

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СОШ с. Непа
 _____/Башаева И.А./
 Приказ от 21.02.2024 г. № 22-О

**Примерное 10-дневное меню
 для организации питания обучающихся от 1 года до 3 лет
 муниципального казенного общеобразовательного учреждения
 средней общеобразовательной школы с. Непа Катангского района Иркутской области
 с 9-ти часовым пребыванием на 2023-2024 учебный год (весенний период)**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав блюда											
			Б (мг)	Ж (мг)	У (мг)	Калорийность (ккал)	Са (мг)	Mg (мг)	А (мкг)	В ₁ (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
ДЕНЬ 1														
Завтрак														
217	Каша рисовая вязкая	150	4,33	4,77	26,97	168,15	89,12	25,90	28,24	0,041	0,92	0,16	112,68	0,08
65	Бутерброд с сыром	25	3,6	6,5	5	93	108	7	42	0,01	0,1	0,2	71	0,19
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	4,59	3,78	0	0	0	0	6,93	0,74
470	Кефир	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	Итого за завтрак:	400	9,42	12,49	42,14	318,08	255,89	43	79,26	0,069	1,34	0,36	231,25	1,06
Обед														
128	Суп-лапша домашняя	140	1,4	2,16	6,23	49,98	11,2	4,76	18,2	0,018	0,28	0,22	19,88	0,29
366	Птица отварная	20	3,24	2,4	0,06	34,8	3,6	2,6	8	0,008	0,08	0,1	22,4	0,24
377	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	25	16	20	0,08	2,4	0,1	49	0,55
326	Бефстроганов из отварной говядины	50	7,57	6,73	2,53	101	32,67	10,67	12,67	0,02	0,33	0,23	74,67	0,94
9	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	1,8	2,46	28,2	12,6	4,2	0	0,005	5,4	0,81	9,3	0,18
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	0	0,033	0	0,33	19,5	0,33
488	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	17,19	7,2	0	0,018	8,19	0,18	10,98	0,84

	Итого за обед:	550	18,12	17,51	45,88	414,48	108,26	49,63	58,87	0,18	16,68	1,97	205,73	3,37
Ужин														
255	Биточки манные	100	4,4	3	25,4	147	42	10	14	0,07	0	1	54	0,57
471	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,1	92,1	10,2	12,6	0,018	0,3	0,06	65,7	0,06
468	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	216	25,2	36	0,072	2,34	0	162	0,18
82	Плоды свежие яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,6	14,49	8,1	0	0,027	6,3	0,18	9,9	1,99
	Итого за ужин:	400	12,14	10,41	59,51	381	364,59	53,5	62,6	0,19	8,94	1,24	291,6	2,8
	ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:		39,68	40,41	147,53	1113,56	728,74	146,13	200,73	0,44	26,96	3,57	728,58	7,23
ДЕНЬ 2														
Завтрак														
139	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,86	14,78	120,15	122,55	15,45	34,95	0,057	0,68	0,21	102,9	0,38
70	Бутерброд с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	6	3	40	0,02	0	0,27	13	0,18
458	Чай с джемом	180	0,36	0,09	13,41	55,8	6,75	4,32	0	0	0	0	9,9	0,86
470	Йогурт	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	Итого за завтрак:	400	7,19	13,48	37,49	299,68	189,48	29,09	83,97	0,095	1	0,48	166,44	1,47
Обед														
122	Суп с рыбными консервами	150	37,2	6,84	6,03	108	18	19,35	9	0,045	3,45	0,14	87,9	0,61
375	Плов из отварной птицы	130	8	5,33	16,12	144,95	13	18,2	9,75	0,026	0	0,39	56,55	0,46
47	Винегрет	50	0,8	3,1	3,3	44	11,5	9	0	0,02	3,1	1,4	21,25	0,4
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	0	0,033	0	0,33	19,5	0,33
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	18,09	12,96	0	0,009	0,18	0,36	17,28	0,62
	Итого за обед:	540	48,82	15,6	58,3	442,75	66,59	63,71	18,75	0,13	6,73	2,62	202,48	2,42
Ужин														
379	Картофель жареный из отварного	140	3,78	12,04	8,96	161	11,2	22,4	0	0,13	14	6,02	63	0,81
149	Овощи натуральные соленые	40	0,32	0,04	0,68	4,4	9,28	5,76	0	0,008	1	0,04	9,68	0,24
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
468	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	216	25,2	36	0,072	2,34	0	162	0,18
82	Плоды свежие груши	80	0,32	0,32	7,84	35,2	12,88	7,2	0	0,024	5,6	0,16	8,8	1,77
	Итого за ужин:	460	11,16	17,06	35,96	343,7	253,36	63,36	36	0,26	21,94	6,44	256,48	3,22
	ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:		67,17	46,14	131,75	1086,13	509,43	156,16	138,72	0,49	29,67	9,54	625,4	7,11

ДЕНЬ 3

Завтрак

227	Каша ячневая	150	5,3	4,86	124,2	161,85	112,98	26,05	28,24	0,086	0,92	175,32	174,29	0,66
73	Бутерброд с джемом	40	1,6	3,8	20,2	121	7	4	20	0,02	0,1	0,27	16	0,44
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,08	8,55	36	7,11	4,5	0	0	0,9	0,018	8,19	0,78
470	Простокваша	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	Итого за завтрак:	415	8,48	9,87	154,75	341,58	181,27	40,87	57,26	0,124	2,24	175,61	239,12	1,93

Обед

95	Борщ с капустой и картофелем	140	1,04	2,48	3,89	42	20,58	13,02	0	0,24	4,48	1,32	27,44	0,62
318	Мясо товарное	20	5,44	3,88	0,1	57,2	3,2	5,6	0	0,01	0,02	0,14	43	0,71
202	Гречневая каша	80	4,54	3,39	20,11	129,15	8,54	71,77	12,31	0,11	0	0,32	107,92	2,42
373	Котлеты «Нежные» (куриные)	40	7,44	4,96	2,52	84,8	86	14,8	34	0,056	0,28	0,36	92	0,62
414	Соус белый основной	20	0,26	0,83	0,41	10,14	1,74	0,64	3,8	0,002	0,17	0,032	3,22	0,046
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,91	1,91	7,12	49,26	5,81	7,59	0	0,025	1,74	0,27	11,76	0,36
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	0	0,033	0	0,33	19,5	0,33
484	Кисель из концентрата плодового	180	0	0	13,5	54	3,06	0	0	0	0	0	5,22	0,018
	Итого за обед:	540	21,91	17,69	62,41	496,75	134,93	117,62	50,11	0,48	6,69	2,77	310,06	5,12

Ужин

526	Оладьи с джемом	160	12	15	60,6	429	117	25	64	0,17	0,6	3,4	156	1,30
468	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	216	25,2	36	0,072	2,34	0	162	0,18
82	Мандарины	80	0,32	0,32	7,84	35,2	12,88	7,2	0	0,024	5,6	0,16	8,8	1,77
	Итого за ужин:	420	17,54	19,82	77,08	560,5	345,88	57,4	100	0,266	8,54	3,56	326,8	3,25
	ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:		47,93	47,38	294,24	1398,83	662,08	215,89	207,37	0,87	17,47	181,94	875,98	10,3

ДЕНЬ 4

Завтрак

214	Каша манная	150	5,4	4,77	25,90	168	93,22	15,66	28,98	0,063	0,94	0,53	92,34	0,41
67	Бутерброд с сырной пастой (2-й вар)	30	4,3	5,6	7,4	98	128,5	9	38,2	0,02	0,01	0,2	85,5	0,26
462	Какао	180	2,97	2,61	12,42	84,6	100,17	20,07	17,1	0,027	0,63	0,009	81,99	0,59
470	Снежок	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05

	Итого за завтрак:	405	13,98	14,11	47,52	373,33	376,07	51,05	93,3	0,13	1,9	0,74	300,47	1,31
Обед														
115	Суп с клецками	140	1,48	1,96	5,29	44,8	9,94	8,68	5,04	0,035	2,2	0,74	25,62	0,38
366	Птица отварная	20	3,24	2,4	0,06	34,8	3,6	2,6	8	0,008	0,08	0,1	22,4	0,24
256	Макаронны отварные	80	2,96	2,64	15,76	98,4	6,4	4	16,8	0,032	0	0,4	24	0,56
350	Тефтели	50	5,25	4,06	6,06	81,86	23,13	9,38	10	0,025	0	0,19	61,88	0,52
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	1,92	4,28	2,6	56,4	66,8	8,8	16	0,008	1,84	1,12	44,4	0,5
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	0	0,033	0	0,33	19,5	0,33
491	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,6	6,75	5,49	0	0,009	14,85	0,09	5,76	0,26
	Итого за обед:	540	17,31	15,67	54,16	426,06	122,62	43,15	55,84	0,15	18,97	2,97	203,56	2,79
Ужин														
313	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	10,44	2,58	11,16	110,4	30	31,8	17,4	0,12	4,44	0,84	155,4	0,96
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	0	0,033	0	0,33	19,5	0,33
468	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	216	25,2	36	0,072	2,34	0	162	0,18
82	Бананы	90	0,36	0,36	8,82	39,6	14,49	8,1	0	0,027	6,3	0,18	9,9	1,99
	Итого за ужин:	450	18,3	7,68	43,38	316,5	266,49	69,3	53,4	0,252	13,08	1,35	346,8	3,46
	ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:		49,59	37,46	145,06	1115,89	765,18	163,5	202,54	0,53	33,95	5,06	850,83	7,56
ДЕНЬ 5														
Завтрак														
212	Каша геркулесовая	150	6,19	6,63	23,2	177,22	105,22	51,66	29,85	0,13	0,53	0,56	168,29	1,24
65	Бутерброд с сыром	25	3,6	6,5	5	93	108	7	42	0,01	0,1	0,2	71	0,19
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	4,59	3,78	0	0	0	0	6,93	0,74
470	Варенец	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	Итого за завтрак:	400	11,28	14,35	38,37	327,15	271,99	68,76	80,87	0,16	0,95	0,76	286,86	2,22
Обед														
127	Суп гороховый	140	4,44	1,97	9,47	73,35	25,65	21,3	10,5	0,16	0,3	0,15	54,45	1,57
318	Мясо отварное	20	5,44	3,88	0,1	57,2	3,2	5,6	0	0,01	0,02	0,14	43	0,71
205	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,38	3,13	24,43	135,38	4,42	16,83	15,38	0,019	0	0,17	51,73	0,014
374	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	40	4,84	3,88	3,92	70	42,8	7,2	21,2	0,024	0,16	0,36	47,2	0,34

16	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,24	1,8	0,78	20,4	6,9	3,9	0	0,003	0,93	0,81	8,4	0,18
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	0	0,033	0	0,33	19,5	0,33
493	Компот из плодов консервированных	180	0,27	0,27	33,39	136,8	11,97	6,84	0	0	0,9	0	5,58	0,26
	Итого за обед:	540	19,89	15,17	86,85	563,33	100,94	65,87	47,08	0,25	2,31	1,96	229,86	3,4
Ужин														
263	Макаронник с мясом	150	18,17	15,58	19,58	291,67	30	24,17	32,5	0,1	0,25	1,33	188,33	3,03
468	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	216	25,2	36	0,072	2,34	0	162	0,18
82	Виноград	90	0,36	0,36	8,82	39,6	14,49	8,1	0	0,027	6,3	0,18	9,9	1,99
	Итого за ужин:	420	23,75	20,44	37,04	427,57	260,49	57,47	68,5	0,2	8,89	1,51	360,23	5,2
	ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:		54,92	49,96	162,26	1318,05	633,42	192,1	196,45	0,61	12,15	4,23	876,95	10,82
ДЕНЬ 6														
Завтрак														
217	Каша рисовая вязкая	150	4,33	4,77	26,97	168,15	89,12	25,9	28,24	0,041	0,92	0,16	112,68	0,08
70	Бутерброд с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	6	3	40	0,02	0	0,27	13	0,18
458	Чай с джемом	180	0,36	0,09	13,41	55,8	6,75	4,32	0	0	0	0	9,9	0,86
470	Ряженка	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	Итого за завтрак:	400	7,2	13,39	49,68	347,68	156,05	39,54	77,26	0,08	1,24	0,43	176,22	1,17
Обед														
104	Щи из свежей капусты с картофелем	140	0,9	2,7	2,28	37,05	29,7	9,6	0	0,026	5,1	1,4	21,45	0,38
318	Мясо отварное	20	5,44	3,88	0,1	57,2	3,2	5,6	0	0,01	0,02	0,14	43	0,71
377	Картофельное пюре	80	2,16	3,2	4,64	56	20	12,8	16	0,064	1,92	0,08	17,92	0,19
308	Котлеты рыбные любительские	40	5	0,6	2,08	33,6	17,2	11,6	15,6	0,028	0,28	0,52	71,6	0,35
417	Соус белый	20	0,2	0,75	0,32	8,8	2,16	0,62	3,8	0,003	0	0,024	2,12	0,19
42	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,75	1,89	2,5	30	4,2	5,1	0	0,025	2,64	0,84	15,3	0,21
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	0	0,033	0	0,33	19,5	0,33
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	18,09	12,96	0	0,009	0,18	0,36	17,28	0,62
	Итого за обед:	540	17,27	13,35	44,77	368,45	100,55	62,48	35,4	0,2	10,14	3,69	208,17	2,98
Ужин														

523	Блинчики	165	12,6	19,6	50,6	429	194	31	120	0,16	1	3,4	201	1,27
468	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	216	25,2	36	0,072	2,34	0	162	0,18
82	Апельсин	95	0,38	0,38	9,31	41,8	15,3	8,55	0	0,029	6,65	0,19	10,45	2,1
	Итого за ужин:	440	18,2	24,48	68,55	576,1	425,3	64,75	156	0,261	9,99	3,59	373,45	3,55
	ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ:		42,67	51,22	163	1292,23	681,9	166,77	268,66	0,54	21,37	7,71	757,84	7,7
ДЕНЬ 7														
Завтрак														
259	Макароны с сыром	140	8,4	7	24,71	196	156,8	14,7	51,1	0,05	0,14	0,7	125,3	0,98
73	Бутерброд с джемом	40	1,6	3,8	20,2	121	7	4	20	0,02	0,1	0,27	16	0,44
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,08	8,55	36	7,11	4,5	0	0	0,9	0,018	8,19	0,78
470	Йогурт	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	Итого за завтрак:	405	11,58	12,01	55,26	375,73	225,09	29,52	80,12	0,088	1,46	0,99	190,13	2,25
Обед														
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	140	1,62	2,32	6,83	54,74	8,96	9,52	1,19	0,038	2,13	1,09	26,18	0,46
366	Птица отварная	20	3,24	2,4	0,06	34,8	3,6	2,6	8	0,008	0,08	0,1	22,4	0,24
328	Жаркое по-домашнему	130	12,22	9,3	16,77	199,55	20,15	35,1	15,6	0,12	9,75	0,39	135,85	2,18
47	Винегрет	40	0,64	2,48	2,64	35,2	9,2	7,2	0	0,016	2,48	1,12	16,8	0,32
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	0	0,033	0	0,33	19,5	0,33
501	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	12,6	7,2	0	0,018	3,6	0,18	12,6	2,52
	Итого за обед:	540	20,9	16,92	59,24	471,89	60,51	65,82	24,79	0,233	18,40	3,21	233,33	6,05
Ужин														
522	Вареники с овощным фаршем	150	5,05	3,59	27,22	161,71	10,24	58,54	22,68	0,066	0	0,66	35,13	0,42
468	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	216	25,2	36	0,072	2,34	0	162	0,18
82	Фрукты свежие яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,2	12,88	7,2	0	0,024	5,6	0,16	8,8	1,77
	Итого за ужин:	410	10,59	8,41	43,7	293,21	239,12	90,94	58,68	0,162	7,94	0,82	205,93	2,37
	ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:		43,07	37,34	158,2	1140,83	524,72	186,28	163,59	0,48	27,44	5,02	629,35	10,67
ДЕНЬ 8														
Завтрак														
139	Суп молочный	150	4,32	4,86	14,78	120,15	122,55	15,45	34,95	0,057	0,68	0,21	102,9	0,38
67	Бутерброд с сырной пастой (2-й вар)	30	4,3	5,6	7,4	98	128,5	9	38,2	0,02	0,01	0,2	85,5	0,26

462	Какао	180	2,97	2,61	12,42	84,6	100,17	20,07	17,1	0,027	0,63	0,009	81,99	0,59
470	Кефир	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	Итого за завтрак:	405	12,9	14,2	36,4	325,48	405,4	50,84	99,27	0,122	1,64	0,42	311,03	1,28
Обед														
98	Свекольник	140	1,30	2,65	5,78	52,22	20,58	15,82	0	0,034	4,42	1,33	34,3	0,81
318	Мясо отварное	20	5,44	3,88	0,1	57,2	3,2	5,6	0	0,01	0,02	0,14	43	0,71
207	Каша перловая рассыпчатая	100	2,85	3,12	20	119,52	13,17	12,22	14,62	0,031	0	0,39	99,42	0,56
371	Кнели из птицы с рисом	40	4,6	4,12	2,16	64	8	5,2	16	0,012	0	0,16	48,4	0,31
10	Салат из капусты белокочанной с яблоком	30	0,3	1,86	1,8	25,2	9,6	3,6	0	0,005	4,5	0,84	6,3	0,39
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	0	0,033	0	0,33	19,5	0,33
494	Компот из плодов сушеных (курага)	180	0,45	0,18	14,04	60,3	17,19	7,2	0	0,018	8,19	0,18	10,98	0,84
	Итого за обед:	540	17,22	16,05	58,64	448,64	77,74	53,84	30,62	0,14	17,13	3,37	261,9	3,95
Ужин														
535	Пирожки печеные из сдобного теста	120	6,4	5,4	35,8	218	14,8	9,2	37,2	0,08	0	1	52,2	0,74
468	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	216	25,2	36	0,072	2,34	0	162	0,18
82	Фрукты свежие груша	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин:	400	12,02	10,3	54,24	358,3	246,9	43,4	73,2	0,182	9,34	1,2	225,2	3,13
	ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:		42,14	40,55	149,28	1132,42	730,04	148,08	203,09	0,44	27,11	4,99	798,13	8,36
ДЕНЬ 9														
Завтрак														
214	Каша манная	150	5,4	4,77	25,9	168	93,22	15,66	28,98	0,063	0,94	0,53	92,34	0,41
65	Бутерброд с сыром	25	3,6	6,5	5	93	108	7	42	0,01	0,1	0,2	71	0,19
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	4,59	3,78	0	0	0	0	6,93	0,74
470	Снежок	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	Итого за завтрак:	400	10,49	12,49	41,07	317,93	259,99	32,76	80	0,091	1,36	0,73	210,91	1,39
Обед														
109	Суп-харчо	150	4,77	5,64	6,83	92,54	8,82	9,8	0	0,017	0,36	1,43	45,36	0,49
202	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,11	3,81	26,63	145,31	9,62	80,74	13,88	0,12	0	0,36	121,41	2,72
327	Гуляш из отварного мяса	50	10	9,75	1,65	129	7,5	11	13	0,015	0	0,3	81	1,38

42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	40	0,7	2,47	3,7	39,8	6,37	7,49	0	0,034	5,22	0,33	18,93	0,3
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	0	0,033	0	0,33	19,5	0,33
487	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,180	12,78	54	12,15	5,31	0	0,018	2,97	0,09	7,2	1,04
	Итого за обед:	540	23,13	22,09	66,35	530,85	50,46	118,54	26,88	0,24	8,55	2,84	293,4	6,26
Ужин														
334	Картофельная запеканка с мясом	140	15,96	10,99	11,9	210	21	30,8	18,2	0,14	7,7	0,77	156,1	2,41
468	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	216	25,2	36	0,072	2,34	0	162	0,18
82	Мандарин	80	0,32	0,32	7,84	35,2	12,88	7,2	0	0,024	5,6	0,16	8,8	1,77
	Итого за ужин:	400	21,5	15,81	28,38	341,5	249,88	63,2	54,2	0,236	15,64	0,93	326,9	4,36
	ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:		55,12	50,39	135,8	1190,28	560,33	214,5	161,08	0,57	25,55	4,5	831,21	12,01
ДЕНЬ 10														
Завтрак														
229	Каша «Дружба»	150	3,8	4,83	20,19	139,46	95,12	22,39	28,83	0,064	0,97	0,1	102,44	0,32
70	Бутерброд с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	6	3	40	0,02	0	0,27	13	0,18
458	Чай с джемом	180	0,36	0,09	13,41	55,8	6,75	4,32	0	0	0	0	9,9	0,86
470	Варенец	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	Итого за завтрак:	400	6,67	13,45	42,9	318,99	162,05	36,03	77,85	0,102	1,29	0,37	165,98	1,41
Обед														
123	Суп картофельный с фрикадельками	160	5,73	6,13	4,8	97,28	13,76	17,12	5,12	0,054	3,57	1,63	68,48	1,12
256	Макароны отварные	90	3,33	2,97	17,73	110,7	7,2	4,5	18,9	0,036	0	0,45	27	0,63
367	Птица в соусе с томатом	40	3,8	4,43	0,89	58,57	7,14	5,14	21,14	0,011	0,14	0,17	19,71	0,33
16	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,32	2,4	1,04	27,2	9,2	5,2	0	0,004	1,24	1,08	11,2	0,24
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	0	0,033	0	0,33	19,5	0,33
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	18,09	12,96	0	0,009	0,18	0,36	17,28	0,62
	Итого за обед:	540	16	16,26	57,31	439,55	61,39	49,12	45,16	0,15	5,13	4,02	163,17	3,27
Ужин														
248	Запеканка рисовая	140	3,29	1,47	30,59	148,4	12,6	17,5	14,7	0,042	0	0,14	63	0,27
471	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,1	92,1	10,2	12,6	0,018	0,3	0,06	65,7	0,06
468	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	216	25,2	36	0,072	2,34	0	162	0,18

82	Плоды свежие банан	80	0,32	0,32	7,84	35,2	12,88	7,2	0	0,024	5,6	0,16	8,8	1,77
	Итого за ужин:	430	10,99	8,84	63,72	378	333,58	60,1	63,3	0,156	8,24	0,36	299,5	2,28
	ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:		33,66	38,55	163,93	1136,54	557,02	145,25	186,31	0,41	14,66	4,75	628,65	6,96

Примечание:

1. Для разработки примерного десятидневного меню использован «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений». Издание 4-е с дополненное и исправленное, 2021 г.; «Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна, 2017 г.
2. Согласно п.14.16.2. СанПин 2.3/2.4.3590-20 овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
3. Согласно п. 8.1.6. СанПин 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
4. Согласно п. 8.1.6. СанПин 2.3/2.4.3590-20 в целях профилактики недостаточности витамина С в ОУ проводится искусственная С-витаминизация готовых блюд аскорбиновой кислотой. С-витаминизация проводится непосредственно перед их раздачей. Время между проведением С-витаминизации и приемом пищи должно быть не более 1 часа. Норма физиологической потребности для детей от 1 года до 3 лет в количестве 40 мг на порцию. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15°C (для компота) и 35°C (для киселя) витаминизированные блюда не подогревают.
5. Согласно п. 14.25 СанПин 2.3/2.4.3590-20 используются кисломолочные напитки промышленного производства.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Завтраки

День	Химический состав блюда											
	Б (мг)	Ж (мг)	У (мг)	Калор-ть (ккал)	Са (мг)	Mg (мг)	А (мкг)	В ₁ (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	9,42	12,49	42,14	318,08	255,89	43	79,26	0,069	1,34	0,36	231,25	1,06
2	7,19	13,48	37,49	299,68	189,48	29,09	83,97	0,095	1	0,48	166,44	1,47
3	8,48	9,87	154,75	341,58	181,27	40,87	57,26	0,124	2,24	175,61	239,12	1,93
4	13,98	14,11	47,52	373,33	376,07	51,05	93,3	0,13	1,9	0,74	300,47	1,31
5	11,28	14,35	38,37	327,15	271,99	68,76	80,87	0,16	0,95	0,76	286,86	2,22
6	7,2	13,39	49,68	347,68	156,05	39,54	77,26	0,08	1,24	0,43	176,22	1,17
7	11,58	12,01	55,26	357,73	225,09	29,52	80,12	0,088	1,46	0,99	190,13	2,25
8	12,9	14,2	36,4	325,48	405,4	50,84	99,27	0,122	1,64	0,42	311,03	1,28
9	10,49	12,49	41,07	317,93	259,99	32,76	80	0,091	1,36	0,73	210,91	1,39
10	6,67	13,45	42,9	318,99	162,05	36,03	77,85	0,102	1,29	0,37	165,98	1,41
Среднее	9,92	12,98	54,56	332,76	248,33	42,15	80,92	0,11	1,44	18,09	227,84	11,55

Обеды

День	Химический состав блюда											
	Б (мг)	Ж (мг)	У (мг)	Калор-ть (ккал)	Са (мг)	Mg (мг)	А (мкг)	В ₁ (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	18,12	17,51	45,88	414,48	108,26	49,63	58,87	0,18	16,68	1,97	205,73	3,37
2	48,82	15,6	58,3	442,75	66,59	63,71	18,75	0,13	6,73	2,62	202,48	2,42
3	21,91	17,69	62,41	496,75	134,93	117,62	50,11	0,48	6,69	2,77	310,06	5,12
4	17,31	15,67	54,16	426,06	122,62	43,15	55,84	0,15	18,97	2,97	203,56	2,79
5	18,89	15,17	86,85	563,33	100,94	65,87	47,08	0,25	2,31	1,96	229,86	3,4
6	17,27	13,35	44,77	368,45	100,55	62,48	35,4	0,2	10,14	3,69	208,17	2,98
7	20,9	16,92	59,24	471,89	60,51	65,82	24,79	0,233	18,04	3,21	233,33	6,05
8	17,22	16,05	58,64	448,64	77,74	53,84	30,62	0,14	17,13	3,37	261,9	3,95
9	23,13	22,09	66,35	530,85	50,46	118,54	26,88	0,24	8,55	2,84	293,4	6,26
10	16	16,26	57,31	439,55	61,39	49,12	45,16	0,15	5,13	4,02	163,17	3,27
Среднее	21,96	16,63	59,39	460,28	88,4	68,98	39,35	0,22	11,04	2,94	231,17	3,96

Ужин

День	Химический состав блюда											
	Б (мг)	Ж (мг)	У (мг)	Калор-ть (ккал)	Са (мг)	Mg (мг)	А (мкг)	В ₁ (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	12,14	10,41	59,51	381	364,59	53,5	62,6	0,19	8,94	1,24	291,6	2,8
2	11,16	17,06	35,96	343,7	253,36	63,36	36	0,26	21,94	6,44	256,48	3,22
3	17,54	19,82	77,08	560,5	345,88	57,4	100	0,266	8,54	3,56	326,8	3,25
4	18,3	7,68	43,38	316,5	266,49	69,3	53,4	0,252	13,08	1,35	346,8	3,46
5	23,75	20,44	37,04	427,57	260,49	57,47	68,5	0,2	8,89	1,51	360,23	5,2
6	18,2	24,48	68,55	576,1	425,3	64,75	156	0,261	9,99	3,59	373,45	3,55
7	10,59	8,41	43,7	293,21	239,12	90,94	58,68	0,162	7,94	0,82	205,93	2,37
8	12,02	10,3	54,24	358,3	246,9	43,4	73,2	0,182	9,34	1,2	225,2	3,13
9	21,5	15,81	28,38	341,5	249,88	63,2	54,2	0,236	15,64	0,93	326,9	4,36
10	10,99	8,84	63,72	378	333,58	60,1	63,3	0,156	8,24	0,36	299,5	2,28
Среднее	15,62	14,33	51,16	397,64	298,56	62,34	72,59	0,22	11,25	2,1	301,29	3,36

Среднее за 10 дней

День	Химический состав блюда											
------	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Б (мг)	Ж (мг)	У (мг)	Калор-ть (ккал)	Са (мг)	Mg (мг)	А (мкг)	В₁ (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	39,68	40,41	147,53	1113,56	728,74	146,13	200,73	0,44	26,96	3,57	728,58	7,23
2	67,17	46,14	131,75	1086,13	509,43	156,16	138,72	0,49	29,67	9,54	625,4	7,11
3	47,93	47,38	294,24	1398,83	662,08	215,89	207,37	0,87	17,47	181,4	875,98	10,3
4	49,59	37,46	145,06	1115,89	765,18	163,5	202,54	0,53	33,95	5,06	850,83	7,56
5	54,92	49,96	162,26	1318,05	633,42	192,1	196,45	0,61	12,15	4,23	876,95	10,82
6	42,67	51,22	163	1292,23	681,9	166,77	268,66	0,54	21,37	7,71	757,84	7,7
7	43,07	37,34	158,2	1140,83	524,72	186,28	163,59	0,48	27,44	5,02	629,35	10,67
8	42,14	40,55	149,28	1132,42	730,04	148,08	203,09	0,44	27,11	4,99	798,13	8,36
9	55,12	50,39	135,8	1190,28	560,33	214,5	161,08	0,57	25,55	4,5	831,21	12,01
10	33,66	38,55	163,93	1136,54	557,02	145,25	186,31	0,41	14,66	4,75	628,65	6,96
Среднее	47,6	43,94	165,11	1192,48	635,29	173,47	192,85	0,54	23,63	23,08	760,29	8,87

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 20 – 23%

Обед – 32 – 35%

Ужин – 19 – 25%