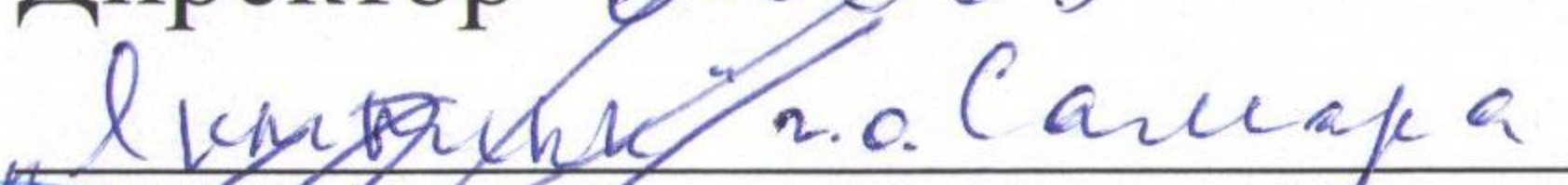


Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»


Базаева В.А.
«31 » марта 2025г.



Согласовано
Директор МБОУ Школа

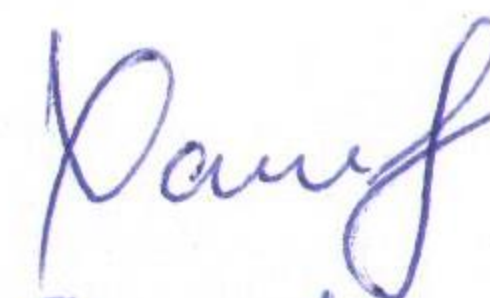
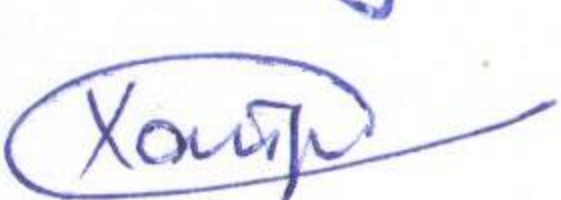

г.о. Самара

Тазизов Р.Р.

«31 » марта 2025г.



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

38		Хаметова Р.Р.
25		Салахова Т.Ф.
45		Хайрова Р.Н.

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: 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																	
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			
173	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	200/5	8,07	10,4	45,9	293	20	0,18	0,52		252,83	118,377 6	48,3024	180,786	1,2467			
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	18,01	23,39	80,21	588	80	0,19	0,78		279,839	31,9976	92,3592	21,9848	4,6049			
	Обед																	
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	7,15	15,38	167		0,07	6,64		529,95	66,6776	37,671	114,378 9	0,9935			
1105	Гуляш из птицы	90	8,08	5,02	3,27	113		0,04	1,17		137,826 5	7,561	11,9851	74,3704	0,6923	0,0004		0,0037
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	27,54	19,01	108,56	779	20	0,3	17,71		002,189	15,7224	28,2941	45,7442	6,3497	0,0007		0,0048
	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			50,34	64,04	237,86	1 757	136	0,53	18,53		363,552	467,228	29,4973	28,4538	12,4741	0,0007		0,0048

Сезон: **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	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																	
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			
1093	Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	240	10,79	9,6	23,69	322		0,17	13,31		849,814 6	26,5056	44,2291	152,463 7	1,9586	0,0067	0,0004	0,042
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	21,51	18,36	95,45	706	10	0,4	42,4		87,1646	105,297	19,3636	83,4934	7,0316	0,0067	0,0004	0,042
	Полдник																	
ТТК	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			45,29	35,76	225,69	1 512	20	0,63	60,83		61,4075	71,7739	58,8476	71,7575	15,695	0,0081	0,0092	0,0512

№ 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																	
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																	
ТТК	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: **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	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																	
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	250/10/1	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		134,1541	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	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,8375	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
Всего в Обед		801	20,71	22,49	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	Печенье Малышок	90	5,58	25,43	48,31	443	22,5	0,07			74,2725	14,9175	8,145	48,8475	0,675			
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	5,77	25,47	57,43	481	22,5	0,07	0,04		99,3725	19,4495	11,973	56,0163	1,4145			
Всего в день			47,84	70,46	260,53	1 835	192,5	0,57	106,58		67,8204	332,321	94,4862	40,4605	18,1616	0,001	0,0005	0,0151

№ 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	161,3867	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 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,98	7,29	8,83	188		0,24	0,36		170,3002	17,6898	20,7138	115,1967	1,2798	0,0004	0,0062	0,0028
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12			115,1139	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	114,8375	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	24,73	20,78	104,27	743	20	0,56	18,61		08,1491	02,0525	60,3858	43,2674	8,566	0,0018	0,0088	0,0112
	Полдник																	
тлк	Круассан с джемом	90	4,75	14,57	48,28	343	60	0,06	0,35		124,14	14,976	9,696	51,36	0,852			
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		305	4,99	14,62	57,53	381	60	0,06	1,15		156,99	21,048	14,0025	59,2683	1,5959			0,0005
Всего в день			47,72	54,91	244,67	1 705	110	0,71	21,2		44,8421	73,6591	68,8198	34,1292	15,2507	0,0018	0,0088	0,0117

№ 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	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
ТТК	Пицца Фантазия с колбасой	100	19,69	19,97	30,8	381	133,33	0,15	0,69	0,01	231,0305	191,0421	23,2	274,3632	2,5584	0,0154	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	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

№ 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																	
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	8	14,9	54,2	381	40	0,06	0,52		192,48	110,387 2	31,3548	137,982	0,4594			
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	21,68	24,51	98,16	698	80	0,16	3,76		338,48	27,2752	90,4278	471,018	5,1513			
	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 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	28,94	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			55,66	44,85	273,53	1 709	102	0,64	19,04		11,8405	43,4835	15,0032	37,2784	14,3203	0,0003		0,0011

№ 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																	
1015	Тефтели из птицы с соусом	90	6,99	6,42	8,79	174		0,04	0,86		166,610 5	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 9	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 /1	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
291	Плов из птицы с соленым огурцом	240	12,38	10,88	44,01	323		0,09	2		244,520 5	24,0266	47,3297	167,650 7	1,4522	0,0018	0,0084	0,0378
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	23,1	19,64	115,77	707	10	0,32	31,09		81,8705	102,818	22,4642	98,6804	6,5252	0,0018	0,0084	0,0378
	Полдник																	
тгк	Венгерка	90	13,09	20,32	28,16	348	63,53	0,07	0,06	0,18	118,931 6	72,3506	16,2343	155,394 2	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		52,93	53,91	225,71	1 630	83,53	0,56	32,09	0,18	32,7265	36,7163	64,0168	880,763	14,7395	0,0103	0,03	0,0852

№ 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	9,98	7,29	8,83	188		0,24	0,36		170,300 2	17,6898	20,7138	115,196 7	1,2798	0,0004	0,0062	0,0028
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
		/5																
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
Всего в Второй завтрак		515	20,04	13,44	80,48	571	10	0,3	1,16		67,0877	55,8246	72,3318	00,7025	5,3482	0,0004	0,0062	0,0033
	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			
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			
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	31,12	13,25	140,01	796	10	0,7	95,15		54,8194	40,6978	59,1562	22,9539	14,0451	0,0003	0,0047	0,0011
	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			55,95	48,32	269,58	1 757	56	1,04	96,35		03,4311	16,0304	240,332	84,3812	20,9128	0,0007	0,0109	0,0044

№ 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																	
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																	
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		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: **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																	
тتك	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

№ 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	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
ТТК	Пицца Фантазия с 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			45,96	47,03	213,46	1 485	117,81	0,58	42,06	0,03	94,9546	33,9233	00,9495	787,343	13,4908	0,0095	0,0103	0,0472
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,38	28,5	57,49													