Утверждаю
ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

Директор _____ Базаева В.А
02 ноября 2026г.

Согласовано
МБОУ «Школа № 144» г.о.Самара

Директор _____ Волохова Т.В
02 ноября 2026г.

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

Согласовано
Председатель
Совета Школы
Куз- /Н.А.Кузьмина/

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

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
15	Сыр (порциями)	10	2,44	2,33		31	10		0,11			92,4		46,98				
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
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	20	0,07			63,6818	11,2306	8,541	47,7473	0,8574	0,0008		0,0124
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			
	Всего в Завтрак	**515**	**20,02**	**13,69**	**68,55**	**479**	**110**	**0,1**	**0,15**		**148,42**	**157,49**	**58,31**	**331,58**	**5,4032**	**0,0105**	**0,0153**	**0,0391**
	Обед																	
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
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
	Всего в Обед	**801**	**30,3**	**19,01**	**104,9**	**712**	**20**	**0,59**	**15,62**		**1 010,66**	**99,8**	**218,33**	**551,27**	**10,9044**	**0,0099**	**0,0496**	**0,0587**
	Полдник																	
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			
	Всего в Полдник	**300**	**4,8**	**21,64**	**46,69**	**402**	**36**	**0,04**	**0,04**		**67,66**	**19,51**	**8,84**	**60,73**	**1,5245**	**0,0044**	**0,0067**	**0,0151**
	Всего в день		**55,12**	**54,34**	**220,14**	**1 592**	**166**	**0,73**	**15,81**		**1 226,75**	**276,8**	**285,47**	**943,57**	**17,8321**	**0,0248**	**0,0716**	**0,1129**

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

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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
	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			
173	Каша молочная пшенная с маслом (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			
	Всего в Завтрак	**500**	**17,98**	**16,68**	**69,4**	**500**	**70**	**0,19**	**0,78**	**0,05**	**231,64**	**331,21**	**92,34**	**420,85**	**4,6006**	**0,0099**	**0,0018**	**0,0299**
	Обед																	
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином 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
	Всего в Обед	**781**	**25,68**	**22,86**	**101,75**	**716**	**10**	**0,34**	**96,51**	**0,01**	**864,47**	**90,78**	**127,21**	**437,7**	**10,5823**	**0,0098**	**0,04**	**0,0846**
	Полдник																	
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			
	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		**48,07**	**41,36**	**229,25**	**1 483**	**80**	**0,58**	**114,8**	**0,06**	**1 250,44**	**442,23**	**232,94**	**904,35**	**17,2143**	**0,021**	**0,0426**	**0,1246**

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

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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			
	Всего в Завтрак	**515**	**19,99**	**15,44**	**64,09**	**475**	**117,5**	**0,09**	**1,02**	**0,01**	**173,88**	**181,02**	**60,33**	**345,41**	**5,3343**	**0,0123**	**0,0162**	**0,0421**
	Обед																	
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
	Всего в Обед	**801**	**32,84**	**20,11**	**106,87**	**739**	**20**	**0,72**	**18,34**		**1 307,14**	**144,64**	**163,2**	**541,97**	**10,3647**	**0,012**	**0,0461**	**0,0749**
	Полдник																	
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			
	Всего в Полдник	**300**	**6,54**	**11,67**	**53,83**	**347**	**27**	**0,06**	**0,28**		**125,65**	**24,25**	**14,18**	**79,65**	**1,8446**	**0,0039**	**0,0056**	**0,0165**
	Всего в день		**59,37**	**47,21**	**224,79**	**1 560**	**164,5**	**0,88**	**19,65**	**0,01**	**1 606,67**	**349,9**	**237,71**	**967,03**	**17,5436**	**0,0281**	**0,0679**	**0,1335**

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

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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			
	Всего в Завтрак	**525**	**18,1**	**13,57**	**71,98**	**482**	**31,33**	**0,08**	**0,92**		**202,58**	**44,86**	**85,14**	**312,56**	**4,863**	**0,001**	**0,0132**	**0,027**
	Обед																	
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
	Всего в Обед	**791**	**21,94**	**33,25**	**79,78**	**707**	**200**	**0,43**	**35,8**	**0,01**	**1 411,88**	**105,18**	**127,72**	**422,08**	**7,5251**	**0,018**	**0,0379**	**0,1185**
	Полдник																	
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			
	Всего в Полдник	**300**	**5,91**	**24,27**	**57,43**	**472**	**112,5**	**0,07**	**0,04**		**84,72**	**20,65**	**11,5**	**61,02**	**1,4525**	**0,0013**	**0,0016**	**0,0122**
	Всего в день		**45,95**	**71,09**	**209,19**	**1 661**	**343,83**	**0,58**	**36,76**	**0,01**	**1 699,19**	**170,69**	**224,36**	**795,66**	**13,8406**	**0,0204**	**0,0526**	**0,1576**

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

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	5,68	10,36	30,42	238	40	0,09	0,52	0,05	168,1331	112,7896	32,0247	137,3469	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			
	Всего в Завтрак	**520**	**13,13**	**18,53**	**69,93**	**500**	**70**	**0,09**	**0,54**	**0,05**	**190,88**	**152,16**	**95,68**	**352,56**	**5,2152**	**0,0089**	**0,0036**	**0,0284**
	Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем со 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
	Всего в Обед	**801**	**23,57**	**35,22**	**90,22**	**772**	**230**	**0,32**	**19,72**	**0,01**	**790,47**	**97,12**	**102,58**	**378,11**	**7,0587**	**0,0137**	**0,0316**	**0,0947**
	Полдник																	
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			
	Всего в Полдник	**300**	**7,38**	**13,66**	**57,07**	**381**	**48**	**0,05**	**0,44**	**0,11**	**381,8**	**60,75**	**26,46**	**112,2**	**1,8608**	**0,0026**	**0,0089**	**0,0161**
	Всего в день		**44,08**	**67,41**	**217,22**	**1 653**	**348**	**0,46**	**20,7**	**0,17**	**1 363,14**	**310,04**	**224,72**	**842,86**	**14,1347**	**0,0252**	**0,0441**	**0,1392**

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

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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
	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	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			
	Всего в Завтрак	**500**	**15,47**	**15,62**	**67,73**	**474**	**70**	**0,07**	**0,78**	**0,05**	**180,59**	**322,42**	**75,38**	**376,92**	**3,8089**	**0,0079**	**0,0018**	**0,0176**
	Обед																	
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
	Всего в Обед	**821**	**30,04**	**23,34**	**94,34**	**708**	**20,67**	**0,53**	**15,77**		**991,05**	**108,09**	**182,74**	**510,61**	**9,7928**	**0,0093**	**0,0429**	**0,0551**
	Полдник																	
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			
	Всего в Полдник	**300**	**5,09**	**3,99**	**63,43**	**310**	**12**	**0,05**	**0,39**		**118,27**	**18,6**	**13,58**	**52,73**	**1,6105**	**0,001**	**0,0007**	**0,0097**
	Всего в день		**50,59**	**42,95**	**225,5**	**1 492**	**102,67**	**0,65**	**16,94**	**0,05**	**1 289,91**	**449,11**	**271,7**	**940,26**	**15,2122**	**0,0182**	**0,0454**	**0,0825**

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

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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			
	Всего в Завтрак	**515**	**17,92**	**16,21**	**70,87**	**501**	**20**	**0,1**	**1,64**		**204,21**	**50,21**	**64,21**	**259,86**	**4,7646**	**0,0013**	**0,0007**	**0,0186**
	Обед																	
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
	Всего в Обед	**781**	**22,63**	**33,46**	**95,48**	**774**	**200**	**0,33**	**24,66**	**0,01**	**792,63**	**97,62**	**123,6**	**410,37**	**6,5796**	**0,0127**	**0,0398**	**0,1107**
	Полдник																	
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			
	Всего в Полдник	**300**	**8,37**	**6,41**	**60,73**	**274**	**36**	**0,07**	**0,21**		**139,55**	**57,85**	**16,56**	**107,18**	**1,5435**			
	Всего в день		**48,92**	**56,08**	**227,08**	**1 549**	**256**	**0,5**	**26,51**	**0,01**	**1 136,39**	**205,68**	**204,37**	**777,41**	**12,8877**	**0,014**	**0,0405**	**0,1293**

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

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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			
	Всего в Завтрак	**535**	**17,69**	**16,6**	**67,92**	**493**	**8 830**	**0,1**	**0,56**	**0,05**	**261,67**	**168,89**	**73,46**	**359,14**	**5,6559**	**0,0176**	**6,5995**	**0,0443**
	Обед																	
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью (на курином бульоне)	250/1	2,87	2,53	16,82	101		0,08	7		391,6355	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
	Всего в Обед	**831**	**36,31**	**17,03**	**106,03**	**722**	**22**	**0,8**	**17,62**		**1 404,69**	**156,43**	**179,94**	**596,82**	**11,4013**	**0,0122**	**0,0532**	**0,0721**
	Полдник																	
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			
	Всего в Полдник	**300**	**4,8**	**21,64**	**46,69**	**402**	**36**	**0,04**	**0,04**		**67,66**	**19,51**	**8,84**	**60,73**	**1,5245**	**0,0044**	**0,0067**	**0,0151**
	Всего в день		**58,8**	**55,27**	**220,64**	**1 617**	**8 888**	**0,94**	**18,22**	**0,05**	**1 734,02**	**344,83**	**262,24**	**1 016,68**	**18,5817**	**0,0342**	**6,6594**	**0,1316**

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

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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 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			
	Всего в Завтрак	**510**	**22,77**	**14,06**	**65,38**	**481**	**50**	**0,08**	**66,31**	**0,54**	**428,28**	**235,12**	**76,78**	**385,59**	**5,5655**	**0,0051**	**0,0299**	**0,0503**
	Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем со 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 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
	Всего в Обед	**851**	**23,39**	**22,14**	**107,08**	**721**	**54**	**0,33**	**97,25**	**0,01**	**803,78**	**138,74**	**148,04**	**484,22**	**11,4078**	**0,0655**	**0,0511**	**0,331**
	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		20,833	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**	**96,36**	**57,47**	**15,62**	**99,71**	**1,3433**	**0,0005**	**0,0077**	**0,0163**
	Всего в день		**55,14**	**58,29**	**217,57**	**1 616**	**194**	**0,46**	**163,65**	**0,71**	**1 328,42**	**431,34**	**240,43**	**969,53**	**18,3167**	**0,0712**	**0,0886**	**0,3976**

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

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/10	5,7	9,95	28,89	228	40	0,06	0,52	0,05	156,6874	112,7456	17,0694	103,4865	0,3463	0,0079	0,0018	0,0231
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			
	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 сметаной и зеленью (на курином 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		**507,33**	**537,37**	**2 221,89**	**15 704**	**10 643,67**	**6,26**	**469,55**	**1,13**	**13 841,93**	**3 242,37**	**2 379,91**	**8 895,57**	**159,1627**	**0,2762**	**7,1533**	**1,5098**
	Среднее за период		**50,73**	**53,74**	**222,19**	**1 570**	**1 064,37**	**0,63**	**46,96**	**0,11**	**1 384,19**	**324,24**	**237,99**	**889,56**	**15,9163**	**0,0276**	**0,7153**	**0,151**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**12,92**	**30,8**	**56,6**													