

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А.
«09» января 2025г.



Согласовано

Директор



«09» января 2025г.

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

Примечание
меню разработано в соответствии со сборником
рецептур блюд и кулинарных изделий для
питания школьников под ред. М.П.Мотильского 2007г.
и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласовано

Председатель Совета школы №17 А.Б. Андриченко
Прямое участие общественности:

С.А. Овсепьянкова
Е.А. Широмин

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

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

День 1

№ реч.	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																		
243	Сосиска отварная с соусом	90	5,64	10,29	2,28	124		0,02	0,14		108,917 ⁴	13,8427	8,7987	69,8443	0,9252	0,0034			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,09	32,4	187	16,67	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7894	0,7145				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Второй завтрак	510	15,65	16,42	73,8	507	16,67	0,08	0,18		97,9549	50,4375	59,9382	54,6105	4,9892	0,0034			
	Обед																		
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	8,64	15,41	169		0,07	6,64		529,95	66,6776	37,671	114,378 ⁹	0,9935				
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,39	10,38	8,79	206	40	0,24	0,36		172,192 ⁶	17,4786	20,7138	113,421 ⁹	1,3111	0,0011	0,0062	0,0101	
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757				
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011	
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ⁵	2,175				
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7				
	Всего в Обед	791	28,85	25,86	114,11	874	60	0,5	16,9		36,5551	125,64	37,0228	84,7957	6,9685	0,0014	0,0062	0,0112	
	Полдник																		
ТТК	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	39,97	352	36	0,04			56,424	14,976	5,016	53,556	0,78				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
	Всего в Полдник	300	4,8	21,64	49,09	390	36	0,04	0,04		81,524	19,508	8,844	60,7248	1,5195				
	Всего в день		49,29	63,92	237	1771	112,67	0,62	17,12		316,034	95,5855	205,805	200,131	13,4772	0,0048	0,0062	0,0112	

№ реч.	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		
294	Второй завтрак 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	
		150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12			115,113	7,1993	62,9715	94,9878		2,1136	0,0011	0,0026	0,0073	
		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	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		
88	Обед. Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803					
/1																				
240		9,24	21,15	23,58	322	140	0,19	13,31		864,764	26,0093	44,9807	151,565	2,1184	0,0092	0,0004	0,0691			
259																				
1028	Напиток яблочный Хлеб пшеничный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177					
50		4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175						
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7					
	Всего в Обед	801	19,96	29,91	95,34	706	150	0,42	42,4		02,1146	04,8007	20,1152	82,5955	7,1914	0,0092	0,0004	0,0691		
	Полдник																			
ТТК	Пирожок с яблоком Чай с сахаром	90	4,22	1,79	48,98	259		0,05	17,47		160,841	15,7111	9,558	38,6364	1,2918					
376		200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
	Всего в Полдник	300	4,41	1,83	58,1	297		0,05	17,51		85,9414	20,2431	13,386	45,8052	2,0313					
	Всего в день		43,74	47,31	225,58	1512	160	0,65	60,83		76,3575	71,2776	59,5992	70,8596	15,8548	0,0106	0,0092	0,0283		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1009	Бутерброд с сыром	50	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	32,0247	137,346	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	7,58	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	10	0,04	0,15		117,957	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		0,41			610,561	71,4692	64,9951	200,976	4,134			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52		0,1	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					121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	791	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		0,06	0,24		104,814	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

№ 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
210	Второй завтрак Омлет натуральный	100	9,79	14,3	10,56	150	130	0,04	0,15		147,892	67,0287	11,3424	149,133	1,6602			
		135	6,59	6,17	26,68	189	20	0,05	0,11		43,8323	100,214	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
96	Обед Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709			
279	Тефтели с соусом	90	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75		134,154	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005		0,0066
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,17	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		15,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	801	20,71	22,48	126,75	818	20	0,41	106,24		51,6236	18,3924	121,285	10,4329	11,1484	0,0005	0,0005	0,0066
ТТК	Полдник Колбаса в тесте	90	20,8	21,45	26,05	381	144	0,17	0,03		260,557	80,9899	25,9408	271,536	3,1653	0,0202	0,0267	0,0535
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	300	20,99	21,49	35,17	419	144	0,17	0,07		85,6574	85,5219	29,7688	78,7054	3,9048	0,0202	0,0267	0,0535
	Всего в день		63,06	66,48	238,28	1 772	314	0,67	106,61		54,1053	98,3934	212,2826	1496	20,6519	0,0212	0,0272	0,0686

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рег.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
1 291 376 0003	Второй завтрак																	
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30					12,936	20,1318	71,166	1,3137			
	Плов из птицы	210	12,15	10,85	43,57	321		0,09	1,4		252,303	17,9546	43,6757	161,386	1,2956			
	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	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			
82 260 303 1078 0002 0001	Обед																	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
	Гуляш из свинины	90	6,53	16,56	3,16	188	140	0,06	1,17		152,776	7,0646	12,7368	73,4725	0,8521	0,0029		0,0308
	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12			115,113	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	0,0026	0,0073
	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
	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	801	21,28	30,05	98,6	743	160	0,38	19,42		90,6253	91,4273	52,4088	01,5432	8,1383	0,0043	0,0026	0,0392
1006 377	Полдник																	
	Бутерброд с ветчиной	90	11,17	6,36	20,2	183					99,6	28,512	49,329	207,756	3,2886			
	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
	Всего в Полдник	305	11,41	6,41	29,45	221			0,8		132,45	34,584	53,6355	15,6643	4,0325			0,0005
	Всего в день		50,69	55,97	210,93	1 545	190	0,47	21,66		02,7783	76,5699	00,4758	948,801	17,2596	0,0043	0,0026	0,0397

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

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День в
			Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
ТТК	Второй завтрак	100	19,69	19,97	30,8	381	133,33	0,15	0,69	0,01	231,030	191,042	23,2	274,363	2,5584	0,0154	0,0208	0,0445		
389	Пицца Фантазия с колбасой	1/200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522					
376	Сок фруктовый	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
	Чай с сахаром																			
	Всего в Второй завтрак	510	20,82	20,01	56,48	489	133,33	0,16	2,33	0,0196	1305,078941	33,988293,712	33,988293,712	3,8199	3,8199	0,0154	0,0208	0,0445		
	Всего в день		20,82	20,01	56,48	489	133,33	0,16	2,33	0,0196	1305,078941	33,988293,712	33,988293,712	3,8199	3,8199	0,0154	0,0208	0,0445		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1006	Булгур с ветчиной	60	7,44	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886	138,504	2,1924			
173	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	200/10	8,6	12,4	46	330	40	0,18	0,52		253,98	119,169	48,3198	181,917	1,2511			
1044	Какао Хрустка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Второй завтрак	500	21,63	20,83	88,33	628	50	0,27	3,54		466,38	55,1296	13,4828	467,625	6,3954			
	Обед																	
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	142		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191			
290/331	Птица, тушеная 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	26,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	791	28,94	16,35	108,28	729	10	0,43	15,17		39,1565	96,9643	11,6154	16,3476	7,4575	0,0003		0,0011
	Полдник																	
ТК	Рогалик с джемом	90	4,86	3,95	57,97	244		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	12		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	12,9649	9,128	1,7115			
	Всего в день		55,61	41,16	263,7	1 639	72	0,75	18,82		39,7405	71,3379	38,0582	33,8854	15,5644	0,0003		0,0011

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	Y		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
1015	Второй завтрак 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		
88	Обед Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803					
265	Плов с соевым соусом	240	10,73	21,5	42,65	407	140	0,1	2,17		265,674 7	22,2358	47,5612	162,829	1,6064	0,0041	0,0081	0,0627		
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177					
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175					
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7					
	Всего в Обед	801	21,45	30,26	114,41	791	150	0,33	31,26		03,0247	01,0272	22,6957	83,8589	6,6794	0,0041	0,0081	0,0627		
	Полдник																			
тпк	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	1,3504	0,0069	0,0185	0,0335		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
	Всего в Полдник	300	13,28	20,36	37,28	386	63,53	0,07	0,1	0,18	44,0316	76,8826	20,0623	162,563	2,0899	0,0069	0,0185	0,0335		
	Всего в день		51,28	64,53	224,35	1 714	223,53	0,57	32,26	0,18	53,8807	34,9255	64,2483	75,9415	14,8937	0,0126	0,0297	0,1101		

№ рсц.	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
1069 309 377 0003	Второй завтрак Котлета Самарская с соусом	90	9,39	10,38	8,79	206	40	0,24	0,36		172,192 ⁶	17,4786	20,7138	113,421 ⁹	1,3111	0,0011	0,0062	0,0101
	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145			
	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
	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	515	19,45	16,53	80,44	589	50	0,3	1,16		68,9801	55,6134	72,3318	98,9277	5,3795	0,0011	0,0062	0,0106
101 243 306 388 0002 0001	Обед 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			
	Сосиска отварная с соусом	90	5,64	10,29	2,28	124		0,02	0,14		108,917 ⁴	13,8427	8,7987	69,8443	0,9252	0,0034		
	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			
	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892			
	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ⁵	2,175			
	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	791	29	19,69	137,36	835	10	0,68	95,14		45,7789	46,5913	53,0173	512,351	14,0986	0,0034		
ТТК 376	Полдник Кекс Шоколадный	90	4,51	21,6	39,97	352		0,04			56,424	14,976	5,016	53,556	0,78			
	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38	36		0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	300	4,8	21,64	49,09	390	36	0,04	0,04		81,524	19,508	8,844	60,7248	1,5195			
	Всего в день		53,24	57,86	266,89	1 814	96	1,02	96,34		796,283	21,7127	34,1931	72,0035	20,9976	0,0045	0,0062	0,0106

№ 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	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 стученным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27		212,896	197,590	31,6236	254,012	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	58,904	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	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	40,4228	30,5584	126,499	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			0,0011	
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			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175				
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	58,725	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																		
тпк	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	100,6285	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	108,8939	10,5533	71,9059	12,7092	0,0562	0,0123	0,2767	

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

День 11

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рег. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
1101	Второй завтрак	60	7,35	11,95	10,19	178	60	0,01	0,22		1,909	197,736	20,1318	165,126	1,3137				
181	Бутерброд с маслом и сыром																		
	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	5,67	6,52	28,85	227	20	0,06	0,52		187,63	111,953	17,052	102,355	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				
96	Обед																		
	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709				
279	Тефтели с соусом	90	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75		134,154	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	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	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	
ТТК	Полдник																		
377	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				
	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005	
	Всего в Полдник	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	878,981	12,5543	0,0008	0,0005	0,0082	

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

День 12

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
ТТК	Пицца Фантазия с ветчиной	100	21,06	20,97	30,9	397	133,33	0,11	1,44	0,01	260,578	189,221 ¹	24,5108	284,434 ³	2,7449	0,0139	0,0208	0,0445
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Второй завтрак	510	22,19	21,01	56,58	505	133,33	0,12	3,08	0,01	25,6785	06,0731	35,2988	03,7831	4,0064	0,0139	0,0208	0,0445
	Всего в день		22,19	21,01	56,58	505	133,33	0,12	3,08	0,01	25,6785	06,0731	35,2988	03,7831	4,0064	0,0139	0,0208	0,0445
	Среднее за период		46,89	49,11	207,56	1 474	156,82	0,58	41,98	0,03	16,0845	07,9725	04,5877	802,972	14,0863	0,0124	0,0121	0,0593
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,73	29,99	56,33													