

Утверждаю  
ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

Директор

25 августа 2026г.



Базаева В.А

Согласовано

МБОУ «Школа № 132» г.о.Самара

Директор

25 августа 2026г.



Сокур Н.В

**Примерное 10-ти дневное меню  
завтраков, обедов и полдников  
для муниципальных общеобразовательных учреждений  
городского округа Самара  
с 7 до 11 лет**

Согласовано

Белова Н.А. Бел.  
Мерведев А.О. Мер.  
Крючков С.В. Крю.  
Губарева Е.В. Губ.

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

Сезон: **осенне-зимний**  
Категория: **с 7 до 11 лет**

**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                         | 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>         |                                                              |                 |                         |              |               |              |                |             |              |    |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 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                                  | 160             | 5,35                    | 4,36         | 34,56         | 199          | 17,78          | 0,06        |              |    | 56,606                    | 9,9828        | 7,592         | 42,442        | 0,7621         | 0,0007        |               | 0,011         |
| 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>530</b>      | <b>16,06</b>            | <b>15,69</b> | <b>66,68</b>  | <b>473</b>   | <b>17,78</b>   | <b>0,08</b> | <b>0,21</b>  |    | <b>191,39</b>             | <b>51,56</b>  | <b>60,88</b>  | <b>258,22</b> | <b>5,0551</b>  | <b>0,0041</b> |               | <b>0,011</b>  |
| <b>Обед</b>            |                                                              |                 |                         |              |               |              |                |             |              |    |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 102                    | Суп картофельный с горохом и<br>зеленью (на курином бульоне) | 250/1           | 5,87                    | 4,95         | 18,65         | 143          |                | 0,17        | 5            |    | 414,5435                  | 33,8184       | 33,756        | 93,1161       | 1,72           | 0,0038        | 0,0025        | 0,026         |
| 297                    | Фрикаделька из птицы с соусом                                | 90              | 9,22                    | 7,23         | 5,04          | 122          | 10             | 0,05        | 0,12         |    | 126,1347                  | 10,8921       | 15,5566       | 90,0515       | 1,0017         | 0,0003        | 0,0055        | 0,0012        |
| 302                    | Каша гречневая                                               | 150             | 7,18                    | 5,36         | 34,13         | 213          | 10             | 0,19        |              |    | 191,1884                  | 11,4444       | 104,9403      | 157,5213      | 3,5195         | 0,0018        | 0,0044        | 0,0122        |
| 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>801</b>      | <b>30,3</b>             | <b>19,01</b> | <b>104,9</b>  | <b>712</b>   | <b>20</b>      | <b>0,59</b> | <b>15,62</b> |    | <b>1 010,66</b>           | <b>99,8</b>   | <b>218,33</b> | <b>551,27</b> | <b>10,9044</b> | <b>0,0099</b> | <b>0,0496</b> | <b>0,0587</b> |
| <b>Полдник</b>         |                                                              |                 |                         |              |               |              |                |             |              |    |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| ткк                    | Кекс Шоколадный                                              | 90              | 4,61                    | 21,6         | 37,57         | 364          | 36             | 0,04        |              |    | 46,8319                   | 14,9741       | 5,0112        | 53,5572       | 0,785          | 0,0044        | 0,0067        | 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         |               |               |               |
| <b>Всего в Полдник</b> |                                                              | <b>300</b>      | <b>4,8</b>              | <b>21,64</b> | <b>46,69</b>  | <b>402</b>   | <b>36</b>      | <b>0,04</b> | <b>0,04</b>  |    | <b>67,66</b>              | <b>19,51</b>  | <b>8,84</b>   | <b>60,73</b>  | <b>1,5245</b>  | <b>0,0044</b> | <b>0,0067</b> | <b>0,0151</b> |
| <b>Всего в день</b>    |                                                              |                 | <b>51,16</b>            | <b>56,34</b> | <b>218,27</b> | <b>1 586</b> | <b>73,78</b>   | <b>0,71</b> | <b>15,87</b> |    | <b>1 269,72</b>           | <b>170,87</b> | <b>288,04</b> | <b>870,21</b> | <b>17,4841</b> | <b>0,0184</b> | <b>0,0563</b> | <b>0,0848</b> |

Сезон: **осенне-зимний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 2

| № 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>                                                            |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 1009   | Бутерброд с сыром                                                         | 50              | 7,29                    | 5,09         | 10,1          | 115          | 30             | 0,01        | 0,22         |             |                           | 196,152       | 20,097        | 162,864       | 1,305          |               |               |               |
| 173    | Каша молочная пшенная с маслом<br>(вязкая)                                | 200/10          | 8,1                     | 11,13        | 40,08         | 293          | 40             | 0,18        | 0,52         | 0,05        | 210,8034                  | 119,1696      | 48,3198       | 181,917       | 1,2511         | 0,0099        | 0,0018        | 0,0299        |
| 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>500</b>      | <b>17,98</b>            | <b>16,68</b> | <b>69,4</b>   | <b>500</b>   | <b>70</b>      | <b>0,19</b> | <b>0,78</b>  | <b>0,05</b> | <b>231,64</b>             | <b>331,21</b> | <b>92,34</b>  | <b>420,85</b> | <b>4,6006</b>  | <b>0,0099</b> | <b>0,0018</b> | <b>0,0299</b> |
|        | <b>Обед</b>                                                               |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 96     | Рассольник ленинградский со<br>сметаной и зеленью (на курином<br>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        |
| 291    | Плов из птицы                                                             | 220             | 14,65                   | 11,34        | 43,61         | 335          |                | 0,09        | 1,4          |             | 239,4376                  | 19,0318       | 46,5154       | 182,8027      | 1,463          | 0,0018        | 0,0084        | 0,0378        |
| 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                                                            | 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>781</b>      | <b>25,68</b>            | <b>22,86</b> | <b>101,75</b> | <b>716</b>   | <b>10</b>      | <b>0,34</b> | <b>96,51</b> | <b>0,01</b> | <b>864,47</b>             | <b>90,78</b>  | <b>127,21</b> | <b>437,7</b>  | <b>10,5823</b> | <b>0,0098</b> | <b>0,04</b>   | <b>0,0846</b> |
|        | <b>Полдник</b>                                                            |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| ТТК    | Пирожок с яблоком                                                         | 90              | 4,22                    | 1,79         | 48,98         | 229          |                | 0,05        | 17,47        |             | 133,4983                  | 15,7111       | 9,558         | 38,6364       | 1,2919         | 0,0013        | 0,0008        | 0,0101        |
| 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         |               |               |               |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                                                    | <b>300</b>      | <b>4,41</b>             | <b>1,83</b>  | <b>58,1</b>   | <b>267</b>   |                | <b>0,05</b> | <b>17,51</b> |             | <b>154,33</b>             | <b>20,24</b>  | <b>13,39</b>  | <b>45,81</b>  | <b>2,0314</b>  | <b>0,0013</b> | <b>0,0008</b> | <b>0,0101</b> |
|        | <b>Всего в день</b>                                                       |                 | <b>48,07</b>            | <b>41,36</b> | <b>229,25</b> | <b>1 483</b> | <b>80</b>      | <b>0,58</b> | <b>114,8</b> | <b>0,06</b> | <b>1 250,44</b>           | <b>442,23</b> | <b>232,94</b> | <b>904,35</b> | <b>17,2143</b> | <b>0,021</b>  | <b>0,0426</b> | <b>0,1246</b> |

Сезон: **осенне-зимний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

**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            | 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>         |                                                                        |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 210                    | Омлет натуральный                                                      | 75              | 7,34                    | 8,28         | 1,3           | 109          | 97,5           | 0,03        | 0,11         | 0,01        | 92,0628                   | 50,2715       | 8,5068        | 111,8503      | 1,2452         | 0,0116        | 0,0162        | 0,0311        |
| 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          |             | 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>515</b>      | <b>19,99</b>            | <b>15,44</b> | <b>64,09</b>  | <b>475</b>   | <b>117,5</b>   | <b>0,09</b> | <b>1,02</b>  | <b>0,01</b> | <b>173,88</b>             | <b>181,02</b> | <b>60,33</b>  | <b>345,41</b> | <b>5,3343</b>  | <b>0,0123</b> | <b>0,0162</b> | <b>0,0421</b> |
| <b>Обед</b>            |                                                                        |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 103                    | Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью(на курином бульоне) | 250/1           | 3,46                    | 2,58         | 19,86         | 116          |                | 0,09        | 7            |             | 397,6945                  | 17,4504       | 21,5325       | 56,0541       | 0,8713         | 0,0042        | 0,0002        | 0,0294        |
| 1015                   | Тефтели из птицы с соусом                                              | 90              | 7,86                    | 11,22        | 9,02          | 168          | 10             | 0,04        | 0,84         |             | 123,8804                  | 12,0713       | 12,5952       | 74,3532       | 0,6962         | 0,0006        | 0,0007        | 0,0079        |
| 306                    | Пюре гороховое                                                         | 150             | 13,49                   | 4,84         | 30,91         | 221          | 10             | 0,41        |              |             | 506,766                   | 71,4692       | 64,9951       | 200,9761      | 4,134          | 0,0032        | 0,008         | 0,0184        |
| 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>801</b>      | <b>32,84</b>            | <b>20,11</b> | <b>106,87</b> | <b>739</b>   | <b>20</b>      | <b>0,72</b> | <b>18,34</b> |             | <b>1 307,14</b>           | <b>144,64</b> | <b>163,2</b>  | <b>541,97</b> | <b>10,3647</b> | <b>0,012</b>  | <b>0,0461</b> | <b>0,0749</b> |
| <b>Полдник</b>         |                                                                        |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| ТТК                    | Трубочка Сызранская                                                    | 90              | 6,35                    | 11,63        | 44,71         | 309          | 27             | 0,06        | 0,24         |             | 104,8145                  | 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         |             | 20,833                    | 4,532         | 3,828         | 7,1688        | 0,7395         |               |               |               |
| <b>Всего в Полдник</b> |                                                                        | <b>300</b>      | <b>6,54</b>             | <b>11,67</b> | <b>53,83</b>  | <b>347</b>   | <b>27</b>      | <b>0,06</b> | <b>0,28</b>  |             | <b>125,65</b>             | <b>24,25</b>  | <b>14,18</b>  | <b>79,65</b>  | <b>1,8446</b>  | <b>0,0039</b> | <b>0,0056</b> | <b>0,0165</b> |
| <b>Всего в день</b>    |                                                                        |                 | <b>59,37</b>            | <b>47,21</b> | <b>224,79</b> | <b>1 560</b> | <b>164,5</b>   | <b>0,88</b> | <b>19,65</b> | <b>0,01</b> | <b>1 606,67</b>           | <b>349,9</b>  | <b>237,71</b> | <b>967,03</b> | <b>17,5436</b> | <b>0,0281</b> | <b>0,0679</b> | <b>0,1335</b> |

Сезон: **осенне-зимний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

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            | 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>                                                              |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 297    | Фрикаделька из птицы с соусом                                               | 90              | 9,22                    | 7,23         | 5,04          | 122          | 10             | 0,05        | 0,12         |             | 126,1347                  | 10,8921       | 15,5566       | 90,0515       | 1,0017         | 0,0003        | 0,0055        | 0,0012        |
| 304    | Рис отварной                                                                | 160             | 3,84                    | 5,45         | 37,49         | 214          | 21,33          | 0,03        |              |             | 49,1825                   | 5,1955        | 25,0811       | 76,7967       | 0,5074         | 0,0007        | 0,0077        | 0,0254        |
| 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>525</b>      | <b>18,1</b>             | <b>13,57</b> | <b>71,98</b>  | <b>482</b>   | <b>31,33</b>   | <b>0,08</b> | <b>0,92</b>  |             | <b>202,58</b>             | <b>44,86</b>  | <b>85,14</b>  | <b>312,56</b> | <b>4,863</b>   | <b>0,001</b>  | <b>0,0132</b> | <b>0,027</b>  |
|        | <b>Обед</b>                                                                 |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 88     | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне) | 250/10/1        | 2,9                     | 6,33         | 9,56          | 107          | 10             | 0,06        | 12,59        | 0,01        | 268,422                   | 40,6824       | 19,227        | 45,0747       | 0,6812         | 0,004         | 0,0003        | 0,0211        |
| 259    | Жаркое по-домашнему                                                         | 220             | 11,01                   | 25,45        | 23,14         | 366          | 190            | 0,19        | 12,71        |             | 864,665                   | 20,849        | 44,417        | 166,4185      | 2,1807         | 0,0101        | 0,0004        | 0,0781        |
| 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>791</b>      | <b>21,94</b>            | <b>33,25</b> | <b>79,78</b>  | <b>707</b>   | <b>200</b>     | <b>0,43</b> | <b>35,8</b>  | <b>0,01</b> | <b>1 411,88</b>           | <b>105,18</b> | <b>127,72</b> | <b>422,08</b> | <b>7,5251</b>  | <b>0,018</b>  | <b>0,0379</b> | <b>0,1185</b> |
|        | <b>Полдник</b>                                                              |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| ТТК    | Печенье Малышок                                                             | 90              | 5,72                    | 24,23        | 48,31         | 434          | 112,5          | 0,07        |              |             | 63,891                    | 16,1141       | 7,6723        | 53,8502       | 0,713          | 0,0013        | 0,0016        | 0,0122        |
| 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         |               |               |               |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                                                      | <b>300</b>      | <b>5,91</b>             | <b>24,27</b> | <b>57,43</b>  | <b>472</b>   | <b>112,5</b>   | <b>0,07</b> | <b>0,04</b>  |             | <b>84,72</b>              | <b>20,65</b>  | <b>11,5</b>   | <b>61,02</b>  | <b>1,4525</b>  | <b>0,0013</b> | <b>0,0016</b> | <b>0,0122</b> |
|        | <b>Всего в день</b>                                                         |                 | <b>45,95</b>            | <b>71,09</b> | <b>209,19</b> | <b>1 661</b> | <b>343,83</b>  | <b>0,58</b> | <b>36,76</b> | <b>0,01</b> | <b>1 699,19</b>           | <b>170,69</b> | <b>224,36</b> | <b>795,66</b> | <b>13,8406</b> | <b>0,0204</b> | <b>0,0526</b> | <b>0,1576</b> |

Сезон: **осенне-зимний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

**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            | 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>         |                                                       |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |                    |                    |                    |                  |               |               |               |
| 1                      | Бутерброд с маслом                                    | 40              | 2,46                    | 7,29         | 10,19         | 116          | 30             |             |              |             |                           |                    |                    |                    |                  |               |               |               |
| 175                    | Каша молочная из риса и пшена с<br>маслом (вязкая)    | 200/10          | 5,68                    | 10,36        | 30,42         | 238          | 40             | 0,09        | 0,52         | 0,05        | 1,909<br>168,1331         | 12,936<br>112,7896 | 20,1318<br>32,0247 | 71,166<br>137,3469 | 1,3137<br>0,6447 | 0,0089        | 0,0036        | 0,0284        |
| 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                                                 | 60              | 4,8                     | 0,84         | 20,2          | 108          |                |             |              |             |                           | 22,704             | 40,194             | 137,808            | 2,61             |               |               |               |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                                       | <b>520</b>      | <b>13,13</b>            | <b>18,53</b> | <b>69,93</b>  | <b>500</b>   | <b>70</b>      | <b>0,09</b> | <b>0,54</b>  | <b>0,05</b> | <b>190,88</b>             | <b>152,16</b>      | <b>95,68</b>       | <b>352,56</b>      | <b>5,2152</b>    | <b>0,0089</b> | <b>0,0036</b> | <b>0,0284</b> |
| <b>Обед</b>            |                                                       |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |                    |                    |                    |                  |               |               |               |
| 82                     | Борщ с капустой и картофелем со<br>сметаной и зеленью | 250/10/1        | 1,96                    | 6,3          | 11,74         | 111          | 10             | 0,04        | 8,35         | 0,01        | 285,4163                  | 40,5504            | 21,576             | 48,0849            | 0,9844           | 0,0052        | 0,0002        | 0,0229        |
| 260                    | Гуляш из свинины                                      | 90              | 9,36                    | 23,49        | 2,37          | 258          | 210            | 0,06        | 0,87         |             | 193,3535                  | 7,3497             | 16,5057            | 102,6168           | 1,1316           | 0,0041        |               | 0,0435        |
| 309                    | Макаронные изделия отварные                           | 150             | 5,02                    | 4,1          | 32,4          | 187          | 10             | 0,06        |              |             | 53,0681                   | 9,3588             | 7,1175             | 39,7895            | 0,7145           | 0,0007        |               | 0,0103        |
| 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>801</b>      | <b>23,57</b>            | <b>35,22</b> | <b>90,22</b>  | <b>772</b>   | <b>230</b>     | <b>0,32</b> | <b>19,72</b> | <b>0,01</b> | <b>790,47</b>             | <b>97,12</b>       | <b>102,58</b>      | <b>378,11</b>      | <b>7,0587</b>    | <b>0,0137</b> | <b>0,0316</b> | <b>0,0947</b> |
| <b>Полдник</b>         |                                                       |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |                    |                    |                    |                  |               |               |               |
| ТТК                    | Кекс творожный                                        | 90              | 7,19                    | 13,62        | 47,95         | 343          | 48             | 0,05        | 0,4          | 0,11        | 360,9703                  | 56,2214            | 22,6339            | 105,0264           | 1,1213           | 0,0026        | 0,0089        | 0,0161        |
| 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           |               |               |               |
| <b>Всего в Полдник</b> |                                                       | <b>300</b>      | <b>7,38</b>             | <b>13,66</b> | <b>57,07</b>  | <b>381</b>   | <b>48</b>      | <b>0,05</b> | <b>0,44</b>  | <b>0,11</b> | <b>381,8</b>              | <b>60,75</b>       | <b>26,46</b>       | <b>112,2</b>       | <b>1,8608</b>    | <b>0,0026</b> | <b>0,0089</b> | <b>0,0161</b> |
| <b>Всего в день</b>    |                                                       |                 | <b>44,08</b>            | <b>67,41</b> | <b>217,22</b> | <b>1 653</b> | <b>348</b>     | <b>0,46</b> | <b>20,7</b>  | <b>0,17</b> | <b>1 363,14</b>           | <b>310,04</b>      | <b>224,72</b>      | <b>842,86</b>      | <b>14,1347</b>   | <b>0,0252</b> | <b>0,0441</b> | <b>0,1392</b> |

Сезон: **осенне-зимний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

**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            | 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>                                            |                 |                         |              |              |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 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                   | 200/10          | 5,59                    | 10,07        | 38,41        | 267          | 40             | 0,06        | 0,52         | 0,05        | 159,7584                  | 110,3872      | 31,3548       | 137,982       | 0,4594         | 0,0079        | 0,0018        | 0,0176        |
| 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>500</b>      | <b>15,47</b>            | <b>15,62</b> | <b>67,73</b> | <b>474</b>   | <b>70</b>      | <b>0,07</b> | <b>0,78</b>  | <b>0,05</b> | <b>180,59</b>             | <b>322,42</b> | <b>75,38</b>  | <b>376,92</b> | <b>3,8089</b>  | <b>0,0079</b> | <b>0,0018</b> | <b>0,0176</b> |
|         | <b>Обед</b>                                               |                 |                         |              |              |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 102     | Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне) | 250/1           | 5,87                    | 4,95         | 18,65        | 143          |                | 0,17        | 5            |             | 414,5435                  | 33,8184       | 33,756        | 93,1161       | 1,72           | 0,0038        | 0,0025        | 0,026         |
| 290/331 | Птица, тушенная в соусе                                   | 90              | 10,91                   | 11,85        | 3,65         | 165          | 10             | 0,04        | 0,27         |             | 154,59                    | 19,8634       | 13,6477       | 91,8459       | 0,8158         |               |               |               |
| 303     | Каша гречневая вязкая                                     | 160             | 4,61                    | 4,97         | 21,86        | 150          | 10,67          | 0,13        |              |             | 122,7882                  | 7,6793        | 67,1696       | 101,3203      | 2,2545         | 0,0012        | 0,0028        | 0,0078        |
| 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>821</b>      | <b>30,04</b>            | <b>23,34</b> | <b>94,34</b> | <b>708</b>   | <b>20,67</b>   | <b>0,53</b> | <b>15,77</b> |             | <b>991,05</b>             | <b>108,09</b> | <b>182,74</b> | <b>510,61</b> | <b>9,7928</b>  | <b>0,0093</b> | <b>0,0429</b> | <b>0,0551</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                            |                 |                         |              |              |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| ТТК     | Рогалик с джемом                                          | 90              | 4,9                     | 3,95         | 54,31        | 272          | 12             | 0,05        | 0,35         |             | 97,4358                   | 14,0645       | 9,754         | 45,5646       | 0,871          | 0,001         | 0,0007        | 0,0097        |
| 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         |               |               |               |
|         | <b>Всего в Полдник</b>                                    | <b>300</b>      | <b>5,09</b>             | <b>3,99</b>  | <b>63,43</b> | <b>310</b>   | <b>12</b>      | <b>0,05</b> | <b>0,39</b>  |             | <b>118,27</b>             | <b>18,6</b>   | <b>13,58</b>  | <b>52,73</b>  | <b>1,6105</b>  | <b>0,001</b>  | <b>0,0007</b> | <b>0,0097</b> |
|         | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>50,59</b>            | <b>42,95</b> | <b>225,5</b> | <b>1 492</b> | <b>102,67</b>  | <b>0,65</b> | <b>16,94</b> | <b>0,05</b> | <b>1 289,91</b>           | <b>449,11</b> | <b>271,7</b>  | <b>940,26</b> | <b>15,2122</b> | <b>0,0182</b> | <b>0,0454</b> | <b>0,0825</b> |

Сезон: **осенне-зимний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

**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            | 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>                                                              |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 1015   | Тефтели из птицы с соусом                                                   | 90              | 7,86                    | 11,22        | 9,02          | 168          | 10             | 0,04        | 0,84         |             | 123,8804                  | 12,0713       | 12,5952       | 74,3532       | 0,6962         | 0,0006        | 0,0007        | 0,0079        |
| 309    | Макаронные изделия отварные                                                 | 150             | 5,02                    | 4,1          | 32,4          | 187          | 10             | 0,06        |              |             | 53,0681                   | 9,3588        | 7,1175        | 39,7895       | 0,7145         | 0,0007        |               | 0,0103        |
| 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>515</b>      | <b>17,92</b>            | <b>16,21</b> | <b>70,87</b>  | <b>501</b>   | <b>20</b>      | <b>0,1</b>  | <b>1,64</b>  |             | <b>204,21</b>             | <b>50,21</b>  | <b>64,21</b>  | <b>259,86</b> | <b>4,7646</b>  | <b>0,0013</b> | <b>0,0007</b> | <b>0,0186</b> |
|        | <b>Обед</b>                                                                 |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 88     | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне) | 250/10/1        | 2,9                     | 6,33         | 9,56          | 107          | 10             | 0,06        | 12,59        | 0,01        | 268,422                   | 40,6824       | 19,227        | 45,0747       | 0,6812         | 0,004         | 0,0003        | 0,0211        |
| 265    | Плов                                                                        | 220             | 12,5                    | 25,8         | 42,21         | 451          | 190            | 0,11        | 1,57         |             | 265,5751                  | 17,0755       | 46,9974       | 177,6818      | 1,6702         | 0,005         | 0,0081        | 0,0716        |
| 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>781</b>      | <b>22,63</b>            | <b>33,46</b> | <b>95,48</b>  | <b>774</b>   | <b>200</b>     | <b>0,33</b> | <b>24,66</b> | <b>0,01</b> | <b>792,63</b>             | <b>97,62</b>  | <b>123,6</b>  | <b>410,37</b> | <b>6,5796</b>  | <b>0,0127</b> | <b>0,0398</b> | <b>0,1107</b> |
|        | <b>Полдник</b>                                                              |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| ТТК    | Булочка Нежная                                                              | 90              | 8,18                    | 6,37         | 51,61         | 236          | 36             | 0,07        | 0,17         |             | 118,716                   | 53,316        | 12,732        | 100,008       | 0,804          |               |               |               |
| 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         |               |               |               |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                                                      | <b>300</b>      | <b>8,37</b>             | <b>6,41</b>  | <b>60,73</b>  | <b>274</b>   | <b>36</b>      | <b>0,07</b> | <b>0,21</b>  |             | <b>139,55</b>             | <b>57,85</b>  | <b>16,56</b>  | <b>107,18</b> | <b>1,5435</b>  |               |               |               |
|        | <b>Всего в день</b>                                                         |                 | <b>48,92</b>            | <b>56,08</b> | <b>227,08</b> | <b>1 549</b> | <b>256</b>     | <b>0,5</b>  | <b>26,51</b> | <b>0,01</b> | <b>1 136,39</b>           | <b>205,68</b> | <b>204,37</b> | <b>777,41</b> | <b>12,8877</b> | <b>0,014</b>  | <b>0,0405</b> | <b>0,1293</b> |

Сезон: **осенне-зимний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

**День 8**

| № 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>                                                   |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |                 |                |               |               |               |
| 209    | Яйца вареные                                                     | 55              | 6,57                    | 5,57         | 0,35          | 78           | 80             | 0,03        |              |             | 63,91                     | 26,62         | 5,742         | 91,872          | 1,1963         | 0,0097        | 0,0153        | 0,0267        |
| 174    | Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом                       | 200/10          | 6,13                    | 10,15        | 38,25         | 269          | 8 750          | 0,07        | 0,52         | 0,05        | 176,9228                  | 115,0336      | 23,6988       | 122,2872        | 1,1101         | 0,0079        | 6,5842        | 0,0176        |
| 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>535</b>      | <b>17,69</b>            | <b>16,6</b>  | <b>67,92</b>  | <b>493</b>   | <b>8 830</b>   | <b>0,1</b>  | <b>0,56</b>  | <b>0,05</b> | <b>261,67</b>             | <b>168,89</b> | <b>73,46</b>  | <b>359,14</b>   | <b>5,6559</b>  | <b>0,0176</b> | <b>6,5995</b> | <b>0,0443</b> |
|        | <b>Обед</b>                                                      |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |                 |                |               |               |               |
| 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         | 0,7756         | 0,0041        | 0,0009        | 0,0296        |
| 297    | Фрикаделька из птицы с соусом                                    | 90              | 9,22                    | 7,23         | 5,04          | 122          | 10             | 0,05        | 0,12         |             | 126,1347                  | 10,8921       | 15,5566       | 90,0515         | 1,0017         | 0,0003        | 0,0055        | 0,0012        |
| 306    | Пюре гороховое                                                   | 180             | 16,19                   | 5,81         | 37,09         | 265          | 12             | 0,49        |              |             | 608,1192                  | 85,763        | 77,9941       | 241,1713        | 4,9608         | 0,0038        | 0,0096        | 0,0221        |
| 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>36,31</b>            | <b>17,03</b> | <b>106,03</b> | <b>722</b>   | <b>22</b>      | <b>0,8</b>  | <b>17,62</b> |             | <b>1 404,69</b>           | <b>156,43</b> | <b>179,94</b> | <b>596,82</b>   | <b>11,4013</b> | <b>0,0122</b> | <b>0,0532</b> | <b>0,0721</b> |
|        | <b>Полдник</b>                                                   |                 |                         |              |               |              |                |             |              |             |                           |               |               |                 |                |               |               |               |
| ТТК    | Кекс Шоколадный                                                  | 90              | 4,61                    | 21,6         | 37,57         | 364          | 36             | 0,04        |              |             | 46,8319                   | 14,9741       | 5,0112        | 53,5572         | 0,785          | 0,0044        | 0,0067        | 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         |               |               |               |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                                           | <b>300</b>      | <b>4,8</b>              | <b>21,64</b> | <b>46,69</b>  | <b>402</b>   | <b>36</b>      | <b>0,04</b> | <b>0,04</b>  |             | <b>67,66</b>              | <b>19,51</b>  | <b>8,84</b>   | <b>60,73</b>    | <b>1,5245</b>  | <b>0,0044</b> | <b>0,0067</b> | <b>0,0151</b> |
|        | <b>Всего в день</b>                                              |                 | <b>58,8</b>             | <b>55,27</b> | <b>220,64</b> | <b>1 617</b> | <b>8 888</b>   | <b>0,94</b> | <b>18,22</b> | <b>0,05</b> | <b>1 734,02</b>           | <b>344,83</b> | <b>262,24</b> | <b>1 016,68</b> | <b>18,5817</b> | <b>0,0342</b> | <b>6,6594</b> | <b>0,1316</b> |

Сезон: **осенне-зимний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

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                         | 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>         |                                                       |                 |                         |              |               |              |                |             |               |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 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                   | Запеканка творожно-рисовая со<br>сгущенным молоком    | 150             | 18,21                   | 12,97        | 30,51         | 312          | 50             | 0,05        | 0,27          | 0,54        | 176,7041                  | 197,5908      | 31,6236       | 254,0122      | 0,737          | 0,0034        | 0,0296        | 0,0432        |
| 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                                                 | 50              | 4                       | 0,7          | 16,83         | 90           |                |             |               |             |                           | 18,92         | 33,495        | 114,84        | 2,175          |               |               |               |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                                       | <b>510</b>      | <b>22,77</b>            | <b>14,06</b> | <b>65,38</b>  | <b>481</b>   | <b>50</b>      | <b>0,08</b> | <b>66,31</b>  | <b>0,54</b> | <b>428,28</b>             | <b>235,12</b> | <b>76,78</b>  | <b>385,59</b> | <b>5,5655</b>  | <b>0,0051</b> | <b>0,0299</b> | <b>0,0503</b> |
| <b>Обед</b>            |                                                       |                 |                         |              |               |              |                |             |               |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| 82                     | Борщ с капустой и картофелем со<br>сметаной и зеленью | 250/10/1        | 1,96                    | 6,3          | 11,74         | 111          | 10             | 0,04        | 8,35          | 0,01        | 285,4163                  | 40,5504       | 21,576        | 48,0849       | 0,9844         | 0,0052        | 0,0002        | 0,0229        |
| 1045                   | Котлета рыбная любительская с<br>соусом               | 90              | 7,95                    | 4,46         | 5,26          | 93           | 20             | 0,05        | 0,9           |             | 211,4591                  | 40,4228       | 30,5584       | 126,4994      | 0,8307         | 0,0554        | 0,0046        | 0,2593        |
| 304                    | Рис отварной                                          | 180             | 4,32                    | 6,13         | 42,18         | 241          | 24             | 0,04        |               |             | 55,3303                   | 5,845         | 28,2162       | 86,3963       | 0,5708         | 0,0008        | 0,0086        | 0,0286        |
| 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                                        | 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>851</b>      | <b>23,39</b>            | <b>22,14</b> | <b>107,08</b> | <b>721</b>   | <b>54</b>      | <b>0,33</b> | <b>97,25</b>  | <b>0,01</b> | <b>803,78</b>             | <b>138,74</b> | <b>148,04</b> | <b>484,22</b> | <b>11,4078</b> | <b>0,0655</b> | <b>0,0511</b> | <b>0,331</b>  |
| <b>Полдник</b>         |                                                       |                 |                         |              |               |              |                |             |               |             |                           |               |               |               |                |               |               |               |
| ТТК                    | 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          |             | 20,833                    | 4,532         | 3,828         | 7,1688        | 0,7395         |               |               |               |
| <b>Всего в Полдник</b> |                                                       | <b>300</b>      | <b>8,97</b>             | <b>22,08</b> | <b>45,11</b>  | <b>415</b>   | <b>90</b>      | <b>0,05</b> | <b>0,09</b>   | <b>0,16</b> | <b>96,36</b>              | <b>57,47</b>  | <b>15,62</b>  | <b>99,71</b>  | <b>1,3433</b>  | <b>0,0005</b> | <b>0,0077</b> | <b>0,0163</b> |
| <b>Всего в день</b>    |                                                       |                 | <b>55,14</b>            | <b>58,29</b> | <b>217,57</b> | <b>1 616</b> | <b>194</b>     | <b>0,46</b> | <b>163,65</b> | <b>0,71</b> | <b>1 328,42</b>           | <b>431,34</b> | <b>240,43</b> | <b>969,53</b> | <b>18,3167</b> | <b>0,0712</b> | <b>0,0886</b> | <b>0,3976</b> |

Сезон: **осенне-зимний**  
Категория: **с 7 до 11 лет**

## День 10

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда                                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |            |              | ККАЛ       | Витамины (мг)  |      |        |      | Минеральные вещества (мг) |                    |                    |                    |                  |        |        |        | День 10 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------|--------------|------------|----------------|------|--------|------|---------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------|--------|--------|--------|---------|
|        |                                                                             |                 | 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     |         |
|        | Завтрак                                                                     |                 |                         |            |              |            |                |      |        |      |                           |                    |                    |                    |                  |        |        |        |         |
| 1      | Бутерброд с маслом                                                          | 40              | 2,46                    | 7,29       | 10,19        | 116        |                |      |        |      |                           |                    |                    |                    |                  |        |        |        |         |
| 181    | Каша молочная манная (жидкая) с<br>маслом                                   | 200/10          | 5,7                     | 9,95       | 28,89        | 228        | 30<br>40       | 0,06 | 0,52   | 0,05 | 1,909<br>156,6874         | 12,936<br>112,7456 | 20,1318<br>17,0694 | 71,166<br>103,4865 | 1,3137<br>0,3463 | 0,0079 | 0,0018 | 0,0231 |         |
| 376    | Чай с сахаром                                                               | 200/10          | 0,19                    | 0,04       | 9,12         | 38         |                |      | 0,04   |      |                           |                    |                    |                    |                  |        |        |        |         |
| 0003   | Батон                                                                       | 50              | 4                       | 0,7        | 16,83        | 90         |                |      |        |      | 20,833                    | 4,532              | 3,828              | 7,1688             | 0,7395           |        |        |        |         |
|        | Всего в Завтрак                                                             | 510             | 12,35                   | 17,98      | 65,03        | 472        | 70             | 0,06 | 0,56   | 0,05 | 179,43                    | 149,13             | 74,52              | 296,66             | 4,5745           | 0,0079 | 0,0018 | 0,0231 |         |
|        | Обед                                                                        |                 |                         |            |              |            |                |      |        |      |                           |                    |                    |                    |                  |        |        |        |         |
| 96     | Рассольник ленинградский со<br>сметаной и зеленью (на курином<br>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                                                   | 90              | 7,86                    | 11,22      | 9,02         | 168        | 10             | 0,04 | 0,84   |      | 123,8804                  | 12,0713            | 12,5952            | 74,3532            | 0,6962           | 0,0006 | 0,0007 | 0,0079 |         |
| 309    | Макаронные изделия отварные                                                 | 160             | 5,35                    | 4,37       | 34,56        | 199        | 10,67          | 0,06 |        |      | 56,606                    | 9,9827             | 7,592              | 42,4421            | 0,7621           | 0,0007 |        | 0,011  |         |
| 1078   | Напиток из свежих ягод с яблоками                                           | 200             | 0,13                    | 0,1        | 11,36        | 47         |                |      | 10,5   |      | 56,108                    | 5,544              | 3,4365             | 4,0455             | 0,3567           | 0,0003 |        | 0,0011 |         |
| 0002   | Хлеб пшеничный                                                              | 60              | 4,8                     | 0,84       | 20,21        | 108        |                | 0,12 |        |      | 121,014                   | 22,704             | 40,194             | 137,808            | 2,61             | 0,0017 | 0,0348 | 0,0077 |         |
| 0001   | Хлеб ржаной                                                                 | 50              | 3,1                     | 0,52       | 15,51        | 79         |                | 0,06 |        |      | 101,675                   | 15,4               | 20,445             | 68,73              | 1,6965           | 0,002  | 0,0024 | 0,0105 |         |
|        | Всего в Обед                                                                | 821             | 24,53                   | 23,57      | 107,37       | 740        | 30,67          | 0,37 | 18,45  | 0,01 | 873,25                    | 92,39              | 108,06             | 395,74             | 6,9932           | 0,0099 | 0,0381 | 0,068  |         |
|        | Полдник                                                                     |                 |                         |            |              |            |                |      |        |      |                           |                    |                    |                    |                  |        |        |        |         |
| ТТК    | Пирожок с яблоком и вишней                                                  | 90              | 4,22                    | 1,79       | 48,98        | 229        |                | 0,05 | 17,47  |      | 133,4983                  | 15,7111            | 9,558              | 38,6364            | 1,2919           | 0,0013 | 0,0008 | 0,0101 |         |
| 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           |        |        |        |         |
|        | Всего в Полдник                                                             | 300             | 4,41                    | 1,83       | 58,1         | 267        |                | 0,05 | 17,51  |      | 154,33                    | 20,24              | 13,39              | 45,81              | 2,0314           | 0,0013 | 0,0008 | 0,0101 |         |
|        | Всего в день                                                                |                 | 41,29                   | 43,38      | 230,5        | 1 479      | 100,67         | 0,48 | 36,52  | 0,06 | 1 207,01                  | 261,77             | 195,97             | 738,21             | 13,5991          | 0,0191 | 0,0407 | 0,1012 |         |
|        | Итого                                                                       |                 | 503,3<br>7              | 539,3<br>7 | 2 220,<br>02 | 15 69<br>8 | 10 551,4<br>4  | 6,24 | 469,61 | 1,13 | 13 884,9                  | 3 136,44           | 2 382,4<br>8       | 8 822,2<br>1       | 158,81<br>47     | 0,2699 | 7,138  | 1,4817 |         |
|        | Среднее за период                                                           |                 | 50,34                   | 53,94      | 222          | 1 570      | 1 055,14       | 0,62 | 46,96  | 0,11 | 1 388,49                  | 313,64             | 238,25             | 882,22             | 15,8815          | 0,027  | 0,7138 | 0,1482 |         |
|        | Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности |                 | 12,83                   | 30,92      | 56,57        |            |                |      |        |      |                           |                    |                    |                    |                  |        |        |        |         |