

Утверждаю

Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А

25 августа 2025г.



Согласовано

Директор

25 августа 2025г.



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

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

*Вручила Е.В. - Школы  
Самарского - Кухня  
Среднеобраз. О. & ОУ*

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

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

**День 1**

| № пед. | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | ККАЛ  | Витамины (мг)  |      |       |    |         | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |        |        |        |  |  |  |
|--------|-----------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|-------|----------------|------|-------|----|---------|---------------------------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--|--|--|
|        |                                                           |                 | Б                | Ж     | У     |       | А<br>(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                                            |                 |                  |       |       |       |                |      |       |    |         |                           |         |         |         |        |        |        |  |  |  |
| 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  |        |        |        |  |  |  |
| 173    | Каша молочная пшениная с маслом (вязкая)                  | 250/10          | 10,75            | 15,5  | 57,5  | 393   | 50             | 0,22 | 0,65  |    | 316,9   | 148,566                   | 60,3911 | 226,830 | 1,5617  |        |        |        |  |  |  |
| 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                                    | 560             | 19,87            | 27,4  | 93,5  | 681   | 100            | 0,22 | 0,86  |    | 343,909 | 317,878                   | 07,7974 | 56,0236 | 5,1374  |        |        |        |  |  |  |
|        | 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 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                                              | 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 |  |  |  |
|        | Всего в День                                              |                 | 46,56            | 47,61 | 213,8 | 1 499 | 130            | 0,65 | 15,91 |    | 20,0502 | 05,5444                   | 40,9139 | 11,5376 | 12,6355 | 0,0006 | 0,0055 | 0,0023 |  |  |  |

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

День 2

| № п/п | Приём пищи,<br>наименование блюда                                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |         |        |        |        |  |  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------|----------------|------|-------|------|---------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--|--|
|       |                                                                             |                 | Б                | Ж     | У      |      | А<br>(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                                                              |                 |                  |       |        |      |                |      |       |      |                           |         |         |         |         |        |        |        |  |  |
| 295   | Котлета рубленая из птицы с соусом                                          | 100             | 9,35             | 10,81 | 8,34   | 168  | 10             | 0,06 | 0,15  |      | 131,895                   | 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                   | 8,6398  | 75,5727 | 113,995 | 2,5364  |        |        |        |  |  |
| 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                                                                       | 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    | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне) | 270/10          | 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                   | 22,7603 | 47,9788 | 175,524 | 2,3257  | 0,0109 | 0,0004 | 0,0827 |  |  |
|       |                                                                             |                 |                  |       |        |      |                |      |       |      | 1                         |         |         |         | 2       |        |        |        |  |  |
| 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 |  |  |
|       | Всего в день                                                                |                 | 44,17            | 53,57 | 171,21 | 1404 | 230            | 0,65 | 38,54 | 0,01 | 27,6614                   | 56,0046 | 66,8912 | 783,239 | 14,6635 | 0,0162 | 0,0062 | 0,1112 |  |  |

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

День 3

| № п/п | Приём пищи, наименование блюда                                         | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Витамины (мг) |             |      |       |    | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |         |        |        |        |  |  |
|-------|------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|---------------|-------------|------|-------|----|---------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--|--|
|       |                                                                        |              | Б                | Ж     | У      | КАЛ           | 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                                                         |              |                  |       |        |               |             |      |       |    |                           |         |         |         |         |        |        |        |  |  |
| 210   | Омлет натуральный                                                      | 120          | 11,75            | 17,16 | 12,67  | 180           | 156         | 0,05 | 0,18  |    | 177,470                   | 80,4344 | 13,6109 | 178,960 | 1,9922  |        |        | 0,0106 |  |  |
| 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 |        |        |  |  |
| 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                                                                  | 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   | Тедтели 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 |  |  |
| 306   | Пюре гороховое                                                         | 180          | 15,32            | 6,23  | 49,93  | 317           | 12          | 0,49 |       |    | 732,673                   | 85,763  | 77,9941 | 241,171 | 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 | 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  |  |  |
|       | Всего в День                                                           |              | 58,58            | 45,79 | 219,88 | 1 511         | 198         | 1,13 | 19,39 |    | 43,1317                   | 63,6057 | 36,2055 | 986,356 | 16,9423 | 0,0067 | 0,0009 | 0,0561 |  |  |

| № п/п | Приём пищи,<br>наименование блюда                                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг)  |      |       |      |              | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |        |        |        |  |  |  |
|-------|------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------|----------------|------|-------|------|--------------|---------------------------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--|--|--|
|       |                                                                        |                 | Б                | Ж     | У      |       | А<br>(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                                                         |                 |                  |       |        |       |                |      |       |      |              |                           |         |         |         |        |        |        |  |  |  |
| 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<br>зеленью (на курином бульоне) | 270/10<br>/1    | 3,53             | 6,87  | 17,99  | 168   | 10             | 0,09 | 7,65  | 0,01 | 446,133<br>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 |  |  |  |
|       | Всего в День                                                           |                 | 43,46            | 36,75 | 216,08 | 1 495 | 80             | 0,43 | 98,11 | 0,01 | 67,2873      | 02,4167                   | 01,7448 | 09,6958 | 14,7569 | 0,0048 | 0,0002 | 0,0321 |  |  |  |

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

День 5

| № реч. | Приём пищи,<br>наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Витамины (мг) |                |      |       |      |         |         |         |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |  |  |  |  |
|--------|-------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------|----------------|------|-------|------|---------|---------|---------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|--|--|--|--|
|        |                                                       |                 | Б                | Ж     | У      | ККАЛ          | А<br>(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 стученным<br>молоком    | 180             | 22,11            | 15,61 | 35,21  | 370           |                | 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<br>и зеленью | 250/10<br>/1    | 2,18             | 6,3   | 15,93  | 126           | 10             | 0,04 | 8,35  |      | 343,875 | 40,5504 | 21,576  | 48,0849 | 0,9844 |                           |        |        |  |  |  |  |
| 250    | Бездроганов                                           | 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   | 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 | 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 |  |  |  |  |
|        | Всего в День                                          |                 | 52,36            | 58,87 | 197,22 | 1 532         | 290            | 0,46 | 98,98 | 0,69 | 81,3098 | 89,6708 | 82,2246 | 817,093 | 12,982 | 0,0102                    | 0,0364 | 0,1011 |  |  |  |  |

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

День 6

| № реч. | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |      |        |              | Минеральные вещества (мг) |        |              |        |        |        |        |  |  |  |
|--------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------|----------------|------|------|--------|--------------|---------------------------|--------|--------------|--------|--------|--------|--------|--|--|--|
|        |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |      | А<br>(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                    |                 |                  |       |       |      |                |      |      |        |              |                           |        |              |        |        |        |        |  |  |  |
| ТТК    | Пицца Фантазия с курицей          | 150             | 34,05            | 24,65 | 45,84 | 541  | 200            | 0,19 | 1,04 | 0,01   | 379,911<br>8 | 281,177<br>6              | 37,932 | 431,380<br>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 | 0,0105 | 0,0118       | 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 | 0,0105 | 0,0118       | 85,7096                   | 41,76  | 38,5496      | 4,6293 | 0,0209 | 0,0312 | 0,0667 |  |  |  |

| № пед.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг)  |      |       |    |         | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |        |        |        |  |  |  |
|---------|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------|----------------|------|-------|----|---------|---------------------------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--|--|--|
|         |                                                          |              | Б                | Ж     | У      |       | А<br>(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                                           | 50           | 6,47             | 4     | 11,78  | 109   | 20             | 0,06 | 0,17  |    | 151,844 | 23,4465                   | 150,858 | 1,5225  |         |        |        |        |  |  |  |
| 1009    | Бутерброд с сыром                                        | 250/10       | 10               | 18,6  | 75     | 458   | 50             | 0,06 | 0,65  |    | 240,025 | 137,588                   | 39,1848 | 171,912 | 0,572   |        |        | 0,0005 |  |  |  |
| 174     | Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом                  | 200/10       | 0,24             | 0,05  | 9,25   | 38    |                |      | 0,8   |    | 32,85   | 6,072                     | 4,3065  | 7,9083  | 0,7439  |        |        |        |  |  |  |
| 377     | Чай с лимоном                                            | /5           |                  |       |        |       |                |      |       |    |         |                           |         |         |         |        |        |        |  |  |  |
| 0003    | Батон                                                    | 30           | 2,4              | 1     | 15     | 79    |                |      |       |    | 11,352  | 20,097                    | 68,904  | 1,305   |         |        |        |        |  |  |  |
|         | Всего в Второй завтрак                                   | 555          | 19,11            | 23,65 | 111,03 | 684   | 70             | 0,06 | 1,62  |    | 272,875 | 306,856                   | 87,0348 | 99,5823 | 4,1434  |        |        | 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  |        |        |        |  |  |  |
| 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 | 100,8309                  | 93,9591 | 32,0206 | 9,8633  | 0,0043 | 0,0026 | 0,0292 |  |  |  |
|         | Всего в день                                             |              | 52,55            | 43,33 | 216,62 | 1 501 | 92,22          | 0,61 | 17,16 |    | 17,2434 | 07,6869                   | 80,9939 | 31,6029 | 14,0067 | 0,0043 | 0,0026 | 0,0297 |  |  |  |

| № реч. | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |       |      |                      | Минеральные вещества (мг) |         |                      |         |        |        |        |  |  |  |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------|----------------|------|-------|------|----------------------|---------------------------|---------|----------------------|---------|--------|--------|--------|--|--|--|
|        |                                                                                     |                 | Б                | Ж     | У      |      | А<br>(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     |  |  |  |
| 1015   | Второй завтрак<br>Тефтели из птицы с соусом                                         | 100             | 7,93             | 11,39 | 9,55   | 182  | 10             | 0,04 | 0,87  |      | 128,913 <sup>9</sup> | 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 |  |  |  |
| 88     | Обед<br>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 соленым огурцом                                                              | 270             | 13,28            | 25,9  | 47,6   | 477  | 190            | 0,12 | 2,47  |      | 319,151 <sup>6</sup> | 25,5411                   | 54,8866 | 195,958 <sup>8</sup> | 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 <sup>5</sup> | 2,175   |        |        |        |  |  |  |
| 0001   | Хлеб ржаной                                                                         | 50              | 3,75             |       | 16,25  | 85   |                | 0,06 |       |      | 122,5                | 15,4                      | 20,45   | 68,725               | 1,7     |        |        |        |  |  |  |
|        | 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 |  |  |  |
|        | Всего в День                                                                        |                 | 44,4             | 53,5  | 202,4  | 1475 | 230            | 0,45 | 26,85 | 0,01 | 76,8825              | 56,3645                   | 96,2933 | 97,1847              | 11,7764 | 0,0109 | 0,0101 | 0,1112 |  |  |  |

| № реч. | Приём пищи,<br>наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |       |      |              | Минеральные вещества (мг) |         |              |         |        |        |        |  |
|--------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------|----------------|------|-------|------|--------------|---------------------------|---------|--------------|---------|--------|--------|--------|--|
|        |                                                                     |                 | Б                | Ж     | У      |      | А<br>(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                                                      |                 |                  |       |        |      |                |      |       |      |              |                           |         |              |         |        |        |        |  |
| 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<br>/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                                              | 550             | 17,26            | 23,98 | 73,2   | 598  | 150            | 0,09 | 1,32  | 0,05 | 71,9084      | 67,3672                   | 81,6321 | 77,8323      | 5,0183  | 0,0084 | 0,0076 | 0,0375 |  |
|        | Обед                                                                |                 |                  |       |        |      |                |      |       |      |              |                           |         |              |         |        |        |        |  |
| 101    | Суп картофельный с рисовой крупой и<br>зеленью (на курином бульоне) | 250/1           | 2,87             | 2,53  | 16,82  | 101  |                | 0,08 | 7     |      | 391,635<br>5 | 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<br>2 | 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<br>9 | 90,5277                   | 82,3271 | 254,569<br>7 | 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<br>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                                                        | 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 |  |
|        | Всего в День                                                        |                 | 53,59            | 42,21 | 203,06 | 1427 | 172,67         | 0,91 | 18,37 | 0,05 | 846,95       | 22,0283                   | 257,419 | 63,4138      | 16,2381 | 0,0131 | 0,014  | 0,0694 |  |

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

День 10

| № реч. | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг)  |      |        |      |          | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |        |        |        |  |  |  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------|----------------|------|--------|------|----------|---------------------------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--|--|--|
|        |                                                                                      |                 | Б                | Ж     | У      |       | А<br>(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     |  |  |  |
| 1039   | Второй завтрак<br>Фрукт свежий<br>Запеканка творожно-рисовая со ступенным<br>молоком | 120             | 0,48             |       | 12,81  | 62    |                | 0,03 | 79,2   |      | 333,6    | 16,896                    | 9,396   | 11,484  | 2,2968  |        |        |        |  |  |  |
| 1004   |                                                                                      | 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    |                                                                                      | 200/10          | 0,19             | 0,04  | 9,12   | 38    |                |      | 0,04   |      |          | 25,1                      | 4,532   | 3,828   | 7,1688  | 0,7395 |        |        |  |  |  |
| 0003   | Чай с сахаром<br>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<br>и зеленью                                | 250/10<br>/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 |  |  |  |
|        | Всего в День                                                                         |                 | 48,64            | 35,49 | 206,35 | 1 395 | 100            | 0,52 | 192,86 | 0,66 | 15,8234  | 414,536                   | 27,3929 | 80,4078 | 17,3673 | 0,0593 | 0,0409 | 0,311  |  |  |  |

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

День 11

| № п/п           | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | ККАЛ | Витамины (мг) |      |       |      |         | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |        |        |        |  |  |  |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------|---------------|------|-------|------|---------|---------------------------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--|--|--|
|                 |                                                                                                                     |                 | Б                | Ж     | У      |      | А<br>(рет.эв) | 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     |  |  |  |
| 3<br>175<br>377 | Второй завтрак<br>Бутерброд с маслом и сыром<br>Каша молочная из риса и пшена с маслом<br>(вязкая)<br>Чай с лимоном | 60              | 6,53             | 10,86 | 11,88  | 171  | 50            |      | 0,17  |      | 1,909   | 153,428                   | 23,4813 | 153,12  | 1,5312  |        |        |        |  |  |  |
|                 |                                                                                                                     | 250/10          | 7,08             | 11,23 | 38     | 341  | 50            | 0,12 | 0,65  |      | 252,637 | 140,591                   | 40,0222 | 171,118 | 0,8037  |        |        |        |  |  |  |
|                 |                                                                                                                     | 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                                                                                              | 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 |  |  |  |
| 96              | Обед<br>Рассольник ленинградский со сметаной и<br>зеленью (на курином бульоне)<br>Тфтели с соусом                   | 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             |                                                                                                                     | 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             |                                                                                                                     | 180             | 6,02             | 4,91  | 38,88  | 224  | 20            | 0,07 |       |      | 76,725  | 11,2306                   | 8,541   | 47,7473 | 0,8574  |        |        |        |  |  |  |
| 1078            | Макаронные изделия отварные                                                                                         | 180             | 6,02             | 4,91  | 38,88  | 224  | 20            | 0,07 |       |      | 76,725  | 11,2306                   | 8,541   | 47,7473 | 0,8574  |        |        |        |  |  |  |
| 0002            | 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 |  |  |  |
|                 | 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 |  |  |  |
|                 | Всего в День                                                                                                        |                 | 41,53            | 45,86 | 193,91 | 1491 | 140           | 0,7  | 19,5  | 0,01 | 06,4557 | 97,3368                   | 89,8107 | 89,3482 | 11,0729 | 0,0055 | 0,0009 | 0,0394 |  |  |  |

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

День 12

| № п/п | Приём пищи,<br>наименование блюда                                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |              |         |              |         |        |        |        |  |  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------|----------------|------|-------|------|---------------------------|--------------|---------|--------------|---------|--------|--------|--------|--|--|
|       |                                                                          |                 | Б                | Ж     | У     |      | А<br>(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     |  |  |
| т/п   | Пицца Фантазия с курицей                                                 | 150             | 34,05            | 24,65 | 45,84 | 541  | 200            | 0,19 | 1,04  | 0,01 | 379,911<br>8              | 281,177<br>6 | 37,932  | 431,380<br>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                                                        |                 | 46,19            | 42,7  | 179,2 | 1324 | 171,91         | 0,58 | 45,65 | 0,12 | 09,4016                   | 32,2178      | 96,9508 | 87,2482      | 12,6417 | 0,0144 | 0,015  | 0,0831 |  |  |
|       | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |                 | 13,95            | 29,02 | 54,14 |      |                |      |       |      |                           |              |         |              |         |        |        |        |  |  |