Утверждаю
Директор
ООО «Кондитерское»
_____ /Базаева В.А/
25 августа 2025г.

Согласовано
Директор
МБОУ «Лицей Классический" г.о.Самара
_____ /Титов А.Е/
25 августа 2025г.

Примерное 10-ти дневное меню завтраков и обедов для обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей Классический» 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

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

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

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	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 пшенная с маслом (вязкая)	250/10	10,75	15,5	57,5	393	50	0,22	0,65		316,9	148,566	60,3911	226,8308	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		131,1682	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	114,8375	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**

...н: **осенне-зимний**
Категория: **12 лет и старше**

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	9,35	10,81	8,34	168	10	0,06	0,15		131,8953	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	113,9958	2,5364			
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	**555**	**19,57**	**18,44**	**72,18**	**564**	**30**	**0,2**	**0,95**		**31,1903**	**49,6717**	**36,4271**	**351,551**	**6,9823**	**0,0003**	**0,0055**	**0,0017**
	Обед																	
88	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
259	Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	270	11,58	25,53	26,16	418	190	0,21	14,12		945,1791	22,7603	47,9788	175,5242	2,3257	0,0109	0,0004	0,0827
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	**861**	**24,6**	**35,13**	**99,03**	**840**	**200**	**0,45**	**37,59**	**0,01**	**96,4711**	**06,3329**	**30,4641**	**431,688**	**7,6812**	**0,0159**	**0,0007**	**0,1095**
	Всего в день		**44,17**	**53,57**	**171,21**	**1 404**	**230**	**0,65**	**38,54**	**0,01**	**27,6614**	**56,0046**	**66,8912**	**783,239**	**14,6635**	**0,0162**	**0,0062**	**0,1112**

...н: **осенне-зимний**
Категория: **12 лет и старше**

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
210	Омлет натуральный	120	11,75	17,16	12,67	180	156	0,05	0,18		177,4704	80,4344	13,6109	178,9604	1,9922			
204	Макароны отварные с сыром	165	7,61	6,27	33,34	220	20	0,06	0,11		54,5518	101,97	7,3254	87,8483	0,7352	0,0007		0,0106
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	**560**	**24,4**	**25,48**	**85,26**	**596**	**176**	**0,11**	**1,09**		**64,8722**	**11,1804**	**65,4368**	**412,525**	**6,0813**	**0,0007**		**0,0111**
	Обед																	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью(на курином бульоне)	270/1	2,88	2,78	20,5	119		0,1	7,53		517,214	18,6894	23,2064	60,4737	0,9394	0,0051	0,0002	0,036
279	Тефтели с соусом	100	7,99	9,58	9,43	216	10	0,27	0,87		149,5117	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			732,6738	85,763	77,9941	241,1713	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	114,8375	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**

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

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	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	128,7926	0,4307			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Второй завтрак	**550**	**16,17**	**15,77**	**72**	**551**	**70**	**0,07**	**0,86**		**260,5**	**308,264**	**68,6996**	**55,7234**	**3,9977**			
	Обед																	
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	270/10/1	3,53	6,87	17,99	168	10	0,09	7,65	0,01	446,1333	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	194,1005	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	114,8375	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**	**06,7873**	**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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	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 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		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105						15,136	26,796	91,872	1,74			
	Всего в Второй завтрак	**550**	**25,98**	**16,98**	**77,14**	**576**	**50**	**0,09**	**79,55**	**0,66**	**561,625**	**66,8776**	**77,5762**	**13,9599**	**5,6825**	**0,0039**	**0,0363**	**0,0517**
	Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
250	Бефстроганов	100	9,52	28,4	6,19	318	210	0,08	1,18	0,03	211,6998	33,1514	18,4579	116,9976	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	114,8375	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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1009	Бутерброд с сыром	50	6,47	4	11,78	109	20		0,17			151,844	23,4465	150,858	1,5225			
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	250/10	10	18,6	75	458	50	0,06	0,65		240,025	137,588	39,1848	171,912	0,572			
377	Чай с лимоном	200/10/5	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	**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		447,4845	36,3669	36,4078	100,5007	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	119,8599	1,0014			
303	Каша гречневая вязкая	200	5,76	6,2	27,32	222	22,22	0,16			184,9389	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	114,8375	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	**871**	**33,44**	**19,68**	**105,59**	**817**	**22,22**	**0,55**	**15,54**		**44,3684**	**00,8309**	**93,9591**	**32,0206**	**9,8633**	**0,0043**	**0,0026**	**0,0292**
	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**

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

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1015	Тефтели из птицы с соусом	100	7,93	11,39	9,55	182	10	0,04	0,87		128,9139	12,5692	13,0584	75,3055	0,7134	0,0006	0,0007	0,0079
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	20	0,07			76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	**550**	**18,94**	**18,34**	**87,55**	**602**	**30**	**0,11**	**0,91**		**30,7389**	**51,0358**	**65,6214**	**68,0296**	**4,9203**	**0,0006**	**0,0007**	**0,0079**
	Обед																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	270/10/1	4,2	7,54	12,49	133	10	0,06	13,57	0,01	348,132	43,1746	20,6608	48,1983	0,7323	0,0047	0,0003	0,0257
265	Плов с соленым огурцом	270	13,28	25,9	47,6	477	190	0,12	2,47		319,1516	25,5411	54,8866	195,9588	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	114,8375	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**	**1 475**	**230**	**0,45**	**26,85**	**0,01**	**76,8825**	**56,3645**	**96,2933**	**97,1847**	**11,7764**	**0,0109**	**0,0101**	**0,1112**

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

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	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	159,7584	110,3872	31,3548	137,982	0,4594	0,0084	0,0076	0,037
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Второй завтрак	**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 зеленью (на курином бульоне)	250/1	2,87	2,53	16,82	101		0,08	7		391,6355	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		131,1682	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			773,3779	90,5277	82,3271	254,5697	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	114,8375	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**	**1 427**	**172,67**	**0,91**	**18,37**	**0,05**	**1 846,95**	**22,0283**	**257,419**	**63,4138**	**16,2381**	**0,0131**	**0,014**	**0,0694**

ОН: **осенне-зимний**

Категория: **12 лет и старше**

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	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 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		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105						15,136	26,796	91,872	1,74			
	Всего в Второй завтрак	**550**	**25,98**	**16,98**	**77,14**	**576**	**50**	**0,09**	**79,55**	**0,66**	**561,625**	**66,8776**	**77,5762**	**13,9599**	**5,6825**	**0,0039**	**0,0363**	**0,0517**
	Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
1045	Котлета рыбная любительская с соусом	100	8,1	5,02	5,98	151	20	0,05	0,96		218,2634	43,2502	31,2883	129,3391	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	102,5034	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	114,8375	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 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,53	10,86	11,88	171	50		0,17		1,909	153,428	23,4813	153,12	1,5312			
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	250/10	7,08	11,23	38	341	50	0,12	0,65		252,6375	140,591	40,0222	171,1181	0,8037			
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Второй завтрак	**565**	**16,25**	**23,14**	**74,13**	**629**	**100**	**0,12**	**1,62**		**87,3965**	**311,443**	**87,907**	**01,0504**	**4,3838**			**0,0005**
	Обед																	
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	250/10/1	3,29	6,51	16,71	159	10	0,08	7,11	0,01	413,9625	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709	0,0046	0,0002	0,0299
279	Тефтели с соусом	100	7,99	9,58	9,43	216	10	0,27	0,87		149,5117	11,3598	14,4437	87,1879	0,7726	0,0006	0,0007	0,0079
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	20	0,07			76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574			
1078	Напиток из свежих ягод с 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	114,8375	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**	**1 491**	**140**	**0,7**	**19,5**	**0,01**	**06,4557**	**97,3368**	**89,8107**	**89,3482**	**11,0729**	**0,0055**	**0,0009**	**0,0394**
	Среднее за период		**48,58**	**46,3**	**204,05**	**1 473**	**166,29**	**0,65**	**54,57**	**0,14**	**10,2795**	**41,5195**	**227,989**	**56,9879**	**14,2442**	**0,0132**	**0,0118**	**0,0863**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**13,19**	**28,29**	**55,41**													