

Утверждаю
ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»



Директор _____ Базаева В.А.
12 января 2026г.

Согласовано
МБОУ «Школа №29» г.о.Самара
Директор _____ Атапина И.М.
12 января 2026г.

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

Согласовано с родителями
общественности
Присутствующие: _____

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(10-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	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17		113,950 ⁹	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			68,2	9,9828	7,592	42,442	0,7621			
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	530	16,06	16,85	76,48	523	17,78	0,08	0,21		07,2509	51,5594	60,8758	58,2153	5,0551	0,0034		
	Обед																	
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	250/1	5,08	4,95	17,78	142		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191			
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	9,22	7,23	5,04	128	10	0,05	0,12		126,134 ⁷	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0012
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	25,89	19,02	112,73	769	30	0,41	15,02		59,9972	86,1943	27,9506	40,1625	7,3847	0,0006	0,0055	0,0023
	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		46,74	57,51	238,3	1 682	83,78	0,53	15,27		48,7721	57,2617	97,6704	59,1026	13,9593	0,004	0,0055	0,0023

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

День 2

№ 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
295	Второй завтрак Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,28	10,64	7,81	164	10	0,06	0,12		126,861 ⁸	11,758	15,8907	90,8867	1,0738	0,0003	0,0055	0,0012
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	18,9	18,15	71,81	526	20	0,18	0,92		74,8257	47,7333	23,3627	31,5908	6,5413	0,0014	0,0081	0,009
88	Обед Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	250/10 /1	2,9	7,5	12,3	121	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
259	Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	250	11,23	25,48	23,58	412	190	0,2	13,31		899,774	26,921	48,071	172,682 ⁵	2,3373	0,0101	0,0004	0,0781
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	821	22,95	35,04	96,26	822	200	0,44	35,8		526,334	08,0014	29,1225	25,7227	7,6408	0,0104	0,0004	0,0792
ТТК	Полдник 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		46,26	55,02	226,17	1 645	220	0,67	54,23		87,1011	75,9778	65,8712	03,1187	16,2134	0,0118	0,0085	0,0882

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

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
210	Омлет натуральный	100	9,79	14,3	10,56	150	130	0,04	0,15		147,892	67,0287	11,3424	149,133 ⁷	1,6602			
204	Макароны отварные с сыром	135	6,59	6,17	26,68	189	20	0,05	0,11		43,8323	100,214 ⁴	5,8638	79,9008	0,589	0,0005		0,0085
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	510	21,42	22,52	76,49	535	150	0,09	1,06		24,5743	96,0191	61,7067	74,7508	5,6031	0,0005		0,009
	Обед																	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зелеными(на курином бульоне)	250/1	2,67	2,58	18,99	110		0,09	7		479,15	17,4504	21,5325	56,0541	0,8709			
279	Тефтели с соусом	90	7,91	9,42	8,89	192	10	0,26	0,84		144,478 ²	10,8619	13,9806	86,2357	0,7543	0,0006	0,0007	0,0079
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			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 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	31,34	18,92	124,25	829	20	0,92	17,74		13,0497	36,3945	55,6327	28,2639	9,9474	0,0009	0,0007	0,009
	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		59,29	53,1	254,57	1711	197	1,08	19,08		67,5385	56,6616	231,521	82,6666	17,3951	0,0053	0,0063	0,0345

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

День 4

№ 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	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1009	Бутерброд с сыром	50	6,47	4	11,78	109	20		0,17			151,844	23,4465	150,858	1,5225			
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/10	6,1	11,3	33,5	260	40	0,06	0,52		188,78	112,745 ⁶	17,0694	103,486 ⁵	0,3463			
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	15,16	16,34	69,4	486	60	0,06	0,73		213,88	80,4736	64,4409	30,4173	3,9133			
	Обед																	
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	250/10	3,29	6,51	16,71	159	10	0,08	7,11	0,01	413,962 ⁵	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709	0,0046	0,0002	0,0299
291	Плов из птицы	220	14,65	11,34	43,61	335		0,09	1,4		288,479	19,0318	46,5154	182,802 ⁷	1,4613			
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	781	26,51	19,53	137,89	847	10	0,34	96,51	0,01	56,8915	90,8712	27,2179	37,6878	10,5964	0,0046	0,0002	0,0299
	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		47,43	61,33	264,72	1815	92,5	0,47	97,28	0,01	270,144	90,7943	83,6318	24,1214	15,9242	0,0046	0,0002	0,0299

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

День 5

№ 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																	
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	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	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	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
250	Бефстроганов	90	9,27	26,7	5,16	298	200	0,08	0,99	0,02	199,756	28,2339	17,4418	111,575	1,1244	0,0055	0,0001	0,0462
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	801	24,45	38,82	108,25	874	220	0,34	19,24	0,02	86,4286	14,7561	01,2598	84,4482	7,0115	0,0058	0,0001	0,0473
	Полдник																	
ТТК	Кекс творожный	90	6,67	13,62	39,01	305		0,05	0,04		67,164	38,0054	8,2267	74,9592	0,6515			
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	6,86	13,66	48,13	343	24	0,05	0,08		92,264	42,5374	12,0547	82,128	1,391			
	Всего в день		52,56	66,5	222,75	1 703	294	0,47	92,23	0,02	22,4891	86,2563	77,4761	07,1882	13,2894	0,0058	0,0001	0,0473

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

с 7 до 11 лет

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
	Второй завтрак																		
1006	Бутерброд с ветчиной	50	6,65	4,1	10,1	109					66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574				
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				
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,0005		
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305					
	Всего в Второй завтрак	505	17,29	20,05	88,55	607	40	0,06	1,32		291,73	43,0352	81,9453	30,3303	4,2657		0,0005		
	Обед																		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	250/1	5,08	4,95	17,78	142		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191				
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				
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12			115,113	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	0,0073		
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,0011		
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 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	28,49	17,71	100,63	708	10	0,49	15,17		90,3329	94,8048	67,4694	71,5459	8,8566	0,0014	0,0084		
	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	12,9649	9,9128	1,7115				
	Всего в день		50,83	41,74	256,27	1 597	62	0,6	16,6		16,2669	257,0846	62,3747	851,7891	4,8338	0,0014	0,0026 0,0089		

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

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
1015	Второй завтрак	90	7,86	11,22	9,02	176	10	0,04	0,84		123,880	12,0713	12,5952	74,3532	0,6951	0,0006	0,0007
309	Тефтели из птицы с соусом	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145		
376	Макаронные изделия отварные	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395		
0003	Чай с сахаром	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61		
	Батон																
	Всего в Второй завтрак	510	17,87	17,36	80,54	559	20	0,1	0,88		12,9179	48,6661	63,7347	59,1195	4,7591	0,0006	0,0007
88	Обед																
265	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	250/10	2,9	7,5	12,3	121	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803		
	Плов с соевым соусом	250	12,73	25,83	42,65	454	190	0,12	2,17		300,684	23,1475	50,6514	183,945	1,8253	0,005	0,0081
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	811	23,62	35,05	109,71	838	200	0,34	24,66		02,9441	00,4429	25,0029	14,0185	6,6938	0,0053	0,0081
ТТК	Полдник																
376	Гребешок с творогом	90	8,35	16,8	31,86	244	60	0,05	0,13		105,342	64,0271	12,3882	100,927	0,6141		
	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	8,54	16,84	40,98	282	60	0,05	0,17		30,4424	68,5591	16,2162	08,0959	1,3536		
	Всего в день		50,03	69,26	231,23	1 679	280	0,49	25,71		46,3044	17,6681	04,9538	81,2339	12,8065	0,0059	0,0086

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

с 7 до 11 лет

День 8

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	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																	
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
174	Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом	150/10	4,21	9,27	28,83	226	40	0,04	0,39	0,04	120,296	83,1864	23,5248	104,052	0,3467	0,0063	0,0057	0,0277
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38		0,8			32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,0005	
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Второй завтрак	500	15,88	23,18	63,62	537	150	0,07	1,19	0,04	32,4461	40,1664	73,8021	43,9023	4,9056	0,0063	0,0057	0,0282
	Обед																	
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью (на курином бульоне)	250/1	2,87	2,53	16,82	101		0,08	7		391,635	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752	0,0041	0,0009	0,0296
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	9,22	7,23	5,04	128	10	0,05	0,12		126,134	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0012
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	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			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	791	32,85	16,68	118,23	756	20	0,7	17,02		07,1917	35,1047	57,9917	31,0357	10,0991	0,0047	0,0064	0,0319
	Полдник																	
ТТК	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	39,97	352	36	0,04			56,424	14,976	5,016	53,556	0,78			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	300	4,8	21,64	49,09	390	36	0,04	0,04		81,524	19,508	8,844	60,7248	1,5195			
	Всего в день		53,52	61,49	230,94	1 683	206	0,81	18,25	0,04	21,1618	94,7791	40,6378	35,6628	16,5242	0,011	0,0121	0,0601

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

День 9

№ 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
1039	Второй завтрак																	
	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	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	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			
82	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			
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
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			
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	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	21,56	16,58	121,06	764	40	0,39	109,25		62,9916	40,1538	39,0757	37,9824	11,2584	0,0554	0,0046	0,2593
ТТК	Полдник																	
	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	90,6285	57,474	15,6193	99,7147	1,3433	0,0005	0,0077	0,0163
	Всего в день		51,77	52,67	232,54	1 666	180	0,53	182,25	0,16	07,4165	26,5907	18,8566	78,3091	17,4886	0,0559	0,0123	0,2756

**зимне-весенний
с 7 до 11 лет**

с 7 до 11 лет

День 10

[illegible]