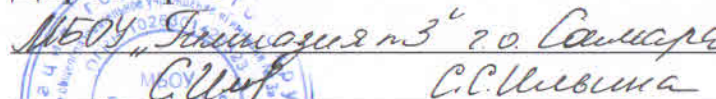


Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»


Базаева В.А.
«20» мая 2025г.






Согласовано

Директор

«20» мая 2025г.



**Примерное восемнадцатидневное меню
рациона питания детей, находящихся в лагерях дневного пребывания
при общеобразовательных учреждениях
городского округа Самара
(завтрак, обед, полдник)
с 7 до 11 лет**

Согласовано

Председатель Совета родителей
 М.В. Барашников
Родительская общественность
 К.В. Малыхин
 В.Н. Черובה

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
(18-ти дневное)**

Сезон: **летний**
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	D	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	
Завтрак																			
338	Фрукт свежий (нарезка)	50	0,2		6,3	26		0,01	33		139	7,04	3,915	4,785	0,957				
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
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		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 Завтрак			500	12,91	14,61	74,08	479	50	0,07	33,91		28,7018	139,37	55,7757	40,6116	5,0548	0,0007		0,0111
Обед																			
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94		0,08	7		471,85	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752				
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	
312	Пюре картофельное с икрой кабачковой	180	3,61	7,08	22,18	167	10	0,12	11,22	0,01	712,778 7	47,9688	32,4828	94,1166	1,2039	0,0075	0,0008	0,038	
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	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61				
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02				
Всего в Обед			811	23,28	19,69	122,9	753	10	0,43	106,34	0,01	54,7163	17,1317	28,8523	32,8795	11,1629	0,0078	0,007	0,0394
Полдник																			
ттк	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				40,6	36,13	255,09	1 529	60	0,55	157,76	0,01	69,3595	76,7448	198,014	19,2963	18,249	0,0085	0,007	0,0505

Сезон: летний
 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
Завтрак																		
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
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 пшеничная с маслом (вязкая)	160	6,09	10,07	36,08	266	40	0,14	0,39		191,06	89,7732	36,2486	137,003 3	0,9405			
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	35	2,8	1,17	17,5	92						13,244	23,4465	80,388	1,5225			
Всего в Завтрак		500	25,94	25,09	77,89	648	160	0,27	3,63		414,06	31,3892	97,7141	50,4273	6,6112			
Обед																		
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 соленым огурцом	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
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	60	4,5		19,5	102		0,08			147	18,48	24,54	82,47	2,04			
Всего в Обед		821	21,51	30,2	98,78	736	150	0,45	35,8		15,8246	10,1697	30,1222	418,351	7,7619	0,0095	0,0004	0,0702
Полдник																		
ткк	Сосиска в тесте	100	21,99	22,91	28,63	409	160	0,13	0,03		271,663 2	88,2288	25,7781	284,742 3	3,5605	0,0224	0,0297	0,0594
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
Всего в Полдник		315	22,23	22,96	37,88	447	160	0,13	0,83		04,5132	94,3008	30,0846	92,6506	4,3044	0,0224	0,0297	0,0599
Всего в день			69,68	78,25	214,55	1 831	470	0,85	40,26		34,3978	35,8597	57,9209	61,4289	18,6775	0,0319	0,0301	0,1301

Сезон: **летний**
 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	D	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
Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
1015	Тефтели 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
302	Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13	250	10	0,19			230,347	11,4444	104,940	157,521	3,5195			
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 Завтрак		520	19,22	20,11	77,23	657	40	0,23	0,9		424,358	62,8448	63,4939	84,3151	7,539	0,0005	0,0005	0,0066
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			
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	145		0,05	0,22		222,644	15,6781	17,6053	117,303	0,9667			
309	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	170	5,58	6,48	34,73	220	10	0,07	0,84		131,503	20,1828	11,0325	49,4465	0,8972	0,0007		0,0103
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	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед		811	28,53	21,03	112,29	765	20	0,36	18,07		07,0571	96,7893	06,0768	15,5904	6,678	0,001		0,0114
Полдник																		
тпк	Корж Творожный	100	9,76	24,49	39,99	419	100	0,06	0,06	0,18	83,9205	58,8245	13,1014	102,828	0,6709	0,0006	0,0085	0,0181
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
Всего в Полдник		300	10,7	24,49	56,55	489	100	0,07	1,66	0,18	23,9205	71,1445	20,0614	15,0088	1,1929	0,0006	0,0085	0,0181
Всего в день			58,45	65,63	246,08	1911	160	0,66	20,63	0,18	55,3356	30,7786	89,6321	14,9143	15,4099	0,0021	0,009	0,0361

Сезон: **летний**
 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	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																		
338	Фрукт свежий (нарезка)	90	0,36		11,34	47		0,02	59,4		250,2	12,672	7,047	8,613	1,7226			
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	30				2,3	1,584	0,0348	2,262	0,0087			
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			
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	35	2,8	1,17	17,5	92						13,244	23,4465	80,388	1,5225			
Всего в Завтрак			500	21,71	22,39	68,7	564	80	0,07	60,47	98,2465	31,1628	66,4584	53,1835	4,7347			0,0005
Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,87	2,69	5,13	48		0,01	8,64		99,669	22,742	8,5733	15,6386	0,2915			
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			
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	90	21,24	10,72	1,27	187	20	0,06	0,45		297,245 3	101,913 3	23,3485	210,061 5	1,361			
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	4,71	26,18	164	10	0,08			1,2075	0,8316	0,0183	82,9327	1,3827			
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	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед			851	35,79	26,48	102,38	780	40	0,35	27,34	96,1568	00,2753	07,1606	37,1932	7,9628	0,0003		0,0011
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				62,3	70,51	220,18	1 733	156	0,45	87,85	75,9273	50,9461	182,463	51,1015	14,217	0,0003		0,0016

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	D	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	
Завтрак																			
1006	Бутерброд с ветчиной	60	7,44	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886	138,504	2,1924				
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01	0,23			184,8		93,96					
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	190	5,11	10,01	27,38	301	40	0,09	0,47		182,543	101,669	28,8257	123,838	0,5811				
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 Завтрак		500	23,06	24,76	69,71	676	76,67	0,19	3,72		394,943	422,429	93,9887	03,5064	5,7254				
Обед																			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	270/1	2,88	2,78	20,5	119		0,1	7,53		517,214	18,6894	23,2064	60,4737	0,9394	0,0051	0,0002	0,036	
232/330	Рыба, запеченная со сметанным соусом	90	11,63	7,21	3,86	157	10	0,07	0,53		321,978	33,403	36,714	160,632	0,5986				
304	Рис отварной со свежим помидором	180	3,91	5,17	36,19	227	20	0,04	3		118,318	8,5668	28,7335	78,7829	0,7106	0,0007	0,0072	0,0238	
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313				
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	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02				
Всего в Обед		831	25,68	17,17	114,91	790	30	0,37	11,06		77,1706	92,8204	41,1239	78,9291	5,9099	0,0058	0,0074	0,0598	
Полдник																			
ТТК	Рогалик с джемом	100	5,4	4,39	64,41	271	13,33	0,05	0,08		121,226	16,3467	10,1467	47,4933	1,08				
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522				
Всего в Полдник		300	6,34	4,39	80,97	341	13,33	0,06	1,68		61,2267	28,6667	17,1067	59,6733	1,602				
Всего в день			55,08	46,32	265,59	1 806	120	0,62	16,46		33,3403	43,9161	52,2193	42,1088	13,2373	0,0058	0,0074	0,0598	

Сезон: летний
 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	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																			
338	Фрукт свежий (нарезка)	70	0,28		8,82	36		0,01	46,2		194,6	9,856	5,481	6,699	1,3398				
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
210	Омлет натуральный	150	14,68	21,45	15,84	225	196,88	0,06	0,23		221,838	100,543	17,0136	223,700	2,4903				
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 Завтрак			500	20,01	29,78	58,97	494	226,88	0,07	46,46	443,838	139,219	66,5514	77,6383	7,1883				
Обед																			
20	Салат из свежих огурцов	60	0,43	3,22	1,35	36		0,01	2,28		80,37	11,5368	6,9426	20,8278	0,2975				
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				
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12		140,337	10,2585	18,626	101,754	1,1646	0,0003	0,0062	0,0014	
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	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61				
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02				
Всего в Обед			851	25,22	24,44	107,34	733	20	0,35	24,89	62,2051	06,0745	05,5576	87,9223	6,8001	0,0006	0,0062	0,0025	
Полдник																			
тпк	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				
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	
Всего в Полдник			305	6,91	13,67	48,26	343	24	0,05	0,84	100,014	44,0774	12,5332	82,8675	1,3954			0,0005	
Всего в день				52,14	67,89	214,57	1 570	270,88	0,47	72,19	06,0571	289,371	84,6422	48,4281	15,3838	0,0006	0,0062	0,003	

Сезон: **летний**
 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	D	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
Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
1015	Тефтели 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
302	Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13	250	10	0,19			230,347	11,4444	104,940	157,521	3,5195			
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 Завтрак			525	19,27	20,12	77,36	657	40	0,23	1,66	432,108	64,3848	63,9724	85,0546	7,5434	0,0005	0,0005	0,0071
Обед																		
99	Суп из овощей с зеленью	250/1	2,66	4,8	10,86	97		0,07	8,9		369,275	23,3464	19,2923	45,3096	0,686			
265	Плов со свежим огурцом	240	10,73	21,5	42,92	408	140	0,1	2,77		265,674	22,2358	47,5612	167,527	1,6064	0,0041	0,0081	0,0627
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	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед			781	21,29	28,31	130,46	850	140	0,34	99,67	64,6997	88,3562	22,2815	94,8348	10,3116	0,0041	0,0081	0,0627
Полдник																		
тТК	Плюшка Московская	100	7,54	9,18	56,65	301	40	0,09	0,1		120,38	37,21	12,3	76,19	0,88			
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
Всего в Полдник			300	8,48	9,18	73,21	371	40	0,1	1,7	360,38	49,53	19,26	88,37	1,402			
Всего в день				49,04	57,61	281,03	1 878	220	0,67	103,03	57,1877	202,271	05,5139	68,2594	19,257	0,0046	0,0086	0,0698

Сезон: **летний**
 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
Завтрак																		
338	Фрукт свежий (нарезка)	70	0,28		8,82	36		0,01	46,2		194,6	9,856	5,481	6,699	1,3398			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	160	19,51	13,85	32,1	346	50	0,05	0,28		223,427	208,498 ₄	33,6011	270,486 ₅	0,7934			
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 Завтрак		500	27,84	25,33	79,97	674	90	0,15	49,5		566,327	48,2424	91,4909	95,5555	6,3988			
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			
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	145		0,05	0,22		222,644	15,6781	17,6053	117,303 ₈	0,9667			
304	Рис отварной с кукурузой консервированной	170	4,01	5,18	37,19	247	20	0,03	0,38		46,1086	5,7508	23,5135	80,6969	0,5453	0,0007	0,0072	0,0238
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	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед		811	26,96	19,73	114,76	792	30	0,32	17,61		21,6626	82,3573	18,5578	46,8408	6,3261	0,001	0,0072	0,0249
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			59,6	66,7	243,82	1 856	156	0,51	67,15		69,5136	50,1077	18,8927	03,1211	14,2444	0,001	0,0072	0,0249

№ 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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1006	Бутерброд с ветчиной	50	6,65	4,1	10,1	109					66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574			
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	160	4,28	9,49	22,84	237	40	0,07	0,39		152,502 5	84,9882	24,0272	103,575 7	0,4857			
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 Завтрак			505	20,09	20,2	57,41	541	120	0,1	0,43	21,0025	42,7162	79,8812	87,0565	5,4839			
Обед																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,24	2,09	40		0,02	4,01		125,73	9,7627	8,446	17,8211	0,3853			
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			
232/330	Рыба, запеченная со сметанным соусом	90	11,63	7,21	3,86	157	10	0,07	0,53		321,978	33,403	36,714	160,632 5	0,5986			
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269 5	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212			
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
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	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед			841	25,18	19,77	99,36	729	20	0,46	21,92	10,7875	29,9221	47,7303	98,0073	6,5373			
Полдник																		
ттк	Булочка Нежная	100	9,09	7,08	57,35	263	40	0,08	0,19		131,906 7	59,24	14,1467	111,12	0,8933			
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
Всего в Полдник			300	10,03	7,08	73,91	333	40	0,09	1,79	71,9067	71,56	21,1067	123,3	1,4153			
Всего в день				55,31	47,05	230,68	1 602	180	0,65	24,13	03,6967	44,1983	48,7181	08,3638	13,4365			

Сезон: летний
 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	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																		
338	Фрукт свежий (нарезка)	70	0,28		8,82	36		0,01	46,2		194,6	9,856	5,481	6,699	1,3398			
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01	0,23			184,8		93,96				
401	Оладьи со сгущенным молоком	175	13,4	13,25	70,52	438	10	0,12	0,25		266,577	145,745	26,6615	164,600	1,0559	0,001	0,0004	0,0047
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	50	4	1,67	25	132						18,92	33,495	114,84	2,175			
Всего в Завтрак			525	22,79	21,28	113,46	721	36,67	0,14	46,72	86,2774	63,8532	69,4655	87,2685	5,3102	0,001	0,0004	0,0047
Обед																		
99	Суп из овощей с зеленью	250/1	2,66	4,8	10,86	97		0,07	8,9		369,275	23,3464	19,2923	45,3096	0,686			
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	90	21,24	10,72	1,27	187	20	0,06	0,45		297,245	101,913	23,3485	210,061	1,361			
303	Каша гречневая вязкая со свежим огурцом	180	4,55	4,68	21,2	149	10	0,12	1,2		150,222	13,2713	66,6255	105,949	2,2702	0,0011	0,0026	0,0073
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
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	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед			811	35,71	22,21	87,69	720	30	0,41	10,55	36,4032	70,6922	61,7363	40,3609	7,9785	0,0011	0,0026	0,0073
Полдник																		
ттк	Слойка с ветчиной и сыром	90	11,68	21,41	28,39	353	24	0,05	0,16		152,748	128,796	13,404	141,78	1,128			
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	11,87	21,45	37,51	391	24	0,05	0,2	177,848	133,328	17,232	48,9488	1,8675			
Всего в день			70,37	64,93	238,66	1 831	90,67	0,6	57,46	00,5286	67,8734	48,4338	76,5782	15,1562	0,0021	0,003	0,012	

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 11

№ 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	
Завтрак																			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
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	
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				
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 Завтрак			525	17,71	20,55	64,88	522	40	0,19	12,92	28,6951	54,6501	93,1946	26,6107	5,7063	0,0003	0,0062	0,0019	
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				
1015	Тефтели из птицы с соусом	90	6,99	6,42	8,79	174		0,04	0,86		166,610 5	22,5804	14,4968	79,555	0,6613	0,0005	0,0005	0,0066	
309	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	170	5,58	6,48	34,73	220	10	0,07	0,84		131,503 1	20,1828	11,0325	49,4465	0,8972	0,0007		0,0103	
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	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02				
Всего в Обед			811	22,07	21,26	113,32	775	20	0,31	19,95	96,1486	17,5516	00,7498	57,5619	6,4861	0,0015	0,0005	0,018	
Полдник																			
ТТК	Корж Творожный	100	9,76	24,49	39,99	419	100	0,06	0,06	0,18	83,9205	58,8245	13,1014	102,828 8	0,6709	0,0006	0,0085	0,0181	
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522				
Всего в Полдник			300	10,7	24,49	56,55	489	100	0,07	1,66	0,18	23,9205	71,1445	20,0614	15,0088	1,1929	0,0006	0,0085	0,0181
Всего в день				50,48	66,3	234,76	1 786	160	0,57	34,53	0,18	48,7642	43,3462	14,0058	99,1814	13,3853	0,0024	0,0152	0,038

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 12

№ 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
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			
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	145		0,05	0,22		222,644	15,6781	17,6053	117,303 ₈	0,9667			
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
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 Завтрак			520	29,67	20,37	76,85	672	60	0,18	3,46	24,1965	33,6529	93,4928	99,3687	5,6993			
Обед																		
71	Огурец свежий	60	0,45	0,05	1,42	8		0,01	2,4		84,6	12,144	7,308	21,924	0,3132			
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			
289	Рагу из птицы	200	10,31	7,72	20,32	314		0,14	10,31		827,126 ₂	27,6973	41,2213	140,053 ₁	1,6733			
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	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед			801	21,33	12,36	117,42	777		0,41	107,71	20,6262	00,0657	25,4898	00,0292	10,8766			
Полдник																		
тгк	Корж Сахаринка	100	5,13	22,63	65,27	485	93,33	0,05			87,3333	13,9333	8,7867	50	0,7733			
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
Всего в Полдник			300	6,07	22,63	81,83	555	93,33	0,06	1,6	27,3333	26,2533	15,7467	62,18	1,2953			
Всего в день				57,07	55,36	276,09	2 004	153,33	0,65	112,77	372,156	59,9719	34,7293	61,5779	17,8712			

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 13

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	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
Завтрак																		
338	Фрукт свежий (нарезка)	50	0,2		6,3	26		0,01	33		139	7,04	3,915	4,785	0,957			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
206	Макароны, запеченные с яйцом	180	8,74	11,57	33,05	271	60	0,06	0,17		119,426	57,2752	13,513	99,9719	1,2582			
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 Завтрак		510	13,99	19,9	73,66	530	90	0,07	33,21		85,8265	93,1352	61,4848	51,9957	5,5734			
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			
265	Плов с соленым 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
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	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед		781	25,92	32,2	111,94	831	140	0,33	18,71		49,7847	23,1514	38,8767	57,6836	6,5431	0,0044	0,0081	0,0638
Полдник																		
ТТК	Кекс творожный	100	7,41	15,13	43,35	339	26,67	0,05	0,04		74,6267	42,2283	9,1408	83,288	0,7239			
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
Всего в Полдник		300	8,35	15,13	59,91	409	26,67	0,06	1,64		14,6267	54,5483	16,1008	95,468	1,2459			
Всего в день			48,26	67,23	245,5	1 769	256,67	0,46	53,56		50,2379	70,8349	16,4623	05,1473	13,3624	0,0044	0,0081	0,0638

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 14

№ 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
Завтрак																		
338	Фрукт свежий (нарезка)	50	0,2		6,3	26		0,01	33		139	7,04	3,915	4,785	0,957			
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	155	5,9	7,1	44,9	267	20	0,04	0,39		143,785	82,3944	23,5074	102,921	0,3423			
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 Завтрак		500	16,03	13,24	85,55	525	50	0,06	34,41		315,635	03,0104	71,9229	47,3823	4,6532			0,0005
Обед																		
101	Суп картофельный с пшенной крупой и зеленью	250/1	2,24	2,63	15,68	95		0,09	7		477,4	16,9664	23,751	58,6206	0,8491			
279	Тефтели с соусом	90	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75		134,154 1	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	0,0005	0,0066
312	Пюре картофельное с икрой кабачковой	180	3,61	7,08	22,18	167	10	0,12	11,22	0,01	712,778 7	47,9688	32,4828	94,1166	1,2039	0,0075	0,0008	0,038
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
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	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед		811	19,74	21,29	100,38	734	10	0,41	18,97	0,01	43,9928	06,5046	20,7185	02,8654	6,7064	0,008	0,0013	0,0446
Полдник																		
ТТК	Пирожок с яблоком и вишней	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			40,18	36,36	244,03	1 556	60	0,52	70,89	0,01	45,5692	29,7581	06,0274	96,0529	13,3909	0,008	0,0013	0,0451

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 15

№ 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	
Завтрак																			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
211	Омлет с сыром	190	24,24	26,23	3,16	345	270	0,09	0,56	0,03	270,698	362,094	20,7616	394,676	3,0385	0,0323	0,0448	0,0864	
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 Завтрак			500	31,69	35,56	52,47	657	300	0,09	0,6	0,03	98,0982	02,2664	84,9154	10,8191	7,7017	0,0323	0,0448	0,0864
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				
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,98	7,29	8,83	188		0,24	0,36		170,300	17,6898	20,7138	115,196	1,2798	0,0004	0,0062	0,0028	
303	Каша гречневая вязкая со свежим огурцом	180	4,55	4,68	21,2	149	10	0,12	1,2		150,222	13,2713	66,6255	105,949	2,2702	0,0011	0,0026	0,0073	
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313				
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	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02				
Всего в Обед			811	26,87	18,93	102,16	766	10	0,69	6,56	39,6331	96,9407	73,5653	93,3026	8,9304	0,0015	0,0088	0,0101	
Полдник																			
тгк	Слойка с ветчиной и сыром	100	12,97	23,79	31,55	392	26,67	0,05	0,17		169,72	143,106	14,8933	157,533	1,2533				
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522				
Всего в Полдник			300	13,91	23,79	48,11	462	26,67	0,06	1,77	409,72	55,4267	21,8533	69,7133	1,7753				
Всего в день				72,47	78,28	202,74	1 885	336,67	0,84	8,93	0,03	47,4513	54,6338	280,334	273,835	18,4074	0,0338	0,0536	0,0965

№ 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
Завтрак																		
1039	Фрукт свежий	120	0,48		12,81	62		0,03	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968			
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	160	19,51	13,85	32,1	346	50	0,05	0,28		223,427	208,498	33,6011	270,486	0,7934			
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 Завтрак		520	22,58	14,89	69,03	525	50	0,08	79,52		582,127	41,2784	66,9221	58,0433	5,1347			
Обед																		
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94		0,08	7		471,85	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752			
259	Жаркое по-домашнему со свежим помидором	240	9,32	21,17	24,18	325	140	0,19	15,71		901,865	23,6333	46,5467	152,087	2,1967	0,0092	0,0004	0,0691
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
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	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед		781	18,6	25,71	94,44	706	140	0,43	22,71		93,3756	71,9249	21,3322	86,1379	6,6332	0,0092	0,0004	0,0691
Полдник																		
тгк	Трубочка Сызранская	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24		104,814	19,716	10,3536	72,4831	1,1051	0,0039	0,0056	0,0165
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
Всего в Полдник		305	6,59	11,68	53,96	347	27	0,06	1,04		37,6645	25,788	14,6601	80,3914	1,849	0,0039	0,0056	0,017
Всего в день			47,77	52,28	217,43	1 578	217	0,57	103,27		13,1671	38,9913	02,9144	24,5726	13,6169	0,0131	0,006	0,0861

Сезон: летний
 Категория: с 7 до 11 лет

День 18

№ 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	
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				
206	Макароны, запеченные с яйцом	180	8,74	11,57	33,05	271	60	0,06	0,17		119,426	57,2752	13,513	99,9719	1,2582				
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 Завтрак			500	21,02	18,7	82,27	582	90	0,07	0,43	44,5265	80,6632	77,632	07,8127	5,9127				
Обед																			
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				
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	145		0,05	0,22		222,644	15,6781	17,6053	117,303	0,9667				
312	Пюре картофельное с кукурузой консервированной	170	3,49	4,8	22,11	146	10	0,12	10,77	0,01	634,343	38,0248	28,5678	93,1596	1,0908	0,0075	0,0008	0,038	
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	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61				
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02				
Всего в Обед			811	27,28	19,78	113,11	744	20	0,4	111,58	0,01	10,1377	37,1593	20,8281	37,5361	10,757	0,0075	0,0008	0,038
Полдник																			
тпк	Рогалик с джемом	100	5,4	4,39	64,41	271	13,33	0,05	0,08		121,226	16,3467	10,1467	47,4933	1,08				
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522				
Всего в Полдник			300	6,34	4,39	80,97	341	13,33	0,06	1,68	61,2267	28,6667	17,1067	59,6733	1,602				
Всего в день				54,64	42,87	276,35	1 666	123,33	0,53	113,69	0,01	15,8909	46,4892	15,5668	05,0221	18,2717	0,0075	0,0008	0,038
Среднее за период				55,54	58,28	242,55	1 753	182,44	0,6	65,17	0,02	45,4117	07,1299	235,107	50,6297	15,6235	0,0073	0,0092	0,0428
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				12,68	29,93	55,35													