9,94	1,56	131	117	0,04	0,13	0,01		60,3258	10,2002	134,2203	1,4942	0,014	0,0194	0,0374		
204	Макаронны отварные с сыром	215	9,32	6,44	44,44	273	20	0,09	0,11			104,896	9,7614	101,094	0,9788	0,001		0,0342		
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8			6,072	4,3065	7,5083	0,7439			0,0004		
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61					
	Всего в Завтрак	580	23,17	17,27	75,45	550	137	0,13	1,05	0,01	210,16	194	64,47	381,03	5,8269	0,0149	0,0194	0,0519		
	Обед																			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью(на курином бульоне)	270/1	3,73	2,78	21,43	126		0,1	7,53			18,6894	23,2064	60,4737	0,9399	0,0045	0,0002	0,0317		
1015	Тефтели из птицы с соусом	100	8,54	12,2	9,91	184	10	0,05	0,92			13,2018	13,7607	80,7881	0,7589	0,0006		0,0062		
306	Пюре гороховое	200	17,99	6,45	41,21	295	13,33	0,55				95,2923	86,6601	267,9681	5,512	0,0043	0,0107	0,0245		
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5			5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011		
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12				22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077		
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08				12,01	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126		
	Всего в Обед	891	38,91	23	122,73	854	23,33	0,89	18,95		1 539,57	173,91	191,79	633,56	12,2133	0,0137	0,0485	0,0838		
	Полдник																			
ТТК	Трубочка Сызранская	120	8,46	15,5	59,62	412	36	0,08	0,12			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			4,532	3,828	7,1688	0,7395					
	Всего в Полдник	350	8,65	15,54	68,74	450	36	0,08	0,36		160,59	30,82	17,63	103,81	2,213	0,0052	0,0074	0,022		
	Всего в день		70,73	55,81	266,92	1 853	196,33	1,1	20,36	0,01	1 910,31	398,73	273,89	1 118,4	20,2532	0,0338	0,0754	0,1577		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			(г)			У		А (рети. экв.)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20				
	Завтрак																				
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	10	7,88	5,61	133	10	0,06	0,14			137,9043	11,9243	16,9688	97,7939	1,0898	0,0003	0,0061	0,0013		
304	Рис отварной	200	4,79	6,81	46,87	268	20	0,04				61,4781	6,4944	31,3513	95,9958	0,6342	0,0009	0,0096	0,0317		
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8			27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004		
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108							22,704	40,194	137,808	2,61					
	Всего в Завтрак	575	19,83	15,58	81,93	547	30	0,1	0,94			226,65	47,19	92,82	339,51	5,0779	0,0012	0,0157	0,0334		
	Обед																				
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	270/10/1	3,11	6,68	10,3	114	10	0,06	13,57	0,01		288,9466	43,1746	20,6608	48,1983	0,7332	0,0041	0,0003	0,0226		
259	Жаркое по-домашнему	260	12,69	28,19	29,28	421	190	0,22	15,54			1 025,6933	24,6717	51,5405	184,63	2,4725	0,0116	0,0004	0,0074		
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5			56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003	0,0011	0,0011		
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14				141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089		
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09				142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147		
	Всего в Обед	881	25,87	36,69	96,23	818	200	0,51	39,61	0,01		1 654,28	121,44	151,15	493,87	8,9825	0,0207	0,0446	0,1347		
	Полдник																				
111	Печенье Малышок	120	7,62	32,31	64,41	570	150	0,09				85,188	21,4854	10,2297	71,8002	0,9507	0,0018	0,0021	0,0162		
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04			20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
	Всего в Полдник	350	7,81	32,35	73,53	617	150	0,09	0,04			106,02	26,02	14,06	78,97	1,6902	0,0018	0,0021	0,0162		
	Всего в день		53,51	84,62	251,69	1982	380	0,7	40,59	0,01		1 986,95	194,65	258,03	912,35	15,7506	0,0237	0,0624	0,1843		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137					
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	250/10	7,08	11,23	38	281	50	0,12	0,65	0,06	209,6801	140,591	40,0222	171,1181	0,8037	0,0109	0,0022	0,0279		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,4468					
0003	Батон	65	5,2	0,91	21,88	117						24,596	43,5435	149,292	2,8275					
	Всего в Завтрак	575	14,93	10,47	79,19	552	80	0,12	0,67	0,06	232,43	181,85	107,03	397,81	5,5917	0,0109	0,0022	0,0279		
	Обед																			
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	270/10/1	2,1	6,65	12,65	119	10	0,05	8,99	0,01	307,3034	43,032	23,1977	51,4494	1,0606	0,0055	0,0002	0,0246		
260	Гуляш из свинины	100	10,42	26,1	2,64	287	230	0,08	0,98		214,8372	8,1664	18,3396	114,0187	1,2582	0,0046		0,0482		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	18	0,06			63,6818	11,2306	8,541	47,7473	0,8574	0,0008		0,0123		
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011		
0002	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			100,845	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0014	0,029	0,0064		
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105		
	Всего в Обед	861	25,77	38,99	97,88	846	258	0,37	20,47	0,01	844,45	102,29	107,45	400,83	7,4044	0,0146	0,0316	0,1031		
	Полдник																			
ТТК	Кекс творожный	120	9,58	18,16	63,94	458	64	0,06	0,53	0,14	481,2036	74,9619	30,1786	140,0352	1,495	0,0035	0,0118	0,0214		
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1686	0,7195					
	Всего в Полдник	350	9,77	18,2	73,06	496	64	0,06	0,57	0,14	502,13	79,49	34,01	147,2	2,2345	0,0035	0,0118	0,0214		
	Всего в День		50,47	76,66	250,13	1 893	402	0,56	21,71	0,21	1 579,01	363,64	248,49	945,85	15,2307	0,029	0,0456	0,1524		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		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
ТТК 376	Завтрак																	
	Пицца Фантазия с курицей	150	34,05	24,65	45,84	541	200	0,19	1,04	0,01	379,9118	281,1776	37,932	431,3808	3,8905	0,0209	0,0312	0,0667
	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468			
	Всего в Завтрак	360	34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,06	0,01	400,74	284,91	41,26	437,62	4,5373	0,0209	0,0312	0,0667
	Всего в День		34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,06	0,01	400,74	284,91	41,26	437,62	4,5373	0,0209	0,0312	0,0667

№ рещ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			Б		Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			4	5																8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1	2	3					7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			(г)				A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
1015	Тертели из птицы с соусом	100	8,54	12,2	9,91	184	10	0,05	0,92		135,4628	13,2018	13,7607	80,7881	0,7509	0,0006		0,0062	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	20	0,07			63,6818	11,2306	8,541	47,7473	0,8574	0,0008		0,0124	
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004	
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Завтрак	555	19,6	18	78,24	554	30	0,12	1,72		226,41	53,21	66,8	274,25	4,9702	0,0014		0,019	
	Обед																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	270/10/1	3,11	6,68	10,3	114	10	0,06	13,57	0,01	288,9496	43,1746	20,6608	48,1983	0,7332	0,0041	0,0003	0,0226	
265	Плов	240	13,06	26,75	47,17	482	190	0,12	1,87		284,0426	19,4691	51,2326	189,6948	1,7807	0,0053	0,0091	0,0765	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011	
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077	
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105	
	Всего в Обед	831	24,2	34,9	104,55	830	200	0,36	25,94	0,01	851,79	106,29	135,97	448,48	7,1771	0,0134	0,0466	0,1184	
	Полдник																		
ТТК	Булочка Нежная	120	10,91	8,5	68,82	315	40	0,1	0,22		158,298	71,088	16,976	133,344	1,072				
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
	Всего в Полдник	350	11,1	8,54	77,94	353	48	0,1	0,26		179,12	75,62	20,8	140,51	1,8115				
	Всего в день		54,9	61,43	260,72	1 737	278	0,58	27,92	0,01	1 257,32	235,12	223,58	863,24	13,9588	0,0148	0,0466	0,1374	

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			кКАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет. экв.)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			63,91	26,62	5,742	91,872	1,1963	0,0097	0,0153	0,0267	
174	Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом	250/10	7,65	10,96	47,79	320	10 940	0,09	0,65	0,06	220,6763	143,396	29,6148	152,2935	1,3855	0,0099	8,2302	0,022	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,02		20,813	3,7303	3,3304	6,237	0,6408				
0003	Батон	65	5,2	0,91	21,88	117						24,596	43,5435	149,292	2,8275				
	Всего в Завтрак	590	19,61	17,48	79,14	553	11 020	0,12	0,67	0,06	305,42	198,34	82,23	399,69	6,0561	0,0196	8,2455	0,0487	
	Обед																		
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	270/1	3,09	2,72	18,15	109		0,09	7,53		422,7439	17,2638	24,052	59,3462	0,8365	0,0044	0,0009	0,0319	
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	10	7,88	5,61	133	10	0,06	0,14		137,9043	11,9243	16,9688	97,7939	1,0898	0,0003	0,0061	0,0013	
306	Пюре гороховое	200	17,99	6,45	41,21	295	13,33	0,55			675,688	95,2923	86,6601	267,9681	5,512	0,0043	0,0107	0,0245	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011	
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	125		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089	
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147	
	Всего в Обед	911	41,15	18,87	121,62	820	23,33	0,92	18,17		1 575,97	178,07	206,63	686,15	13,2151	0,014	0,0616	0,0825	
	Полдник																		
ТТК	Кекс Шоколадный	120	5,14	28,8	50,1	405	48	0,05			62,4426	19,9654	6,6816	71,4096	1,0467	0,0059	0,009	0,0202	
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
	Всего в Полдник	350	6,33	28,84	59,22	523	48	0,05	0,04		83,28	24,5	10,51	78,58	1,7862	0,0059	0,009	0,0202	
	Всего в день		67,09	65,19	259,98	1 896	11 091,33	1,09	18,88	0,06	1 964,67	400,91	299,37	1 164,42	21,0574	0,0395	8,3161	0,1513	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Ма	Р	Fe	И	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1039	Фрукт свежий	100	0,37	0,35	8,02	41		0,03	66		230,74	14,08	7,83	9,57	1,914	0,0017	0,0003	0,0071
1004	Запеканка творожно-рисовая со сливочным молоком	180	22,11	15,61	35,21	370	50	0,06	0,31	0,66	202,925	230,3136	37,5562	303,4351	0,9062	0,0039	0,0363	0,0517
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Завтрак	550	27,47	16,84	73,45	557	50	0,09	66,35	0,66	454,5	271,63	89,41	457,98	6,1697	0,0056	0,0366	0,0588
Обед																		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	270/10/1	2,1	6,65	12,65	119	10	0,05	8,99	0,01	307,3034	43,032	23,1977	51,4494	1,0606	0,0055	0,0002	0,0246
1045	Котлета рыбная любительская с соусом	100	9,84	6,02	6,80	121	20	0,06	0,99		230,7973	44,5047	33,2888	137,7732	0,9089	0,0601	0,0049	0,2811
304	Рис отварной	200	4,79	6,81	46,87	268	20	0,04			61,4781	6,4944	31,3513	95,9938	0,6342	0,0009	0,0096	0,0317
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761			
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,0019	0,0406	0,0089
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147
	Всего в Обед	921	27,31	24,98	120,77	817	50	0,39	97,98	0,01	891,66	152,82	166,31	545,17	12,3999	0,0712	0,0586	0,361
Полдник																		
ТТК	Корж Творожный	120	11,71	29,39	47,99	503	120	0,07	0,07	0,22	100,7046	70,5894	15,7217	123,3946	0,8051	0,0007	0,0102	0,0217
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	350	11,9	29,43	57,11	541	120	0,07	0,11	0,22	121,54	75,12	19,55	130,56	1,5446	0,0007	0,0102	0,0217
	Всего в день		66,69	71,25	251,33	1 915	220	0,55	164,44	0,89	1 467,69	499,57	275,27	1 133,72	20,1142	0,0776	0,1054	0,4415

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		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
1	Завтрак																	
181	Бутерброд с маслом	45	2,5	10,72	10,24	147	40					13,728	20,1492	72,297	1,3181			
	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	250/10	7,11	10,73	36,1	269	50	0,07	0,65	0,06		140,536	21,3281	128,7926	0,4307	0,0099	0,0022	0,0289
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,64	9,12	38			0,04			4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	60	4,8	0,64	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Завтрак	575	14,6	22,33	75,66	562	90	0,07	0,69	0,06	219,08	181,5	85,5	346,07	5,0983	0,0099	0,0022	0,0289
96	Обед																	
	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	250/10/1	3,29	6,51	16,71	139	10	0,08	7,11	0,01		26,8904	23,7945	68,3646	0,8717	0,0046	0,0002	0,0299
1015	Тефтели из птицы с соусом	100	8,54	12,2	9,91	184	10	0,05	0,92			13,2018	13,7607	80,7881	0,7589	0,0006		0,0062
309	Макаронные изделия отварные	200	6,69	5,46	43,2	249	22,22	0,08				12,4784	9,49	53,0526	0,9527	0,0009		0,0138
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5			5,544	3,4365	4,0455	0,3967	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12				22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08				18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126
	Всего в Обед	881	27,17	25,74	120	821	42,22	0,4	18,53	0,01	919,31	99,1	115,21	426,53	7,5858	0,0104	0,0378	0,0712
	Полдник																	
ТТК	Пирожок с яблоком и вишней	120	5,63	2,39	65,31	305		0,07	23,29			20,9481	12,744	51,5152	1,7225	0,0017	0,0011	0,0135
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04			4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	350	5,82	2,43	74,43	343		0,07	23,33		198,83	25,48	16,57	58,68	2,462	0,0017	0,0011	0,0135
	Всего в День		47,59	50,49	270,09	1727	132,22	0,54	42,55	0,07	1337,22	306,08	217,28	831,29	15,1461	0,0221	0,0411	0,1136

Сезон: осенне-зимний
Категория: 12 лет и старше

День 12

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАл	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			(г)		Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	З																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
ТТК 376	Завтрак Пирожки с курицей Чай с сахаром	150	34,05	24,55	45,84	541	200	0,19	1,04	0,01	379,9110	281,1776	37,932	431,3808	3,8905	0,0209	0,0312	0,0667		
		200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,02			20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,5468				
		360	34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,06	0,01	400,74	284,91	41,26	437,62	4,5373	0,0209	0,0312	0,0667		
Всего в день			34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,06	0,01	400,74	284,91	41,26	437,62	4,5373	0,0209	0,0312	0,0667		
Итого			655,4	676,9	2 734,27	19 58	13 428,1	7,82	493,89	1,41	16 724,0	4 163,24	2 822,0	11 045,03	188,88	0,3518	8,9391	1,8463		
Среднее за период			54,62	56,41	227,86	1 632	1 119,01	0,65	41,16	0,12	1 393,67	346,94	235,17	920,42	15,7403	0,0293	0,7449	0,1539		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,39	31,11	55,85															