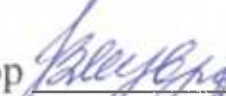


Утверждаю  
ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

Директор  Базаева В.А.  
25 августа 2026г.



Согласовано  
МБОУ «Школа № 92» г.о.Самара

Директор  Медведев В.В.  
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


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

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

**День 1**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | 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            |
|        | <b>Завтрак</b>                                               |                 |                         |              |               |              |                |             |              |    |                           |               |               |                 |                |               |               |               |
| 243    | Сосиска отварная с соусом                                    | 100             | 5,72                    | 10,45        | 2,8           | 128          |                | 0,02        | 0,17         |    | 113,9509                  | 14,3406       | 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           |               |               |               |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                                       | <b>590</b>      | <b>18,07</b>            | <b>17,34</b> | <b>79,64</b>  | <b>548</b>   | <b>22</b>      | <b>0,12</b> | <b>0,21</b>  |    | <b>212,62</b>             | <b>55,3</b>   | <b>63,72</b>  | <b>274,13</b>   | <b>5,341</b>   | <b>0,0044</b> |               | <b>0,0151</b> |
|        | <b>Обед</b>                                                  |                 |                         |              |               |              |                |             |              |    |                           |               |               |                 |                |               |               |               |
| 102    | Суп картофельный с горохом и<br>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          | 10             | 0,06        | 0,14         |    | 137,9043                  | 11,9243       | 16,9688       | 97,7939         | 1,0898         | 0,0003        | 0,0061        | 0,0013        |
| 302    | Каша гречневая                                               | 180             | 8,61                    | 6,42         | 40,97         | 256          | 20             | 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        |
|        | <b>Всего в Обед</b>                                          | <b>891</b>      | <b>35,02</b>            | <b>21,45</b> | <b>123,36</b> | <b>826</b>   | <b>30</b>      | <b>0,69</b> | <b>16,01</b> |    | <b>1 154,58</b>           | <b>115,62</b> | <b>258,33</b> | <b>648,47</b>   | <b>12,9488</b> | <b>0,0114</b> | <b>0,0579</b> | <b>0,0688</b> |
|        | <b>Полдник</b>                                               |                 |                         |              |               |              |                |             |              |    |                           |               |               |                 |                |               |               |               |
| ттк    | Кекс Шоколадный                                              | 120             | 6,14                    | 28,8         | 50,1          | 485          | 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         |               |               |               |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                                       | <b>350</b>      | <b>6,33</b>             | <b>28,84</b> | <b>59,22</b>  | <b>523</b>   | <b>48</b>      | <b>0,05</b> | <b>0,04</b>  |    | <b>83,28</b>              | <b>24,5</b>   | <b>10,51</b>  | <b>78,58</b>    | <b>1,7862</b>  | <b>0,0059</b> | <b>0,009</b>  | <b>0,0202</b> |
|        | <b>Всего в день</b>                                          |                 | <b>59,42</b>            | <b>67,62</b> | <b>262,22</b> | <b>1 897</b> | <b>100</b>     | <b>0,85</b> | <b>16,26</b> |    | <b>1 450,47</b>           | <b>195,42</b> | <b>332,56</b> | <b>1 001,18</b> | <b>20,076</b>  | <b>0,0217</b> | <b>0,0669</b> | <b>0,1041</b> |

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда                                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг)  |             |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |                 |                |               |               |               |
|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
|        |                                                                           |                 | Б                       | Ж            | У             |              | А<br>(рет.экв) | В1          | С            | Д           | К                         | Ca            | Mg            | P               | Fe             | I             | Se            | F             |
| 1      | 2                                                                         | 3               | 4                       | 5            | 6             | 7            | 8              | 9           | 10           | 11          | 13                        | 12            | 14            | 13              | 15             | 18            | 19            | 20            |
|        | <b>Завтрак</b>                                                            |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |                 |                |               |               |               |
| 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 пшеничная с маслом<br>(вязкая)                              | 250/10          | 10,11                   | 12,2         | 50,08         | 351          | 50             | 0,22        | 0,65         | 0,06        | 263,027                   | 148,566       | 60,3911       | 226,8308        | 1,5617         | 0,0124        | 0,0022        | 0,0374        |
| 376    | Чай с сахаром                                                             | 200/10          | 0,19                    | 0,04         | 9,12          | 38           |                |             | 0,04         |             | 20,833                    | 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          |               |               |               |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                                                    | <b>550</b>      | <b>19,99</b>            | <b>17,75</b> | <b>79,4</b>   | <b>558</b>   | <b>80</b>      | <b>0,23</b> | <b>0,91</b>  | <b>0,06</b> | <b>283,86</b>             | <b>360,6</b>  | <b>104,41</b> | <b>465,77</b>   | <b>4,9112</b>  | <b>0,0124</b> | <b>0,0022</b> | <b>0,0374</b> |
|        | <b>Обед</b>                                                               |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |                 |                |               |               |               |
| 96     | Рассольник ленинградский со<br>сметаной и зеленью (на курином<br>бульоне) | 270/10/1        | 3,53                    | 6,87         | 17,99         | 148          | 10             | 0,09        | 7,65         | 0,01        | 446,1333                  | 28,0632       | 25,5937       | 73,3514         | 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        |
|        | <b>Всего в Обед</b>                                                       | <b>861</b>      | <b>29,3</b>             | <b>24,81</b> | <b>120,88</b> | <b>824</b>   | <b>10</b>      | <b>0,43</b> | <b>97,25</b> | <b>0,01</b> | <b>992,36</b>             | <b>107,79</b> | <b>154,61</b> | <b>527,41</b>   | <b>12,2941</b> | <b>0,0114</b> | <b>0,0534</b> | <b>0,098</b>  |
|        | <b>Полдник</b>                                                            |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |                 |                |               |               |               |
| тк     | 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         |               |               |               |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                                                    | <b>350</b>      | <b>5,82</b>             | <b>2,42</b>  | <b>74,43</b>  | <b>344</b>   |                | <b>0,06</b> | <b>23,34</b> |             | <b>198,83</b>             | <b>25,48</b>  | <b>16,57</b>  | <b>58,68</b>    | <b>2,4621</b>  | <b>0,0018</b> | <b>0,0011</b> | <b>0,0134</b> |
|        | <b>Всего в день</b>                                                       |                 | <b>55,11</b>            | <b>44,98</b> | <b>274,71</b> | <b>1 726</b> | <b>90</b>      | <b>0,72</b> | <b>121,5</b> | <b>0,07</b> | <b>1 475,05</b>           | <b>493,87</b> | <b>275,6</b>  | <b>1 051,86</b> | <b>19,6674</b> | <b>0,0256</b> | <b>0,0567</b> | <b>0,1489</b> |

сезон: **осенне-зимний**  
 категория: **12 лет и старше**

**День 3**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда                                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | 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            |
|        | <b>Завтрак</b>                                                         |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |                |                |               |               |               |
| 210    | Омлет натуральный                                                      | 90              | 8,81                    | 9,94         | 1,56          | 131          | 117            | 0,04        | 0,13         | 0,01        | 110,4754                  | 60,3258       | 10,2082       | 134,2203       | 1,4942         | 0,014         | 0,0194        | 0,0374        |
| 204    | Макароны отварные с сыром                                              | 215             | 9,32                    | 6,44         | 44,44         | 273          | 20             | 0,09        | 0,11         |             | 72,4175                   | 104,896       | 9,7614        | 101,094        | 0,9788         | 0,001         |               | 0,0142        |
| 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           |               |               |               |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                                                 | <b>580</b>      | <b>23,17</b>            | <b>17,27</b> | <b>75,45</b>  | <b>550</b>   | <b>137</b>     | <b>0,13</b> | <b>1,05</b>  | <b>0,01</b> | <b>210,16</b>             | <b>194</b>    | <b>64,47</b>  | <b>381,03</b>  | <b>5,8269</b>  | <b>0,0149</b> | <b>0,0194</b> | <b>0,0519</b> |
|        | <b>Обед</b>                                                            |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |                |                |               |               |               |
| 103    | Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью(на курином бульоне) | 270/1           | 3,73                    | 2,78         | 21,43         | 126          |                | 0,1         | 7,53         |             | 429,2876                  | 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         |             | 135,4628                  | 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        |              |             | 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                                                         | 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                                                            | 60              | 3,72                    | 0,63         | 18,62         | 95           |                | 0,08        |              |             | 122,01                    | 18,48         | 24,534        | 82,476         | 2,0358         | 0,0024        | 0,0029        | 0,0126        |
|        | <b>Всего в Обед</b>                                                    | <b>891</b>      | <b>38,91</b>            | <b>23</b>    | <b>122,73</b> | <b>854</b>   | <b>23,33</b>   | <b>0,89</b> | <b>18,95</b> |             | <b>1 539,57</b>           | <b>173,91</b> | <b>191,79</b> | <b>633,56</b>  | <b>12,2133</b> | <b>0,0137</b> | <b>0,0485</b> | <b>0,0838</b> |
|        | <b>Полдник</b>                                                         |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |                |                |               |               |               |
| гтк    | Трубочка Сызранская                                                    | 120             | 8,46                    | 15,5         | 59,62         | 412          | 36             | 0,08        | 0,32         |             | 139,7527                  | 26,288        | 13,8048       | 96,6442        | 1,4735         | 0,0052        | 0,0074        | 0,022         |
| 376    | Чай с сахаром                                                          | 220/10          | 0,19                    | 0,04         | 9,12          | 38           |                |             | 0,04         |             | 20,833                    | 4,532         | 3,828         | 7,1688         | 0,7395         |               |               |               |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                                                 | <b>350</b>      | <b>8,65</b>             | <b>15,54</b> | <b>68,74</b>  | <b>450</b>   | <b>36</b>      | <b>0,08</b> | <b>0,36</b>  |             | <b>160,59</b>             | <b>30,82</b>  | <b>17,63</b>  | <b>103,81</b>  | <b>2,213</b>   | <b>0,0052</b> | <b>0,0074</b> | <b>0,022</b>  |
|        | <b>Всего в день</b>                                                    |                 | <b>70,73</b>            | <b>55,81</b> | <b>266,92</b> | <b>1 853</b> | <b>196,33</b>  | <b>1,1</b>  | <b>20,36</b> | <b>0,01</b> | <b>1 910,31</b>           | <b>398,73</b> | <b>273,89</b> | <b>1 118,4</b> | <b>20,2532</b> | <b>0,0338</b> | <b>0,0754</b> | <b>0,1577</b> |

осенне-зимний  
категория: 12 лет и старше

День 4

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда                                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | 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            |
|        | <b>Завтрак</b>                                                              |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 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           |               |               |               |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                                                      | <b>575</b>      | <b>19,83</b>            | <b>15,58</b> | <b>81,93</b>  | <b>547</b>   | <b>30</b>      | <b>0,1</b>  | <b>0,94</b>  |             | <b>226,65</b>             | <b>47,19</b>  | <b>92,82</b>  | <b>339,51</b> | <b>5,0779</b>  | <b>0,0012</b> | <b>0,0157</b> | <b>0,0334</b> |
|        | <b>Обед</b>                                                                 |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 88     | Ци 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        |
| 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        | 0,0874        |
| 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        |
|        | <b>Всего в Обед</b>                                                         | <b>881</b>      | <b>25,87</b>            | <b>36,69</b> | <b>96,23</b>  | <b>818</b>   | <b>200</b>     | <b>0,51</b> | <b>39,61</b> | <b>0,01</b> | <b>1 654,28</b>           | <b>121,44</b> | <b>151,15</b> | <b>493,87</b> | <b>8,9825</b>  | <b>0,0207</b> | <b>0,0446</b> | <b>0,1347</b> |
|        | <b>Полдник</b>                                                              |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| тк     | Печенье Малышок                                                             | 120             | 7,62                    | 32,31        | 64,41         | 579          | 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         |               |               |               |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                                                      | <b>350</b>      | <b>7,81</b>             | <b>32,35</b> | <b>73,53</b>  | <b>617</b>   | <b>150</b>     | <b>0,09</b> | <b>0,04</b>  |             | <b>106,02</b>             | <b>26,02</b>  | <b>14,06</b>  | <b>78,97</b>  | <b>1,6902</b>  | <b>0,0018</b> | <b>0,0021</b> | <b>0,0162</b> |
|        | <b>Всего в день</b>                                                         |                 | <b>53,51</b>            | <b>84,62</b> | <b>251,69</b> | <b>1 982</b> | <b>380</b>     | <b>0,7</b>  | <b>40,59</b> | <b>0,01</b> | <b>1 986,95</b>           | <b>194,65</b> | <b>258,03</b> | <b>912,35</b> | <b>15,7506</b> | <b>0,0237</b> | <b>0,0624</b> | <b>0,1843</b> |

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

**День 5**

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | 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            |
| <b>Завтрак</b>         |                                                       |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 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<br>маслом (вязкая)    | 250/10          | 7,08                    | 11,23        | 38            | 281          | 50             | 0,12        | 0,65         | 0,06        | 209,6891                  | 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         | 0,6468         |               |               |               |
| 0003                   | Батон                                                 | 65              | 5,2                     | 0,91         | 21,88         | 117          |                |             |              |             |                           | 24,596        | 43,5435       | 149,292       | 2,8275         |               |               |               |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                                       | <b>575</b>      | <b>14,93</b>            | <b>19,47</b> | <b>79,19</b>  | <b>552</b>   | <b>80</b>      | <b>0,12</b> | <b>0,67</b>  | <b>0,06</b> | <b>232,43</b>             | <b>181,85</b> | <b>107,03</b> | <b>397,81</b> | <b>5,5917</b>  | <b>0,0109</b> | <b>0,0022</b> | <b>0,0279</b> |
| <b>Обед</b>            |                                                       |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 82                     | Борщ с капустой и картофелем со<br>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             | 0,08        |              |             | 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        |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                                       | <b>861</b>      | <b>25,77</b>            | <b>38,99</b> | <b>97,88</b>  | <b>846</b>   | <b>258</b>     | <b>0,37</b> | <b>20,47</b> | <b>0,01</b> | <b>844,45</b>             | <b>102,29</b> | <b>107,45</b> | <b>400,83</b> | <b>7,4044</b>  | <b>0,0146</b> | <b>0,0316</b> | <b>0,1031</b> |
| <b>Полдник</b>         |                                                       |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| тпк                    | Кекс творожный                                        | 120             | 9,58                    | 18,16        | 63,94         | 458          | 64             | 0,06        | 0,53         | 0,14        | 481,2938                  | 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         | 7,1688        | 0,7395         |               |               |               |
| <b>Всего в Полдник</b> |                                                       | <b>350</b>      | <b>9,77</b>             | <b>18,2</b>  | <b>73,06</b>  | <b>496</b>   | <b>64</b>      | <b>0,06</b> | <b>0,57</b>  | <b>0,14</b> | <b>502,13</b>             | <b>79,49</b>  | <b>34,01</b>  | <b>147,2</b>  | <b>2,2345</b>  | <b>0,0035</b> | <b>0,0118</b> | <b>0,0214</b> |
| <b>Всего в день</b>    |                                                       |                 | <b>50,47</b>            | <b>76,66</b> | <b>250,13</b> | <b>1 893</b> | <b>402</b>     | <b>0,56</b> | <b>21,71</b> | <b>0,21</b> | <b>1 579,01</b>           | <b>363,64</b> | <b>248,49</b> | <b>945,85</b> | <b>15,2307</b> | <b>0,029</b>  | <b>0,0456</b> | <b>0,1524</b> |

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

День 6

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | 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            |
|        | <b>Завтрак</b>                    |                 |                         |              |              |            |                |             |             |             |                           |               |              |               |               |               |               |               |
| ТТК    | 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        |
| 376    | Чай с сахаром                     | 200/10          | 0,19                    | 0,04         | 9,12         | 38         |                |             | 0,02        |             | 20,833                    | 3,7303        | 3,3304       | 6,237         | 0,6468        |               |               |               |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>            | <b>360</b>      | <b>34,24</b>            | <b>24,69</b> | <b>54,96</b> | <b>579</b> | <b>200</b>     | <b>0,19</b> | <b>1,06</b> | <b>0,01</b> | <b>400,74</b>             | <b>284,91</b> | <b>41,26</b> | <b>437,62</b> | <b>4,5373</b> | <b>0,0209</b> | <b>0,0312</b> | <b>0,0667</b> |
|        | <b>Всего в день</b>               |                 | <b>34,24</b>            | <b>24,69</b> | <b>54,96</b> | <b>579</b> | <b>200</b>     | <b>0,19</b> | <b>1,06</b> | <b>0,01</b> | <b>400,74</b>             | <b>284,91</b> | <b>41,26</b> | <b>437,62</b> | <b>4,5373</b> | <b>0,0209</b> | <b>0,0312</b> | <b>0,0667</b> |

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

День 7

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | 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            |
|         | <b>Завтрак</b>                                            |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |                 |                |               |               |               |
| 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          |               |               |               |
| 174     | Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом                   | 250/10          | 6,97                    | 10,87        | 47,99         | 318          | 50             | 0,06        | 0,65         | 0,06        | 199,2208                  | 137,588       | 39,1848       | 171,912         | 0,572          | 0,0106        | 0,0095        | 0,0462        |
| 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           |               |               |               |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                    | <b>580</b>      | <b>19,25</b>            | <b>16,84</b> | <b>87,41</b>  | <b>579</b>   | <b>80</b>      | <b>0,07</b> | <b>0,91</b>  | <b>0,06</b> | <b>220,05</b>             | <b>360,98</b> | <b>103,3</b>  | <b>479,75</b>   | <b>5,2265</b>  | <b>0,0106</b> | <b>0,0095</b> | <b>0,0462</b> |
|         | <b>Обед</b>                                               |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |                 |                |               |               |               |
| 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        |
| 290/331 | Птица, тушеная в соусе                                    | 100             | 13,31                   | 14,02        | 3,52          | 193          | 20             | 0,05        | 0,27         |             | 182,405                   | 21,6128       | 15,995        | 111,6123        | 0,9765         |               |               |               |
| 303     | Каша гречневая вязкая                                     | 200             | 5,76                    | 6,2          | 27,32         | 188          | 22,22          | 0,16        |              |             | 153,4993                  | 9,5998        | 83,9697       | 126,662         | 2,8182         | 0,0013        | 0,0036        | 0,0098        |
| 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        |
|         | <b>Всего в Обед</b>                                       | <b>911</b>      | <b>35,48</b>            | <b>27,37</b> | <b>107,62</b> | <b>818</b>   | <b>42,22</b>   | <b>0,61</b> | <b>16,14</b> |             | <b>1 123,02</b>           | <b>121,17</b> | <b>215,32</b> | <b>599,82</b>   | <b>11,428</b>  | <b>0,0104</b> | <b>0,0501</b> | <b>0,0626</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                            |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |                 |                |               |               |               |
| гтк     | Рогалик с джемом                                          | 120             | 6,53                    | 5,26         | 72,42         | 363          | 16             | 0,06        | 0,46         |             | 129,9144                  | 18,7526       | 13,0053       | 60,7528         | 1,1613         | 0,0013        | 0,001         | 0,013         |
| 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         |               |               |               |
|         | <b>Всего в Полдник</b>                                    | <b>350</b>      | <b>6,72</b>             | <b>5,3</b>   | <b>81,54</b>  | <b>401</b>   | <b>16</b>      | <b>0,06</b> | <b>0,5</b>   |             | <b>150,75</b>             | <b>23,28</b>  | <b>16,83</b>  | <b>67,92</b>    | <b>1,9008</b>  | <b>0,0013</b> | <b>0,001</b>  | <b>0,013</b>  |
|         | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>61,44</b>            | <b>49,51</b> | <b>276,57</b> | <b>1 798</b> | <b>138,22</b>  | <b>0,75</b> | <b>17,55</b> | <b>0,06</b> | <b>1 493,83</b>           | <b>505,43</b> | <b>335,46</b> | <b>1 147,49</b> | <b>18,5553</b> | <b>0,0222</b> | <b>0,0605</b> | <b>0,1218</b> |

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

**День 8**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда                                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг)  |             |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |               |                |               |               |               |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
|        |                                                                             |                 | Б                       | Ж            | У             |              | A<br>(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            |
|        | <b>Завтрак</b>                                                              |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 1015   | Тефтели 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       | 0,7589         | 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           |               |               |               |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                                                      | <b>555</b>      | <b>19,6</b>             | <b>18</b>    | <b>78,24</b>  | <b>554</b>   | <b>30</b>      | <b>0,12</b> | <b>1,72</b>  |             | <b>226,41</b>             | <b>53,21</b>  | <b>66,8</b>   | <b>274,25</b> | <b>4,9702</b>  | <b>0,0014</b> |               | <b>0,019</b>  |
|        | <b>Обед</b>                                                                 |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 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        |
|        | <b>Всего в Обед</b>                                                         | <b>831</b>      | <b>24,2</b>             | <b>34,9</b>  | <b>104,55</b> | <b>830</b>   | <b>200</b>     | <b>0,36</b> | <b>25,94</b> | <b>0,01</b> | <b>851,79</b>             | <b>106,29</b> | <b>135,97</b> | <b>448,48</b> | <b>7,1771</b>  | <b>0,0134</b> | <b>0,0466</b> | <b>0,1184</b> |
|        | <b>Полдник</b>                                                              |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| ттк    | Булочка Нежная                                                              | 120             | 10,91                   | 8,5          | 68,82         | 315          | 48             | 0,1         | 0,22         |             | 158,288                   | 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         |               |               |               |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                                                      | <b>350</b>      | <b>11,1</b>             | <b>8,54</b>  | <b>77,94</b>  | <b>353</b>   | <b>48</b>      | <b>0,1</b>  | <b>0,26</b>  |             | <b>179,12</b>             | <b>75,62</b>  | <b>20,8</b>   | <b>140,51</b> | <b>1,8115</b>  |               |               |               |
|        | <b>Всего в день</b>                                                         |                 | <b>54,9</b>             | <b>61,43</b> | <b>260,72</b> | <b>1 737</b> | <b>278</b>     | <b>0,58</b> | <b>27,92</b> | <b>0,01</b> | <b>1 257,32</b>           | <b>235,12</b> | <b>223,58</b> | <b>863,24</b> | <b>13,9588</b> | <b>0,0148</b> | <b>0,0466</b> | <b>0,1374</b> |

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

День 9

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |         |         |          |         |        |        |        |
|--------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------|----------------|------|-------|------|---------------------------|---------|---------|----------|---------|--------|--------|--------|
|        |                                                |                 | Б                       | Ж     | У      |       | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | Д    | К                         | Ca      | Mg      | P        | Fe      | I      | Se     | F      |
| 1      | 2                                              | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7     | 8              | 9    | 10    | 11   | 13                        | 12      | 14      | 13       | 15      | 18     | 19     | 20     |
|        | Завтрак                                        |                 |                         |       |        |       |                |      |       |      |                           |         |         |          |         |        |        |        |
| 09     | 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 |
| 74     | Каша молочная кукурузная (вязкая) с<br>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  |
| 176    | Чай с сахаром                                  | 200/10          | 0,19                    | 0,04  | 9,12   | 38    |                |      | 0,02  |      | 20,833                    | 3,7303  | 3,3304  | 6,237    | 0,6468  |        |        |        |
| 1003   | 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<br>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  | 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                                   | 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             | 6,14                    | 28,8  | 50,1   | 485   | 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 |

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

День 10

| № рецеп.               | Приём пищи,<br>наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | 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            |
| <b>Завтрак</b>         |                                                       |                 |                         |              |               |              |                |             |               |             |                           |               |               |                 |                |               |               |               |
| 1039                   | Фрукт свежий                                          | 100             | 0,37                    | 0,35         | 8,92          | 41           |                | 0,03        | 66            |             | 230,74                    | 14,08         | 7,83          | 9,57            | 1,914          | 0,0017        | 0,0003        | 0,0071        |
| 1004                   | Залеканка творожно-рисовая со<br>сгущенным 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           |               |               |               |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                                       | <b>550</b>      | <b>27,47</b>            | <b>16,84</b> | <b>73,45</b>  | <b>557</b>   | <b>50</b>      | <b>0,09</b> | <b>66,35</b>  | <b>0,66</b> | <b>454,5</b>              | <b>271,63</b> | <b>89,41</b>  | <b>457,98</b>   | <b>6,1697</b>  | <b>0,0056</b> | <b>0,0366</b> | <b>0,0588</b> |
| <b>Обед</b>            |                                                       |                 |                         |              |               |              |                |             |               |             |                           |               |               |                 |                |               |               |               |
| 82                     | Борщ с капустой и картофелем со<br>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<br>соусом               | 100             | 9,84                    | 6,02         | 6,88          | 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       | 95,9958         | 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        |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                                       | <b>921</b>      | <b>27,31</b>            | <b>24,98</b> | <b>120,77</b> | <b>817</b>   | <b>50</b>      | <b>0,39</b> | <b>97,98</b>  | <b>0,01</b> | <b>891,66</b>             | <b>152,82</b> | <b>166,31</b> | <b>545,17</b>   | <b>12,3999</b> | <b>0,0712</b> | <b>0,0586</b> | <b>0,361</b>  |
| <b>Полдник</b>         |                                                       |                 |                         |              |               |              |                |             |               |             |                           |               |               |                 |                |               |               |               |
| тк                     | 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         |               |               |               |
| <b>Всего в Полдник</b> |                                                       | <b>350</b>      | <b>11,9</b>             | <b>29,43</b> | <b>57,11</b>  | <b>541</b>   | <b>120</b>     | <b>0,07</b> | <b>0,11</b>   | <b>0,22</b> | <b>121,54</b>             | <b>75,12</b>  | <b>19,55</b>  | <b>130,56</b>   | <b>1,5446</b>  | <b>0,0007</b> | <b>0,0102</b> | <b>0,0217</b> |
| <b>Всего в день</b>    |                                                       |                 | <b>66,69</b>            | <b>71,25</b> | <b>251,33</b> | <b>1 915</b> | <b>220</b>     | <b>0,55</b> | <b>164,44</b> | <b>0,89</b> | <b>1 467,69</b>           | <b>499,57</b> | <b>275,27</b> | <b>1 133,72</b> | <b>20,1142</b> | <b>0,0776</b> | <b>0,1054</b> | <b>0,4415</b> |

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

**День 11**

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | 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            |
| <b>Завтрак</b>         |                                                                     |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 1                      | Бутерброд с маслом                                                  | 45              | 2,5                     | 10,72        | 10,24         | 147          | 40             |             |              |             | 2,8635                    | 13,728        | 20,1492       | 72,297        | 1,3181         |               |               |               |
| 181                    | Каша молочная манная (жидкая) с маслом                              | 250/10          | 7,11                    | 10,73        | 36,1          | 269          | 50             | 0,07        | 0,65         | 0,06        | 195,382                   | 140,536       | 21,3281       | 128,7926      | 0,4307         | 0,0099        | 0,0022        | 0,0289        |
| 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           |               |               |               |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                                                     | <b>575</b>      | <b>14,6</b>             | <b>22,33</b> | <b>75,66</b>  | <b>562</b>   | <b>90</b>      | <b>0,07</b> | <b>0,69</b>  | <b>0,06</b> | <b>219,08</b>             | <b>181,5</b>  | <b>85,5</b>   | <b>346,07</b> | <b>5,0983</b>  | <b>0,0099</b> | <b>0,0022</b> | <b>0,0289</b> |
| <b>Обед</b>            |                                                                     |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 96                     | 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        | 413,9625                  | 26,6904       | 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         |             | 135,4628                  | 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        |              |             | 70,7576                   | 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         |             | 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                                                         | 60              | 3,72                    | 0,63         | 18,62         | 95           |                | 0,08        |              |             | 122,01                    | 18,48         | 24,534        | 82,476        | 2,0358         | 0,0024        | 0,0029        | 0,0126        |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                                                     | <b>881</b>      | <b>27,17</b>            | <b>25,74</b> | <b>120</b>    | <b>821</b>   | <b>42,22</b>   | <b>0,4</b>  | <b>18,53</b> | <b>0,01</b> | <b>919,31</b>             | <b>99,1</b>   | <b>115,21</b> | <b>426,53</b> | <b>7,5858</b>  | <b>0,0104</b> | <b>0,0378</b> | <b>0,0712</b> |
| <b>Полдник</b>         |                                                                     |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| ТТК                    | Пирожок с яблоком и вишней                                          | 120             | 5,63                    | 2,39         | 65,31         | 305          |                | 0,07        | 23,29        |             | 177,9977                  | 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         |             | 20,833                    | 4,532         | 3,828         | 7,1688        | 0,7395         |               |               |               |
| <b>Всего в Полдник</b> |                                                                     | <b>350</b>      | <b>5,82</b>             | <b>2,43</b>  | <b>74,43</b>  | <b>343</b>   |                | <b>0,07</b> | <b>23,33</b> |             | <b>198,83</b>             | <b>25,48</b>  | <b>16,57</b>  | <b>58,68</b>  | <b>2,462</b>   | <b>0,0017</b> | <b>0,0011</b> | <b>0,0135</b> |
| <b>Всего в день</b>    |                                                                     |                 | <b>47,59</b>            | <b>50,49</b> | <b>270,09</b> | <b>1 727</b> | <b>132,22</b>  | <b>0,54</b> | <b>42,55</b> | <b>0,07</b> | <b>1 337,22</b>           | <b>306,08</b> | <b>217,28</b> | <b>831,29</b> | <b>15,1461</b> | <b>0,0221</b> | <b>0,0411</b> | <b>0,1136</b> |

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

День 12

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда                                               | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |               |                 | ККАЛ          | Витамины (мг)    |             |               |             | Минеральные вещества (мг) |                 |                 |                  |                 |               |               |               |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|---------------|-----------------|---------------|------------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|
|        |                                                                                 |                 | Б                       | Ж             | У               |               | А<br>(рет.экв)   | В1          | С             | D           | К                         | Ca              | Mg              | P                | Fe              | I             | Se            | F             |
| 1      | 2                                                                               | 3               | 4                       | 5             | 6               | 7             | 8                | 9           | 10            | 11          | 13                        | 12              | 14              | 13               | 15              | 18            | 19            | 20            |
|        | <b>Завтрак</b>                                                                  |                 |                         |               |                 |               |                  |             |               |             |                           |                 |                 |                  |                 |               |               |               |
| ТТК    | 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        |
| 376    | Чай с сахаром                                                                   | 200/10          | 0,19                    | 0,04          | 9,12            | 38            |                  |             | 0,02          |             | 20,833                    | 3,7303          | 3,3304          | 6,237            | 0,6468          |               |               |               |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                                                          | <b>360</b>      | <b>34,24</b>            | <b>24,69</b>  | <b>54,96</b>    | <b>579</b>    | <b>200</b>       | <b>0,19</b> | <b>1,06</b>   | <b>0,01</b> | <b>400,74</b>             | <b>284,91</b>   | <b>41,26</b>    | <b>437,62</b>    | <b>4,5373</b>   | <b>0,0209</b> | <b>0,0312</b> | <b>0,0667</b> |
|        | <b>Всего в день</b>                                                             |                 | <b>34,24</b>            | <b>24,69</b>  | <b>54,96</b>    | <b>579</b>    | <b>200</b>       | <b>0,19</b> | <b>1,06</b>   | <b>0,01</b> | <b>400,74</b>             | <b>284,91</b>   | <b>41,26</b>    | <b>437,62</b>    | <b>4,5373</b>   | <b>0,0209</b> | <b>0,0312</b> | <b>0,0667</b> |
|        | <b>Итого</b>                                                                    |                 | <b>655,43</b>           | <b>676,93</b> | <b>2 734,27</b> | <b>19 582</b> | <b>13 428,11</b> | <b>7,82</b> | <b>493,89</b> | <b>1,41</b> | <b>16 724,01</b>          | <b>4 163,24</b> | <b>2 822,06</b> | <b>11 045,03</b> | <b>188,8842</b> | <b>0,3518</b> | <b>8,9391</b> | <b>1,8463</b> |
|        | <b>Среднее за период</b>                                                        |                 | <b>54,62</b>            | <b>56,41</b>  | <b>227,86</b>   | <b>1 632</b>  | <b>1 119,01</b>  | <b>0,65</b> | <b>41,16</b>  | <b>0,12</b> | <b>1 393,67</b>           | <b>346,94</b>   | <b>235,17</b>   | <b>920,42</b>    | <b>15,7403</b>  | <b>0,0293</b> | <b>0,7449</b> | <b>0,1539</b> |
|        | <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |                 | <b>13,39</b>            | <b>31,11</b>  | <b>55,85</b>    |               |                  |             |               |             |                           |                 |                 |                  |                 |               |               |               |