

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

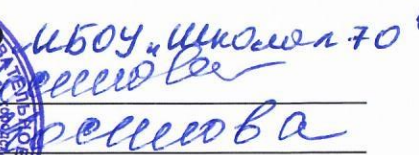

Базаева В.А.
«09» января 2025г.



Согласовано



Директор


Короткова Е.А.
«09» января 2025г.

**Примерное 12-ти дневное меню
завтраков и обедов
для муниципальных общеобразовательных 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.Могильного 2007г.
и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

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

№ 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	Мг	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																									
243	Сосиска отварная с соусом	90	5,64	10,29	2,28	124		0,02	0,14		108,917	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	59,9582	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	0,9935											
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,39	10,38	8,79	206	40	0,24	0,36		172,192	17,4786	20,7138	113,421	1,3111	0,0011	0,0062	0,0101								
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			6	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		55,5525	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003										
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			34,86	18,925	33,5	114,837	2,175					0,0011						
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								
	Всего в День		44,49	42,28	187,91	1381	76,67	0,58	17,08		1234,51	76,0775	196,961	39,4062	11,9577	0,0048	0,0062	0,0112								

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	Са	Мг	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																									
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	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		89,3015	46,2338	126,098	42,4589	6,6321	0,0014	0,0088	0,0092								
	Обед																									
88	Ци 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											
259	Жаркое по-домашнему с соевым соусом	240	9,24	21,15	23,58	322	140	0,19	13,31		864,764 6	26,0093	44,9807	151,565 8	2,1184	0,0092	0,0004	0,0691								
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	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								
	Всего в День		39,33	45,49	167,48	1 215	160	0,6	43,32		90,4161	51,0345	46,2132	25,0544	13,8235	0,0106	0,0092	0,0783								

№ 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	Мг	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	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	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	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	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	1	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			0,0011								
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								
	Всего в День		50,97	35,06	199,25	1313	90	0,89	20,81		35,0994	63,1594	47,6874	92,8583	15,4014	0,0006	0,0047	0,0022								

№ рел.	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	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
210	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											
204	Макароны отварные с сыром	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								
	Обед																									
96	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	Тфтели 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								
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 ягод 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	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								
	Всего в День		42,07	44,99	203,11	1353	170	0,5	106,54		68,4479	12,8715	82,5132	84,4442	16,7471	0,001	0,0005	0,0151								

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

День 5

№ 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	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																									
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30	0,09	1,4		2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137											
291	Плов из птицы	210	12,15	10,85	43,57	321					252,303	17,9546	43,6757	161,386	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	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844											
260	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								
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	0,0026	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	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	21,28	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								
	Всего в День		39,28	49,56	181,48	1324	190	0,47	20,86		70,3283	41,9859	46,8403	33,1367	13,2271	0,0043	0,0026	0,0392								

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

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	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	231,030	191,042	23,2	274,363	2,5584	0,0154	0,0208	0,0445									
389	Сок фруктовый	1/200	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										

День 6

№ рещ.	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	Мг	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	60	7,44	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886	138,504	2,1924											
173	Каша молочная пшеничная 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 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	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										
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175				0,0011							
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							
	Всего в День		50,57	37,18	196,61	1357	60	0,7	18,71		05,5365	52,0939	25,0982	83,9726	13,8529	0,0003			0,0011							

День 7

№ 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	Мг	Р	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 Тфтели из птицы с соусом	90	6,99	6,42	8,79	174		0,04	0,86		166,610	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	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 солёным огурцом	240	10,73	21,5	42,65	407	140	0,1	2,17		265,674	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	93,8589	6,6794	0,0041	0,0081	0,0627								
	Всего в День	38	44,18	187,07	1327	160	0,49	32,16			09,8491	58,0429	244,186	13,3785	12,8038	0,0057	0,0112	0,0766								

День 8

№ реч.	Принём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	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																									
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,39	10,38	8,79	206	40	0,24	0,36		172,192	17,4786	20,7138	113,421	1,3111	0,0011	0,0062	0,0101								
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	200/10/5	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	19,45	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								
	Обед																									
101	Суп картофельный с рисовой крутой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94		0,08	7		471,85	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752											
243	Сосиска отварная с соусом	90	5,64	10,29	2,28	124		0,02	0,14		108,917	13,8427	8,7987	69,8443	0,9252	0,0034										
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561	71,4692	64,9951	200,976	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	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	29	19,69	137,36	835	10	0,68	95,14		45,7789	46,5913	53,0173	512,351	14,0986	0,0034										
	Всего в День		48,44	36,21	217,8	1424	60	0,98	96,3		714,759	02,2047	25,3491	11,2787	19,4781	0,0045	0,0062	0,0106								

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	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																					
1004	Фрукт свежий	110	0,44		11,74	57		0,03	72,6		305,8	15,488	8,613	10,527	2,1054							
	Запеканка творожно-рисовая со ступенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27		212,896	197,990	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							
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							
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			0,0011				
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				
	Всего в День		42,96	31,61	177,47	1 254	100	0,36	92,06		33,5431	51,4198	194,934	72,1912	11,3659	0,0557	0,0046	0,2604				

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	Мг	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																									
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	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											
	Обед																									
96	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	Тфтели 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								
	Всего в День		35,53	41,45	169,33	1 257	100	0,48	30,54		79,6106	12,3168	82,0758	44,8827	10,9304	0,0008	0,0005	0,0077								

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

День 12

№ 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	I	Se	F	А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I
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	39,55	37,42	166,71	1 183	119,44	0,53	40,32	96,9924	69,5979	88,4288	08,1749	12,2845	0,0098	0,0073	0,0493												
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,37	28,46	56,35																								