

Утверждено  
Директор ООО «Кондитерское»

« 10 » августа 2024г.

*Билкина И.А.*  
Билкина И.А.



Согласовано

Директор

*Александрова И.В.*

« 10 » августа 2024г.



*И.В. Александрова*

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

*Составлено с учетом  
всех требований*

*И.В. Александрова*  
*И.В. Александрова*  
*И.В. Александрова*

Примечание  
меню разработано в соответствии со списком  
продуктур, видов и количества изделий для  
питания обучающихся по ФГОС МКОУ «МКОУ «СОШ № 2007»  
и на основании СанПиН 2.3.2.4.3590-20

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

**День 1**

Категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F							
1	Второй завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20							
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17		113,950	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034									
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,09	32,4	187	16,67	0,06	0,04		63,9375	9,3588	7,1175	39,7894	0,7145										
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38					25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395										
0003	Батон	60	4,8	2	30	158			0,21		02,9884	50,9354	60,4013	55,5627	5,0075	0,0034									
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>520</b>	<b>15,73</b>	<b>16,58</b>	<b>74,32</b>	<b>511</b>	<b>16,67</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>																
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	9,96	7,85	9,17	217		0,35	0,2		183,338	9,8648	18,3674	111,600	1,1968										
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03	9,9		55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,41757	0,0003		0,0012							
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49		0,1			41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054										
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,06			122,5	18,925	33,5	114,837	2,175										
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85					15,4	20,45	68,725	1,7											
	<b>Всего в Обед</b>	<b>791</b>	<b>29,42</b>	<b>23,33</b>	<b>111,77</b>	<b>882</b>	<b>20</b>	<b>0,61</b>	<b>16,74</b>		<b>54,7505</b>	<b>17,9734</b>	<b>34,6764</b>	<b>82,9739</b>	<b>6,8464</b>	<b>0,0003</b>		<b>0,0012</b>							
	<b>Всего в День</b>		<b>45,14</b>	<b>39,91</b>	<b>186,09</b>	<b>1393</b>	<b>36,67</b>	<b>0,69</b>	<b>16,95</b>		<b>57,7389</b>	<b>68,9088</b>	<b>95,0777</b>	<b>38,5366</b>	<b>11,8539</b>	<b>0,0037</b>		<b>0,0012</b>							

Дата: 30.08.2024

Стр: 1

Дата: 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	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 /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												
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>515</b>	<b>19,37</b>	<b>15,58</b>	<b>72,14</b>	<b>509</b>	<b>10</b>	<b>0,18</b>	<b>0,92</b>		<b>88,3015</b>	<b>46,2338</b>	<b>126,098</b>	<b>42,4589</b>	<b>6,6321</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0088</b>	<b>0,0092</b>								
	<b>Обед</b>																									
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	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 оргурцом	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											
	<b>Всего в Обед</b>	<b>801</b>	<b>19,96</b>	<b>29,91</b>	<b>95,34</b>	<b>706</b>	<b>150</b>	<b>0,42</b>	<b>42,4</b>		<b>02,1146</b>	<b>04,8007</b>	<b>20,1152</b>	<b>82,5955</b>	<b>7,1914</b>	<b>0,0092</b>	<b>0,0004</b>	<b>0,0691</b>								
	<b>Всего в День</b>		<b>39,33</b>	<b>45,49</b>	<b>167,48</b>	<b>1215</b>	<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>43,32</b>		<b>90,4161</b>	<b>51,0345</b>	<b>46,2132</b>	<b>25,0544</b>	<b>13,8235</b>	<b>0,0106</b>	<b>0,0092</b>	<b>0,0783</b>								

ЛВ: с 7 до 11 лет

День 3

№ рецеп.	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	12	13	14	15	16	17	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 пшени 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 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	40	3,2	1,33	20	105					15,136	26,796	91,872	1,74												
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,78</b>	<b>21,71</b>	<b>78,96</b>	<b>590</b>	<b>80</b>	<b>0,19</b>	<b>3,76</b>	<b>348,57</b>	<b>29,6776</b>	<b>91,0977</b>	<b>70,3829</b>	<b>5,3366</b>												
	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	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												
	<b>Всего в Обед</b>	<b>791</b>	<b>31,19</b>	<b>13,35</b>	<b>120,29</b>	<b>722</b>	<b>10</b>	<b>0,7</b>	<b>17,05</b>	<b>86,5294</b>	<b>33,4818</b>	<b>56,5897</b>	<b>22,4754</b>	<b>10,0648</b>	<b>0,0006</b>	<b>0,0047</b>	<b>0,0022</b>									
	<b>Всего в День</b>		<b>50,97</b>	<b>35,06</b>	<b>199,25</b>	<b>1313</b>	<b>90</b>	<b>0,89</b>	<b>20,81</b>	<b>35,0994</b>	<b>63,1594</b>	<b>47,6874</b>	<b>92,8583</b>	<b>15,4014</b>	<b>0,0006</b>	<b>0,0047</b>	<b>0,0022</b>									

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	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 (вареная)	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												
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,78</b>	<b>21,71</b>	<b>78,96</b>	<b>590</b>	<b>80</b>	<b>0,19</b>	<b>3,76</b>		<b>348,57</b>	<b>29,6776</b>	<b>91,0977</b>	<b>70,3829</b>	<b>5,3366</b>											
	<b>Обед</b>																									
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 яблочками	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											
	<b>Всего в Обед</b>	<b>791</b>	<b>31,19</b>	<b>13,35</b>	<b>120,29</b>	<b>722</b>	<b>10</b>	<b>0,7</b>	<b>17,05</b>		<b>86,5294</b>	<b>33,4818</b>	<b>56,5897</b>	<b>22,4754</b>	<b>10,0648</b>	<b>0,0006</b>	<b>0,0047</b>	<b>0,0022</b>								
	<b>Всего в День</b>		<b>50,97</b>	<b>35,06</b>	<b>199,25</b>	<b>1 313</b>		<b>0,89</b>	<b>20,81</b>		<b>35,0994</b>	<b>63,1594</b>	<b>47,6874</b>	<b>92,8583</b>	<b>15,4014</b>	<b>0,0006</b>	<b>0,0047</b>	<b>0,0022</b>								

№ рсч.	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 Второй завтрак	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	Макаронны 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												
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>505</b>	<b>21,37</b>	<b>22,51</b>	<b>76,36</b>	<b>535</b>	<b>150</b>	<b>0,09</b>	<b>0,3</b>		<b>16,8243</b>	<b>94,4791</b>	<b>61,2282</b>	<b>74,0113</b>	<b>5,5987</b>	<b>0,0005</b>		<b>0,0085</b>								
	<b>Обед</b>																									
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 из говядины с соусом	90	6,53	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 плодов шиповника	200	0,54		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											
	<b>Всего в Обед</b>	<b>801</b>	<b>20,71</b>	<b>22,49</b>	<b>126,75</b>	<b>818</b>	<b>20</b>	<b>0,41</b>	<b>106,24</b>		<b>51,6236</b>	<b>18,3924</b>	<b>121,285</b>	<b>10,4329</b>	<b>11,1484</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0066</b>								
	<b>Всего в День</b>		<b>42,07</b>	<b>44,99</b>	<b>203,11</b>	<b>1353</b>	<b>170</b>	<b>0,5</b>	<b>106,54</b>		<b>68,4479</b>	<b>12,8715</b>	<b>82,5132</b>	<b>84,4442</b>	<b>16,7471</b>	<b>0,001</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0151</b>								

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (регр. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Второй завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
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	26,7956	91,872	1,74												
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18</b>	<b>19,51</b>	<b>82,88</b>	<b>580</b>	<b>30</b>	<b>0,09</b>	<b>1,44</b>		<b>279,703</b>	<b>50,5586</b>	<b>94,4315</b>	<b>31,5935</b>	<b>5,0888</b>											
82	Обед 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											
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											
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											
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											
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											
	<b>Всего в Обед</b>	<b>801</b>	<b>21,28</b>	<b>30,05</b>	<b>98,6</b>	<b>743</b>	<b>160</b>	<b>0,38</b>	<b>19,42</b>		<b>90,6253</b>	<b>91,4273</b>	<b>52,4088</b>	<b>01,5432</b>	<b>8,1383</b>	<b>0,0043</b>	<b>0,0026</b>	<b>0,0392</b>								
	<b>Всего в День</b>		<b>39,28</b>	<b>49,56</b>	<b>181,48</b>	<b>1324</b>	<b>190</b>	<b>0,47</b>	<b>20,86</b>		<b>70,3283</b>	<b>41,9859</b>	<b>46,8403</b>	<b>33,1367</b>	<b>13,2271</b>	<b>0,0043</b>	<b>0,0026</b>	<b>0,0392</b>								

№ реч.	Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рст.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Второй завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	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								
ТТК		1/200	0,94	0,04	16,56	70		0,01	1,6		5	1	6,96	12,18	0,522											
389	Сок фруктовый	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		240	12,32	3,828	7,1688	0,7395											
376	Чай с сахаром	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								
	<b>Всего в Второй завтрак</b>																									
	<b>Всего в День</b>		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								



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминный состав (мг)										Минеральный состав (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Второй завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
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 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												
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,63</b>	<b>20,83</b>	<b>88,33</b>	<b>628</b>	<b>50</b>	<b>0,27</b>	<b>3,54</b>		<b>466,3855</b>	<b>129,613</b>	<b>4828,467</b>	<b>6,3954</b>												
<b>Обед</b>																										
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, 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											
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 яблочками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9		41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003		0,0012								
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											
<b>Всего в Обед</b>		<b>791</b>	<b>28,94</b>	<b>16,35</b>	<b>105,56</b>	<b>726</b>	<b>10</b>	<b>0,43</b>	<b>15,17</b>		<b>46,2065</b>	<b>96,9115</b>	<b>11,6154</b>	<b>16,3476</b>	<b>7,4497</b>	<b>0,0003</b>		<b>0,0012</b>								
<b>Всего в День</b>			<b>50,57</b>	<b>37,18</b>	<b>193,89</b>	<b>1354</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>18,71</b>		<b>12,5865</b>	<b>52,0411</b>	<b>25,0982</b>	<b>83,9726</b>	<b>13,8451</b>	<b>0,0003</b>		<b>0,0012</b>								

№ реч.	Пример 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	Второй завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
1015	Тедтели 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												
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>510</b>	<b>16,56</b>	<b>13,92</b>	<b>72,66</b>	<b>536</b>	<b>10</b>	<b>0,16</b>	<b>0,9</b>		<b>06,8244</b>	<b>57,0157</b>	<b>21,4903</b>	<b>19,5196</b>	<b>6,1244</b>	<b>0,0016</b>	<b>0,0031</b>	<b>0,0139</b>								
	<b>Обед</b>																									
88	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 солёными 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											
	<b>Всего в Обед</b>	<b>801</b>	<b>21,45</b>	<b>30,26</b>	<b>114,41</b>	<b>791</b>	<b>150</b>	<b>0,33</b>	<b>31,26</b>		<b>03,0247</b>	<b>01,0222</b>	<b>22,6957</b>	<b>93,8589</b>	<b>6,6794</b>	<b>0,0041</b>	<b>0,0081</b>	<b>0,0627</b>								
	<b>Всего в День</b>	<b>38</b>	<b>44,18</b>	<b>18,707</b>	<b>1,327</b>	<b>1,327</b>	<b>160</b>	<b>0,49</b>	<b>32,16</b>		<b>09,8491</b>	<b>58,0429</b>	<b>244,186</b>	<b>13,3785</b>	<b>12,8038</b>	<b>0,0057</b>	<b>0,0112</b>	<b>0,0766</b>								

Дата: с 7 до 11 лет

День 9

№ рецепта	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
1069	Второй завтрак Котлета Самарская с соусом	90	9,96	7,85	9,17	217		0,35	0,2	183,338	9,8648	18,3674	111,6001	1,1968												
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38	764,2695	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212					0,0005							
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												
0003	Батон	60	4,8	2	30	158				22,704	40,194	137,808	2,61						0,0005							
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>515</b>	<b>18,07</b>	<b>14,63</b>	<b>68,49</b>	<b>548</b>	<b>10</b>	<b>0,47</b>	<b>11,38</b>	<b>80,4575</b>	<b>75,7856</b>	<b>91,4357</b>	<b>341,776</b>	<b>5,5719</b>												
101	Обед Суп картофельный с рисовой крупой и зеленым	250/1	2,02	2,53	15,9	94		0,08	7	471,85	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752												
243	Соуска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17	113,9509	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034											
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41	88	610,5615	71,4692	64,9951	200,9761	4,134												
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01		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	114,8375	2,175												
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06		122,5	15,4	20,45	68,725	1,7												
	<b>Всего в Обед</b>	<b>29,08</b>	<b>19,85</b>	<b>137,88</b>	<b>839</b>	<b>10</b>	<b>0,68</b>	<b>95,17</b>	<b>50,8124</b>	<b>47,0892</b>	<b>53,4804</b>	<b>13,3032</b>	<b>14,1169</b>	<b>0,0034</b>												
	<b>Всего в День</b>	<b>47,14</b>	<b>34,47</b>	<b>206,37</b>	<b>1.387</b>	<b>20</b>	<b>1,15</b>	<b>106,55</b>	<b>31,2699</b>	<b>22,8748</b>	<b>44,9161</b>	<b>55,0792</b>	<b>19,6888</b>	<b>0,0034</b>												

№ рсч.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	А (рет.эвк)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	КАЛ			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	110	0,44		11,74	57		0,03	72,6		305,8	15,488	8,613	10,527	2,1054							
223	Фрукт свежий	150	22,09	16,54	29,26	354	60	0,06	0,33	0,7	199,379	238,227	32,6257	290,724	0,7273	0,0025	0,0335	0,0444				
376	Запеканка из творога со густым молоком	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	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305								
	Батон	500	25,12	17,58	65,12	528	60	0,09	72,97	0,730,2793	69,6091	85,1637	77,3242	4,8772	0,0025	0,0335	0,0444					
	<b>Обед</b>																					
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	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	71,9869	0,4757		0,0003					
1078	Напиток из свежих ягод с яблочками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9		41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054		0,0012					
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							
	<b>Всего в Обед</b>	<b>801</b>	<b>21,72</b>	<b>17,6</b>	<b>108,38</b>	<b>765</b>	<b>50</b>	<b>0,28</b>	<b>19,15</b>		<b>96,7966</b>	<b>22,4042</b>	<b>30,7724</b>	<b>31,5792</b>	<b>6,4712</b>	<b>0,0557</b>	<b>0,0046</b>	<b>0,2605</b>				
	<b>Всего в День</b>	<b>46,84</b>	<b>35,18</b>	<b>173,5</b>	<b>1 293</b>	<b>110</b>	<b>0,37</b>	<b>92,12</b>		<b>0,7 27,0759</b>	<b>92,0133</b>	<b>95,9361</b>	<b>08,9034</b>	<b>11,3484</b>	<b>0,0582</b>	<b>0,0381</b>	<b>0,3049</b>					

Дата: 30.08.2024

Стр: 10

№ п/п	Питательные вещества	Масса порции	Питательные вещества			ККАЛ	Витамины (мг)																							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20													
	Блюдо завтрак	100	21,06	20,97	30,9	397	133,33	0,11	1,44	0,01	260,578	189,221	24,5108	284,434	2,7449	0,0139	0,0208	0,0445												
	Порция завтрак с ветчиной	1/200	0,94	0,04	16,56	70	0,01	1,6	0,04	0,01	290	12,32	6,96	12,18	0,522	0,0139	0,0208	0,0445												
	Сок фруктовый	200/10	0,19	0,04	9,12	38	0,04	0,04	0,08	0,01	25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395	0,0139	0,0208	0,0445												
	Чай с сахаром	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 Блюдо		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		39,82	37,37	165,05	1 184	113,61	0,55	41,16	0,06	458,686	74,1014	89,9859	14,8118	12,2913	0,0098	0,009	0,0513												
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,45	28,4	55,75																									