

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А.
«09 » января 2025г.



Согласовано

Директор

«09 » января 2025г. d/e 132
Сокур Ч.В.



Примерное 12-ти дневное меню завтраков , обедов и полдников для муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа Самара с 7 до 11 лет

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
(12-ти дневное)**

Сезон: **зимне-весенний**
Категория: **с 7 до 11 лет**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (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
	Второй завтрак																	
243	Сосиска отварная с соусом	90	5,64	10,29	2,28	124		0,02	0,14		108,917 ₄	13,8427	8,7987	69,8443	0,9252	0,0034		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,09	32,4	187	16,67	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7894	0,7145			
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	510	15,65	16,42	73,8	507	16,67	0,08	0,18		97,9549	50,4375	59,9382	54,6105	4,9892	0,0034		
	Обед																	
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	8,64	15,41	169		0,07	6,64		529,95	66,6776	37,671	114,378 ₉	0,9935			
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,39	10,38	8,79	206	40	0,24	0,36		172,192 ₆	17,4786	20,7138	113,421 ₉	1,3111	0,0011	0,0062	0,0101
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ₅	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	791	28,85	25,86	114,11	874	60	0,5	16,9		36,5551	125,64	37,0228	84,7957	6,9685	0,0014	0,0062	0,0112
	Полдник																	
ТТК	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	39,97	352	36	0,04			56,424	14,976	5,016	53,556	0,78			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	300	4,8	21,64	49,09	390	36	0,04	0,04		81,524	19,508	8,844	60,7248	1,5195			
	Всего в день		49,29	63,92	237	1 771	112,67	0,62	17,12		316,034	95,5855	205,805	800,131	13,4772	0,0048	0,0062	0,0112

Сезон: зимне-весенний
 Категория: с 7 до 11 лет

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (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
Второй завтрак																		
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12		140,337 6	10,2585	18,626	101,754 8	1,1646	0,0003	0,0062	0,0014
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12			115,113 9	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	0,0026	0,0073
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		515	19,37	15,58	72,14	509	10	0,18	0,92		88,3015	46,2338	126,098	42,4589	6,6321	0,0014	0,0088	0,0092
Обед																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
259	Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	240	9,24	21,15	23,58	322	140	0,19	13,31		864,764 6	26,0093	44,9807	151,565 8	2,1184	0,0092	0,0004	0,0691
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 5	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
Всего в Обед		801	19,96	29,91	95,34	706	150	0,42	42,4		02,1146	04,8007	20,1152	82,5955	7,1914	0,0092	0,0004	0,0691
Полдник																		
тнк	Пирожок с яблоком	90	4,22	1,79	48,98	259		0,05	17,47		160,841 4	15,7111	9,558	38,6364	1,2918			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		300	4,41	1,83	58,1	297		0,05	17,51		85,9414	20,2431	13,386	45,8052	2,0313			
Всего в день			43,74	47,31	225,58	1 512	160	0,65	60,83		76,3575	71,2776	59,5992	70,8596	15,8548	0,0106	0,0092	0,0783

Сезон: зимне-весенний
 Категория: с 7 до 11 лет

День 3

№ рѣц.	Приѣм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рѣт.ѣкв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	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	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305			
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	6,1	12,1	35	273	40	0,09	0,52		202,57	112,789 6	32,0247	137,346 9	0,6447			
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469			
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105						15,136	26,796	91,872	1,74			
Всего в Второй завтрак		500	19,78	21,71	78,96	590	80	0,19	3,76		348,57	29,6776	91,0977	70,3829	5,3366			
Обед																		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,67	2,58	18,99	110		0,09	7		479,15	17,4504	21,5325	56,0541	0,8709			
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	7,76	3,85	4,93	85		0,04	0,15		117,957 9	7,9492	14,9376	80,4472	0,8717	0,0003	0,0047	0,0011
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561 5	71,4692	64,9951	200,976 1	4,134			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 5	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
Всего в Обед		791	31,19	13,35	120,29	722	10	0,7	17,05		86,5294	33,4818	56,5897	22,4754	10,0648	0,0006	0,0047	0,0022
Полдник																		
тгк	Трубочка Сызранская	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24		104,814 5	19,716	10,3536	72,4831	1,1051	0,0039	0,0056	0,0165
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		300	6,54	11,67	53,83	347	27	0,06	0,28		29,9145	24,248	14,1816	79,6519	1,8446	0,0039	0,0056	0,0165
Всего в день			57,5	46,73	253,08	1 659	117	0,96	21,09		65,0139	87,4074	261,869	72,5102	17,246	0,0045	0,0103	0,0187

Сезон: зимне-весенний
 Категория: с 7 до 11 лет

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (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
Второй завтрак																		
210	Омлет натуральный	100	9,79	14,3	10,56	150	130	0,04	0,15		147,892	67,0287	11,3424	149,1337	1,6602			
204	Макароны отварные с сыром	135	6,59	6,17	26,68	189	20	0,05	0,11		43,8323	100,2144	5,8638	79,9008	0,589	0,0005		0,0085
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		505	21,37	22,51	76,36	535	150	0,09	0,3		16,8243	94,4791	61,2282	74,0113	5,5987	0,0005		0,0085
Обед																		
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709			
279	Тефтели с соусом	90	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75		134,1541	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	0,0005	0,0066
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,2695	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212			
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	4,17	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		801	20,71	22,48	126,75	818	20	0,41	106,24		51,6236	18,3924	121,285	10,4329	11,1484	0,0005	0,0005	0,0066
Полдник																		
ТТК	Колбаса в тесте	90	20,8	21,45	26,05	381	144	0,17	0,03		260,5574	80,9899	25,9408	271,5366	3,1653	0,0202	0,0267	0,0535
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		300	20,99	21,49	35,17	419	144	0,17	0,07		85,6574	85,5219	29,7688	78,7054	3,9048	0,0202	0,0267	0,0535
Всего в день			63,06	66,48	238,28	1 772	314	0,67	106,61		54,1053	98,3934	212,282	63,1496	20,6519	0,0212	0,0272	0,0686

Сезон: зимне-весенний
 Категория: с 7 до 11 лет

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (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
Второй завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
291	Плов из птицы	210	12,15	10,85	43,57	321		0,09	1,4		252,303	17,9546	43,6757	161,386	1,2956			
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		500	18	19,51	82,88	580	30	0,09	1,44		279,703	50,5586	94,4315	31,5935	5,0888			
Обед																		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
260	Гуляш из свинины	90	6,53	16,56	3,16	188	140	0,06	1,17		152,776	7,0646	12,7368	73,4725	0,8521	0,0029		0,0308
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12			115,113	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	0,0026	0,0073
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
Всего в Обед		801	21,28	30,05	98,6	743	160	0,38	19,42		90,6253	91,4273	52,4088	01,5432	8,1383	0,0043	0,0026	0,0392
Полдник																		
1006	Бутерброд с ветчиной	90	11,17	6,36	20,2	183					99,6	28,512	49,329	207,756	3,2886			
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
Всего в Полдник		305	11,41	6,41	29,45	221			0,8		132,45	34,584	53,6355	15,6643	4,0325			0,0005
Всего в день			50,69	55,97	210,93	1 545	190	0,47	21,66		02,7783	76,5699	00,4758	948,801	17,2596	0,0043	0,0026	0,0397

Сезон: зимне-весенний
 Категория: с 7 до 11 лет

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (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
	Второй завтрак																	
ТТК	Пицца Фантазия с колбасой	100	19,69	19,97	30,8	381	133,33	0,15	0,69	0,01	231,030 5	191,042 1	23,2	274,363 2	2,5584	0,0154	0,0208	0,0445
389	Сок фруктовый	1/200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Второй завтрак	510	20,82	20,01	56,48	489	133,33	0,16	2,33	0,01	96,1305	07,8941	33,988	293,712	3,8199	0,0154	0,0208	0,0445
	Всего в день		20,82	20,01	56,48	489	133,33	0,16	2,33	0,01	96,1305	07,8941	33,988	293,712	3,8199	0,0154	0,0208	0,0445

Сезон: зимне-весенний
 Категория: с 7 до 11 лет

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (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
	Второй завтрак																	
1006	Бутерброд с ветчиной	60	7,44	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886	138,504	2,1924			
173	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	200/10	8,6	12,4	46	330	40	0,18	0,52		253,98	119,169	48,3198	181,917	1,2511			
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Второй завтрак	500	21,63	20,83	88,33	628	50	0,27	3,54		466,38	55,1296	13,4828	467,625	6,3954			
	Обед																	
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	142		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191			
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	10,85	5,57	3,34	137		0,04	0,27		196,909	17,1741	15,6174	98,444	0,8357			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	791	28,94	16,35	108,28	729	10	0,43	15,17		39,1565	96,9643	11,6154	16,3476	7,4575	0,0003		0,0011
	Полдник																	
ТТК	Рогалик с джемом	90	4,86	3,95	57,97	244	12	0,05	0,07		109,104	14,712	9,132	42,744	0,972			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	300	5,05	3,99	67,09	282	12	0,05	0,11		134,204	19,244	12,96	49,9128	1,7115			
	Всего в день		55,61	41,16	263,7	1 639	72	0,75	18,82		39,7405	71,3379	38,0582	33,8854	15,5644	0,0003		0,0011

Сезон: зимне-весенний
 Категория: с 7 до 11 лет

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (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
Второй завтрак																		
1015	Тефтели из птицы с соусом	90	6,99	6,42	8,79	174		0,04	0,86		166,610	22,5804	14,4968	79,555	0,6613	0,0005	0,0005	0,0066
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12			115,113	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	0,0026	0,0073
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		510	16,56	13,92	72,66	536	10	0,16	0,9		06,8244	57,0157	21,4903	19,5196	6,1244	0,0016	0,0031	0,0139
Обед																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
265	Плов с соленым огурцом	240	10,73	21,5	42,65	407	140	0,1	2,17		265,674	22,2358	47,5612	162,829	1,6064	0,0041	0,0081	0,0627
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
Всего в Обед		801	21,45	30,26	114,41	791	150	0,33	31,26		03,0247	01,0272	22,6957	93,8589	6,6794	0,0041	0,0081	0,0627
Полдник																		
тгк	Венгерка	90	13,09	20,32	28,16	348	63,53	0,07	0,06	0,18	118,931	72,3506	16,2343	155,394	1,3504	0,0069	0,0185	0,0335
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		300	13,28	20,36	37,28	386	63,53	0,07	0,1	0,18	44,0316	76,8826	20,0623	162,563	2,0899	0,0069	0,0185	0,0335
Всего в день			51,28	64,53	224,35	1 714	223,53	0,57	32,26	0,18	53,8807	34,9255	64,2483	75,9415	14,8937	0,0126	0,0297	0,1101

Сезон: * зимне-весенний
 * Категория: с 7 до 11 лет

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (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
	Второй завтрак																	
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,39	10,38	8,79	206	40	0,24	0,36		172,192 ₆	17,4786	20,7138	113,421 ₉	1,3111	0,0011	0,0062	0,0101
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145			
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	515	19,45	16,53	80,44	589	50	0,3	1,16		68,9801	55,6134	72,3318	98,9277	5,3795	0,0011	0,0062	0,0106
	Обед																	
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94		0,08	7		471,85	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752			
243	Сосиска отварная с соусом	90	5,64	10,29	2,28	124		0,02	0,14		108,917 ₄	13,8427	8,7987	69,8443	0,9252	0,0034		
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561 ₅	71,4692	64,9951	200,976 ₁	4,134			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ₅	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	791	29	19,69	137,36	835	10	0,68	95,14		45,7789	46,5913	53,0173	512,351	14,0986	0,0034		
	Полдник																	
ТТК	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	39,97	352	36	0,04			56,424	14,976	5,016	53,556	0,78			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	300	4,8	21,64	49,09	390	36	0,04	0,04		81,524	19,508	8,844	60,7248	1,5195			
	Всего в день		53,24	57,86	266,89	1 814	96	1,02	96,34		796,283	21,7127	34,1931	72,0035	20,9976	0,0045	0,0062	0,0106

Сезон: **зимне-весенний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (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
	Второй завтрак																	
1039	Фрукт свежий	110	0,44		11,74	57		0,03	72,6		305,8	15,488	8,613	10,527	2,1054			
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27		212,896 5	197,590 8	31,6236	254,012 2	0,737			
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	500	21,24	14,01	66,37	486	50	0,08	72,91		43,7965	28,9628	64,1616	340,612	4,8869			
	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	90	7,95	4,46	5,26	143	20	0,05	0,9		211,459 1	40,4228	30,5584	126,499 4	0,8307	0,0554	0,0046	0,2593
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 5	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	801	21,72	17,6	111,1	768	50	0,28	19,15		89,7466	122,457	30,7724	31,5792	6,479	0,0557	0,0046	0,2604
	Полдник																	
тк	Корж Творожный	90	8,78	22,04	35,99	377	90	0,05	0,05	0,16	75,5285	52,942	11,7913	92,5459	0,6038	0,0005	0,0077	0,0163
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	300	8,97	22,08	45,11	415	90	0,05	0,09	0,16	00,6285	57,474	15,6193	99,7147	1,3433	0,0005	0,0077	0,0163
	Всего в день		51,93	53,69	222,58	1 670	190	0,42	92,15	0,16	34,1715	08,8939	10,5533	71,9059	12,7092	0,0562	0,0123	0,2767

Сезон: зимне-весенний
 Категория: с 7 до 11 лет

День 11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (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
Второй завтрак																		
1101	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,35	11,95	10,19	178	60	0,01	0,22		1,909	197,736	20,1318	165,126	1,3137			
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	5,67	6,52	28,85	227	20	0,06	0,52		187,63	111,953 ₆	17,052	102,355 ₅	0,3419			
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		505	15,61	19,51	63,16	522	80	0,07	0,78		214,639	25,5736	61,1088	43,5543	3,7001			
Обед																		
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709			
279	Тефтели с соусом	90	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75		134,154 ₁	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	0,0005	0,0066
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	10	0,13	12		853,207 ₅	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ₅	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
Всего в Обед		801	19,92	21,95	106,17	735	20	0,41	29,76		64,9716	86,7432	120,967	01,3284	7,2303	0,0008	0,0005	0,0077
Полдник																		
ТТК	Плюшка Московская	100	7,54	9,18	56,65	301	40	0,09	0,1		120,38	37,21	12,3	76,19	0,88			
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
Всего в Полдник		315	7,78	9,23	65,9	339	40	0,09	0,9		153,23	43,282	16,6065	84,0983	1,6239			0,0005
Всего в день			43,31	50,68	235,23	1 596	140	0,57	31,44		32,8406	55,5988	98,6823	828,981	12,5543	0,0008	0,0005	0,0082

Сезон: зимне-весенний
 Категория: с 7 до 11 лет

День 12

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (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
	Второй завтрак																	
ТТК	Пицца Фантазия с ветчиной	100	21,06	20,97	30,9	397	133,33	0,11	1,44	0,01	260,578 5	189,221 1	24,5108	284,434 3	2,7449	0,0139	0,0208	0,0445
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Второй завтрак	510	22,19	21,01	56,58	505	133,33	0,12	3,08	0,01	25,6785	06,0731	35,2988	03,7831	4,0064	0,0139	0,0208	0,0445
	Всего в день		22,19	21,01	56,58	505	133,33	0,12	3,08	0,01	25,6785	06,0731	35,2988	03,7831	4,0064	0,0139	0,0208	0,0445
	Среднее за период		46,89	49,11	207,56	1 474	156,82	0,58	41,98	0,03	16,0845	02,9725	04,5877	802,972	14,0863	0,0124	0,0121	0,0593
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,73	29,99	56,33													