

Утверждаю

ООО «Кондитерское»

Директор

«29» мая 2026г.

Базаева В.А.



Согласовано

МБОУ «Школа № 6» г.о. Самара

Директор

«29» мая 2026г.

Мушкат Н.С.



**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**

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

Сезон: летний
 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		А (рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Са	Мg	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																	
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03				26,62	5,742	91,872	1,1963	0,0097	0,0153	0,0267
1009	Бутерброд с сыром	45	6,06	3,92	10,1	100	20	0,17	0,17			149,952	20,097	139,374	1,305			
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	150/10	4,21	9,27	28,83	216	40	0,04	0,39	0,04		83,1864	23,5248	104,052	0,3467	0,0064	0,0057	0,0277
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04			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	19,43	19,22	58,5	486	140	0,07	0,6	0,04		275,64	73,29	411,37	4,8925	0,0161	0,021	0,0544
	Обед																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей со сметаной и зеленью	12,5/250/10/1	4,81	8,6	8,65	131	20	0,06	12,59	0,01		42,6536	21,8718	67,3467	0,8622	0,004	0,0003	0,0211
259	Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	240	9,24	21,15	23,58	322	140	0,19	13,31			26,0093	44,9807	151,5658	2,1184	0,0092	0,0004	0,0691
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88			10,736	2,958	2,958	4,3761			
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12				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				18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126
	Всего в Обед	833,5	23,21	35	80,13	729	160	0,46	113,9	0,01		120,58	134,54	442,15	12,0025	0,0173	0,0383	0,1105
	Полдник																	
ТК	Соуска в тесте	100	21,99	22,91	28,63	409	160	0,13	0,03			88,2288	25,7781	284,7423	3,5608	0,0224	0,0297	0,0594
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8			6,072	4,3065	7,9083	0,7439			
	Всего в Полдник	315	22,23	22,96	37,88	447	160	0,13	0,83	0,05		94,3	30,08	292,65	4,3047	0,0224	0,0297	0,0598
	Всего в день		64,87	77,18	176,51	1662	460	0,66	115,33	0,05		490,53	237,91	1146,18	21,1997	0,0558	0,089	0,2247

Сезон: летний
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		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	80	0,3	0,28	7,14	33		0,02	52,8		184,592	11,264	6,264	7,656	1,5312	0,0014	0,0002	0,0057
401	Оладьи с повидлом	195	10,17	10,85	69,73	417	10	0,12	0,24		262,1532	118,4606	25,857	152,372	1,3537			
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02	0,05	124,18	105,6	12,18	78,3	1,6469	0,0079	0,0018	0,0176
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	505	16,06	14,74	100,83	601	20	0,23	56,06	0,05	567,93	246,68	64,4	307,23	5,8368	0,0093	0,002	0,0233
	Обед																	
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	230/10/1	2,44	6,51	15,78	132	10	0,08	7,11	0,01	413,9625	26,6904	23,7945	68,3646	0,8717	0,0046	0,0002	0,0299
290/331	Птица, тушеная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	117		0,05	0,22		184,7945	15,6781	17,6053	117,3038	0,9671			
309	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	170	5,38	5,67	33,8	208	10	0,06	0,56		105,3581	16,5748	9,7275	46,2275	0,8363	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	60	4,8	0,94	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	841	29,66	19,73	102,5	707	20	0,39	18,39	0,01	1 003,25	105,67	119,29	456,23	7,6776	0,0097	0,0378	0,0616
	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	102,8288	0,6709	0,0006	0,0085	0,0181
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	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	283,12	71,14	20,06	115,01	1,1929	0,0006	0,0085	0,0181
	Всего в День		56,42	58,96	259,88	1 796	140	0,69	76,11	0,24	1 854,29	423,49	203,75	878,47	14,7073	0,0196	0,0484	0,1029

Сезон: летний
 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		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
1006	Завтрак Бутерброд с ветчиной	60	7,44	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886		2,1924			
15	Сыр (порциями)	15	3,67	3,5	46	46	20		0,17			138,6	70,47					
173	Каша молочная пшеница с маслом (вязкая)	180/5	7,28	7,28	36,04	239	20	0,17	0,47	0,05	188,9595	106,619	43,4739		1,1225	0,0089	0,0016	0,0269
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828		0,7395			
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54					11,352	20,097	68,904		1,305			
	Всего в Завтрак	500	20,98	15,48	68,73	499	40	0,17	0,68	0,05	276,19	280,11	100,28	447,87	5,3594	0,0089	0,0016	0,0269
103	Обед Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей с зеленью	12,5/250/1	5,48	4,85	19,06	142	10	0,1	7		429,0353	19,4216	24,1773		1,0523	0,0042	0,0002	0,0294
232/330	Рыба, запеченная со сметанным соусом	90	11,63	7,21	3,86	127	10	0,07	0,53		267,2417	33,403	36,714		0,5996	0,0962		0,4492
304	Рис отварной со свежим помидором	180	3,91	5,17	36,19	207	20	0,04	3		118,3186	8,5668	28,7335		0,7106	0,0007	0,0072	0,0238
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365		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		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		2,0358	0,0024	0,0029	0,0126
	Всего в Обед	853,5	29,67	18,8	109,29	726	40	0,41	21,03		1 113,73	108,12	157,79	542,07	7,365	0,1055	0,045	0,5238
ТТК	Полдник Рогалик с джемом	100	5,44	4,39	60,35	303	13,33	0,05	0,39		108,262	15,6272	10,8377		0,9677	0,0011	0,0008	0,0108
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96		0,522			
	Всего в Полдник	300	6,38	4,39	76,91	373	13,33	0,06	1,99		307,46	27,95	17,8	62,81	1,4897	0,0011	0,0008	0,0108
	Всего в День		57,03	38,67	284,93	1 597	93,33	0,64	23,7	0,05	1 697,38	416,18	275,87	1 052,75	14,2141	0,1154	0,0474	0,5615

Сезон: летний
Категория: с 7 до 11 лет

День 8

№ рец:	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	ККАЛ	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	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62	30				1,909	1,584	0,0348	2,262	0,0087				
1004	Запеканка творожно-рисовая со ступенным 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	30	2,4	0,42	10,1	54					11,352	11,352	20,097	68,904	1,305				
	Всего в Завтрак	500	21,24	20,64	58,74	507	80	0,08	66,31	0,54	430,19	229,14	63,41	341,92	4,7042	0,0051	0,0299	0,0503	
	Обед																		
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2,44	6,51	15,78	132	10	0,08	7,11	0,01	413,9625	26,6904	23,7945	68,3646	0,8717	0,0046	0,0002	0,0299	
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	117		0,05	0,22		184,7945	15,6781	17,6053	117,3038	0,9671				
304	Рис отварной с кукурузой консервированной	170	4,01	5,18	37,19	211	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	0,13	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	841	28,29	19,24	105,89	710	30	0,36	18,21	0,01	944	94,85	133,08	490,69	7,3866	0,0097	0,045	0,0751	
	Полдник																		
ТТК	Трубочка Сыранская	100	7,05	12,92	49,68	343	30	0,07	0,27		116,4606	21,9067	11,504	80,5368	1,2279	0,0043	0,0062	0,0183	
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522				
	Всего в Полдник	300	7,99	12,92	66,24	413	30	0,08	1,87		315,66	34,23	18,46	92,72	1,7499	0,0043	0,0062	0,0183	
	Всего в день		57,52	52,8	230,87	1 629	140	0,51	86,39	0,55	1 689,84	358,21	214,96	925,33	13,8407	0,0191	0,0811	0,1436	

Сезон: летний
Категория: с 7 до 11 лет

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			г			мг				A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У	Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
1006	Завтрак Бутерброд с ветчиной	50	6,65	4,1	10,1	104						15,224	26,187	115,536	1,7574						
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03				26,62	5,742	91,872	1,1963	0,0097	0,0153	0,0267			
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	150/10	4,28	9,49	22,84	194	40	0,07	0,39	0,04	126,5771	84,9882	24,0272	103,5757	0,4857	0,0066	0,0027	0,0214			
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468						
0003	Батон	40	3,2	0,56	13,47	72					15,136	26,796	91,872	1,74							
	Всего в Завтрак	515	20,88	19,76	55,88	486	120	0,1	0,41	0,04	277,72	145,7	86,08	409,09	5,8262	0,0163	0,018	0,0481			
	Обед																				
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,23	2,09	40		0,02	4,01		104,3559	9,7627	8,446	17,8211	0,3859	0,0002		0,002			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей с зеленью	12,5/250/1	5,48	4,85	19,06	142	10	0,1	7		429,0353	19,4216	24,1773	78,3261	1,0523	0,0042	0,0002	0,0294			
232/330	Рыба, запеченная со сметанным соусом	90	1,1,63	7,21	3,86	127	10	0,07	0,53		267,2417	33,403	36,714	160,6325	0,5996	0,0962		0,4492			
310	Картофель отварной с маслом	160	3,05	4,41	23,79	147	20	0,14	12,8		755,373	14,967	32,0355	82,0027	1,2577	0,007	0,0004	0,0422			
1024	Напиток из свежей ягоды	200	0,19	0,11	13,25	55		0,01	1,5		53,4188	8,3512	5,655	6,525	0,1401						
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	893,5	29,42	21,28	100,87	713	40	0,54	25,84		1 852,45	127,09	171,76	565,59	8,0814	0,1117	0,0382	0,5431			
	Полдник																				
ТТК	Булочка Нежная	100	9,09	7,08	57,35	263	40	0,08	0,19		131,9067	59,24	14,1467	111,12	0,8933						
389	Сок фруктовый	200	0,94	16,56	70			0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522						
	Всего в Полдник	300	10,03	7,08	73,91	333	40	0,09	1,79		331,11	71,56	21,11	123,3	1,4153						
	Всего в день		60,34	48,12	230,65	1 532	200	0,73	28,03	0,04	2 461,28	344,35	278,95	1 097,98	15,3229	0,128	0,0562	0,5912			

Сезон: летний
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		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	0,27	0,24	6,24	28		0,01	46,2		161,518	9,856	5,481	6,699	1,3398	0,0013	0,0002	0,0049				
401	Оладьи со стуженым молоком	200	11,47	12,35	71,01	441	10	0,13	0,29		309,1727	172,4046	30,8595	191,0435	1,1856	0,0012	0,0005	0,0062				
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02	0,05	121,18	105,6	12,18	78,3	1,6469	0,0079	0,0018	0,0176				
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54					11,352	20,097	68,904	1,305								
	Всего в Завтрак	500	17,33	16,2	101,21	620	20	0,23	49,51	0,05	591,87	299,21	68,62	344,95	5,4773	0,0104	0,0025	0,0287				
	Обед																					
102	Суп картофельный с горохом и птицей с зеленью	12,5/250/1	7,89	7,22	17,85	168	10	0,18	5		445,8843	35,7896	36,4008	115,3881	1,901	0,0038	0,0025	0,026				
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	90	21,24	10,72	1,27	187	20	0,06	0,45	0,01	246,7136	101,9133	23,3485	210,0615	1,361	0,0009		0,0035				
303	Каша гречневая вязкая со свежим огурцом	180	4,55	4,68	21,2	145	10	0,12	1,2		150,2229	13,2713	66,6255	105,9498	2,2702	0,0011	0,0026	0,0073				
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	30	1,86	0,32	9,31	47		0,04			61,005	9,24	12,267	41,238	1,0179	0,0012	0,0014	0,0063				
	Всего в Обед	823,5	40,98	27,56	78,92	728	40	0,53	94,65	0,01	1 033,59	193,65	181,79	613,4	13,5362	0,0087	0,0413	0,0508				
	Полдник																					
11К	Слойка с ветчиной и сыром	90	11,68	21,41	28,39	353	24	0,05	0,13		112,0052	126,6731	12,4363	140,4073	0,9794	0,0013		0,0109				
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468							
	Всего в Полдник	300	11,86	21,45	37,51	391	24	0,05	0,15		132,84	130,4	15,77	146,64	1,6262	0,0013	0,0013	0,0109				
	Всего в День		70,16	65,21	217,64	1 739	84	0,81	144,31	0,06	1 758,1	623,27	266,18	1 104,99	20,6397	0,0204	0,0452	0,0904				

Сезон: летний
Категория: с 7 до 11 лет

День 11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(г)			ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
1101	Завтрак 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					
210	Омлет натуральный	170	16,64	18,79	2,93	247	217,22	0,08	0,25	0,03	208,6756	113,9488	19,2821	253,5272	2,8224	0,0264	0,0366	0,0706		
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	505	29,03	31,63	42,57	571	277,22	0,09	1,27	0,03	237,85	340,46	83,91	564,37	7,49	0,0264	0,0366	0,0709		
82	Обед Борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной с зеленью	12,5/250/1 0/1	5,09	6,92	11,78	130	10	0,06	8,35	0,01	322,9489	41,8968	25,1256	74,8548	1,1915	0,0052	0,0002	0,0229		
1015	Тфтели 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 с икрой кабачковой	170	5,38	5,67	33,8	208	10	0,06	0,56		105,3581	16,5748	9,7275	46,2275	0,8363	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	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	853,5	26,98	25,38	104,78	756	30	0,36	20,25	0,01	851,32	117,27	115,61	419,76	7,7265	0,0109	0,0385	0,0625		
	Полдник																			
17К	Сосиска в тесте	100	21,99	22,91	28,63	409	160	0,13	0,03		271,6632	88,2288	25,7781	284,7423	3,5608	0,0224	0,0297	0,0594		
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	310	22,18	22,95	37,75	447	160	0,13	0,07		292,5	92,76	29,61	291,91	4,3003	0,0224	0,0297	0,0594		
	Всего в День		78,19	79,96	185,1	1 774	467,22	0,58	21,59	0,04	1 381,67	550,49	229,13	1 276,05	19,5168	0,0597	0,1049	0,1928		

Сезон: летний
Категория: с 7 до 11 лет

День 12

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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		
1006	Завтрак Бутерброд с ветчиной	50	6,65	4,1	10,1	104						15,224	26,187	115,536	1,7574					
15	Сыр (порциями)	15	3,67	3,5	46	46	20					138,6	70,47	70,47						
174	Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом	180/5	5,5	6,39	34,39	217	7 870	0,06	0,47	0,05		102,8966	21,315	109,1537	0,9956	0,0071	5,9257	0,0158		
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8			6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004		
0003	Батон	40	3,2	0,56	13,47	72						15,136	26,796	91,872	1,74					
	Всего в Завтрак	505	19,26	14,6	67,21	477	7 890	0,06	1,44	0,05	252,13	277,93	78,6	394,94	5,2369	0,0071	5,9257	0,0162		
71	Обед Огурец свежий	60	0,45	0,05	1,42	8		0,01	2,4		70,218	12,144	7,308	21,924	0,3132					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей с зеленью	12,5/250/1	5,48	4,85	19,06	142	10	0,1	7		429,0353	19,4216	24,1773	78,3261	1,0523	0,0042	0,0002	0,0294		
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	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	863,5	25,59	31,92	93,8	766	200	0,49	32,61		1 663,05	99,14	144,07	491	8,5487	0,0187	0,0382	0,1289		
17К	Полдник Корж Сахаринка	100	5,13	22,63	65,27	485	93,33	0,05			72,4823	13,9216	8,7871	49,9903	0,7827	0,0005	0,0003	0,0093		
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	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		271,68	26,24	15,75	62,17	1,3047	0,0005	0,0003	0,0093		
	Всего в день		50,92	69,15	242,84	1 798	8 183,33	0,62	35,65	0,05	2 186,86	403,31	238,42	948,11	15,0903	0,0263	5,9642	0,1544		

Сезон: летний
Категория: с 7 до 11 лет

День 13

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	50	0,19	0,18	4,46	20		0,01	33		115,37	7,04	3,915	4,785	0,957	0,0009	0,0001	0,0035
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
206	Макаронны, запеченные с яйцом	180	8,81	9,46	27,42	230	50	0,06	0,17	0,02	99,1244	57,2756	13,513	99,9721	1,2581	0,0073	0,0081	0,0188
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468			
0003	Батон	40	3,2	0,56	13,47	72						15,136	26,796	91,872	1,74			
	Всего в Завтрак	520	14,84	17,53	64,66	476	80	0,07	33,19	0,02	237,24	96,12	67,69	274,03	5,9156	0,0082	0,0082	0,0223
	Обед																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей со сметаной и зеленью	12,5/250/10/1	4,81	8,6	8,65	131	20	0,06	12,59	0,01	299,7628	42,6536	21,8718	67,3467	0,8622	0,004	0,0003	0,0211
291	Плов из птицы с соевым соусом	260	12,84	10,9	47,71	340		0,09	2,47		269,1922	25,1258	51,0446	175,74	1,5587	0,0018	0,0091	0,0404
1078	Напиток из свежих огурцов	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	853,5	26,3	21,07	106,54	721	20	0,35	25,56	0,01	868,09	114,51	141,08	467,42	7,4234	0,0102	0,047	0,0829
	Полдник																	
ТТК	Кекс творожный	100	7,99	15,13	53,28	381	53,33	0,05	0,44	0,12	401,0781	62,4683	25,1488	116,696	1,2459	0,0029	0,0099	0,0179
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	8,93	15,13	69,84	451	53,33	0,06	2,04	0,12	600,28	74,79	32,11	128,88	1,7679	0,0029	0,0099	0,0179
	Всего в День		50,06	53,73	241,04	1 648	153,33	0,48	60,79	0,15	1 705,6	285,41	240,88	870,32	15,1069	0,0213	0,0651	0,1231

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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		
1	Завтрак Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137					
211	Омлет с сыром	190	24,24	26,23	3,17	346	270	0,09	0,56	0,03	224,6795	362,0934	20,7616	394,6759	3,0386	0,0284	0,0394	0,076		
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	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	500	31,68	34,4	42,68	608	300	0,09	0,58	0,03	247,42	401,46	84,42	609,89	7,6091	0,0284	0,0394	0,076		
102	Обед Суп картофельный с горохом и птицей с зеленью	12,5/250/1	7,89	7,22	17,85	168	10	0,18	5		445,8843	35,7896	36,4008	115,3881	1,901	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		
309	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	170	5,38	5,67	33,8	208	10	0,06	0,56		105,3581	16,5748	9,7275	46,2275	0,8363	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	60	4,8	0,84	20,21	108					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					122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126		
	Всего в Обед	843,5	31,14	21,69	106,87	748	30	0,48	16,18		976,51	109,98	129,85	476	8,7415	0,0092	0,0456	0,0589		
ПТК	Полдник Слойка с ветчиной и сыром	100	12,97	23,79	31,55	392	26,67	0,05	0,15		124,4503	140,7479	13,8181	156,0081	1,0883	0,0015	0,0015	0,0121		
389	Сок фруктовый	200	0,94	16,56	70			0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522					
	Всего в Полдник	300	13,91	23,79	48,11	482	26,67	0,06	1,75		323,65	153,07	20,78	168,19	1,6103	0,0015	0,0015	0,0121		
	Всего в день		76,73	79,88	197,66	1 818	356,67	0,64	18,51	0,03	1 547,58	664,52	235,05	1 254,07	17,9609	0,039	0,0865	0,147		

Сезон: летний
Категория: с 7 до 11 лет

День 16

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	
1039	Завтрак																		
	Фрукт свежий	60	0,22	0,21	5,35	24		0,02	39,6		138,444	8,448	4,698	5,742	1,1484	0,001	0,0002	0,0042	
401	Оладьи со стухенным молоком	220	12,61	13,56	77,92	484		0,14	0,32		337,1643	185,6686	33,6967	208,2413	1,3201	0,0012	0,0005	0,0062	
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97		0,09	3,02	0,05	121,18	105,6	12,18	78,3	1,6469	0,0079	0,0018	0,0176	
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54					11,352	11,352	20,097	68,904	1,305				
	Всего в Завтрак	510	18,42	17,38	107,23	659		0,25	42,94	0,05	596,79	311,07	70,67	363,19	5,4204	0,0101	0,0025	0,028	
82	Обед																		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	1,96	6,3	11,74	111		0,04	8,35	0,01	283,4163	40,5504	21,576	48,0849	0,9844	0,0052	0,0002	0,0229	
259	Жаркое по-домашнему со свежим помидором	240	9,32	21,17	24,18	325		0,19	15,71		901,8656	23,6333	46,5467	152,0878	2,1967	0,0092	0,0004	0,0691	
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	821	20,44	32,72	83,82	712		0,43	112,06	0,01	1 438,85	116,1	135,81	423,41	12,203	0,0185	0,0382	0,1123	
	Полдник																		
ТТК	Трубочка Сызранская	100	7,05	12,92	49,68	343		0,07	0,27		116,4606	21,9067	11,504	80,5368	1,2279	0,0043	0,0062	0,0183	
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522				
	Всего в Полдник	300	7,99	12,92	66,24	413		0,08	1,87		315,66	34,23	18,46	92,72	1,7499	0,0043	0,0062	0,0183	
	Всего в день		46,85	63,02	257,3	1 784		200	156,87	0,06	2 351,3	461,4	224,94	877,32	19,3733	0,0329	0,0469	0,1586	

