

Утверждаю

ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

Директор

12 января 2026г.

Базаева В.А.



Согласовано

МБОУ «Школа №144» г.о.Самара

Директор

12 января 2026г.

Волохова Т.В.



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

Согласовано

Председатель

Совета МБОУ

Школа № 144 г.о. Самара

Кузнецов Н.Б.

Протокол № 4 от

12.01.26

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
(10-ти дневное)**

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

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	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																	
ткк	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

№ 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																		
295	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
Обед																		
88	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
Полдник																		
тгк	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	149,1337	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
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		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 зеленью(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		144,4782	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			610,5615	71,4692	64,9951	200,9761	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	114,8375	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		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																		
тгк	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		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	1 711	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

№ 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																	
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 /1	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	1 815	92,5	0,47	97,28	0,01	270,144	90,7943	03,6318	24,1214	15,9242	0,0046	0,0002	0,0299

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

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1039	Фрукт свежий	110	0,44		11,74	57		0,03	72,6		305,8	15,488	8,613	10,527	2,1054			
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27		212,896 5	197,590 8	31,6236	254,012 2	0,737			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Второй завтрак	500	21,24	14,01	66,37	486	50	0,08	72,91		43,7965	28,9628	64,1616	340,612	4,8869			
	Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
250	Бефстроганов	90	9,27	26,7	5,16	298	200	0,08	0,99	0,02	199,756 1	28,2339	17,4418	111,575 8	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 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	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																	
тук	Кекс творожный	90	6,67	13,62	39,01	305	24	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

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

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	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																		
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 ⁹	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	0,0026	0,0073
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 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	0,0026	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	12,96	49,9128	1,7115			
Всего в день			50,83	41,74	256,27	1 597	62	0,6	16,6		16,2669	257,084	62,3747	851,789	14,8338	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			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1015	Тефтели из птицы с соусом	90	7,86	11,22	9,02	176	10	0,04	0,84		123,880 ⁴	12,0713	12,5952	74,3532	0,6951	0,0006	0,0007	0,0079
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			
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	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	0,0079
	Обед																	
88	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			
265	Плов с соленым огурцом	250	12,73	25,83	42,65	454	190	0,12	2,17		300,684 ¹	23,1475	50,6514	183,945 ⁸	1,8253	0,005	0,0081	0,0716
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	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	0,0727
	Полдник																	
тк	Гребешок с творогом	90	8,35	16,8	31,86	244	60	0,05	0,13		105,342 ⁴	64,0271	12,3882	100,927 ¹	0,6141			
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	8,54	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	0,0088	0,0806

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

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
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 /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	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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1039	Фрукт свежий	110	0,44		11,74	57		0,03	72,6		305,8	15,488	8,613	10,527	2,1054			
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27		212,896 5	197,590 8	31,6236	254,012 2	0,737			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Второй завтрак	500	21,24	14,01	66,37	486	50	0,08	72,91		43,7965	28,9628	64,1616	340,612	4,8869			
	Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
1045	Котлета рыбная любительская с соусом	90	7,95	4,46	5,26	143	20	0,05	0,9		211,459 1	40,4228	30,5584	126,499 4	0,8307	0,0554	0,0046	0,2593
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			
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	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
	Полдник																	
ткк	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		51,77	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

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

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	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																	
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,53	10,86	11,88	171	50		0,17		1,909	153,428	23,4813	153,12	1,5312			
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/5	5,65	6,93	30,38	237	20	0,09	0,52		201,42	111,997 6	32,0073	136,215 9	0,6403			
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	510	14,82	18,84	66,51	525	70	0,09	1,49		236,179	82,8496	79,8921	66,1482	4,2204			0,0005
	Обед																	
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	250/10 /1	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
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
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	801	24,2	21,76	112,76	801	30	0,56	17,85	0,01	01,2382	83,5241	00,0171	79,3878	6,5279	0,0055	0,0009	0,0389
	Полдник																	
ТТК	Булка с вишней	90	4,01	11,92	36,42	235	40	0,05	1,58		132,575 3	19,9059	11,9435	41,8341	0,6776			
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	4,2	11,96	45,54	273	40	0,05	1,62		57,6753	24,4379	15,7715	49,0029	1,4171			
	Всего в день		43,22	52,56	224,81	1 599	140	0,7	20,96	0,01	95,0925	90,8116	95,6807	94,5389	12,1654	0,0055	0,0009	0,0394
	Среднее за период		50,17	57,12	238,23	1 678	175,53	0,63	54,19	0,02	98,2287	05,3885	19,8674	41,7731	15,06	0,0111	0,0057	0,0667
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,96	30,64	56,79													