



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ с. Непа
Башаева И.А. Башаева
Приказ от 01.11.2024 г. № 111/1-О

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся от 1 года до 3 лет
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы с. Непа
с 9-ти часовым пребыванием
на 2024-2025 учебный год (осенне-зимний период)**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав блюда											
			Б (мг)	Ж (мг)	У (мг)	Калорий ность (ккал)	Са (мг)	Mg (мг)	А (мкг)	В ₁ (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
ДЕНЬ 1														
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
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	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	11,49	12,02	55,08	373,93	222,57	28,8	80,12	0,09	0,56	0,97	188,87	2,21
Обед														
115	Суп с клецками	150	1,59	2,1	5,67	48	10,65	9,3	5,4	0,038	2,36	0,79	27,45	0,41
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
202	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,54	3,39	20,11	129,15	8,54	71,77	12,31	0,1	0	0,32	107,92	2,42
327	Гуляш из отварного мяса	40	8	7,8	1,32	103,2	6	8,8	10,4	0,012	0	0,24	64,8	1,1
22	Салат из моркови и яблок	40	0,4	2,44	3	35,6	9,2	10,8	0	0,02	2,16	1,2	15,2	0,47
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 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	20,59	18,46	63,01	496,55	62,08	120,43	36,11	0,22	4,78	3,34	274,55	5,59
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	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	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:		44,22	40,89	177,6	1251,48	649,24	202,73	178,83	0,5	14,28	5,55	755,02	10,6
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	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	7,19	13,48	37,49	299,68	189,48	29,09	83,97	0,095	1	0,48	166,44	1,47
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
376	Рагу из птицы	140	14,7	13,3	11,13	223,3	25,2	32,9	47,6	0,11	5,81	0,5	160,3	1,82
3	Салат из капусты белокочанной с яблоками	30	0,36	1,86	1,8	25,5	9,9	3,6	0	0,009	5,88	0,84	6,3	0,34
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	23,68	21,98	43,57	467,25	77,06	55,9	47,6	0,19	16,81	3,21	255,77	3,6
Ужин														
523	Блинчики	165	12,6	19,6	50,6	429	194	31	120	0,16	1	3,4	201	1,27
468	Молоко	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	100	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:	445	18,22	24,5	69,04	569,3	426,1	65,2	156	0,26	10,34	3,6	374	3,66
	ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:		49,09	59,96	150,1	1336,23	692,64	150,19	287,57	0,55	28,15	7,29	796,21	8,73
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
65	Бутерброд с сыром	25	3,6	6,5	5	93	108	7	42	0,01	0,1	0,2	71	0,19
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	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	10,48	12,57	139,55	313,58	282,27	43,87	79,26	0,11	2,24	175,54	294,12	1,68
Обед														
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	6,09	6,51	5,1	103,36	14,62	18,19	5,44	0,057	3,79	1,73	72,76	1,19
205	Каша рисовая рассыпчатая	80	1,9	2,5	19,54	108,3	3,54	13,46	12,3	0,015	0	0,14	41,38	0,011

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
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
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:	540	17,24	17,83	58,2	462,56	116,15	57,05	49,74	0,14	13,82	3,66	237,42	3,18
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	180	5,22	4,5	8,64	96,3	216	25,2	36	0,072	2,34	0	162	0,18
82	Плоды свежие 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 3 ДЕНЬ:		51,47	50,84	234,79	1203,71	658,91	158,39	197,5	0,45	24,95	180,71	891,77	10,06
ДЕНЬ 4														
Завтрак														
217	Каша рисовая	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
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	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:	405	12,91	14,11	48,59	373,48	371,97	61,29	92,56	0,11	1,88	0,37	320,81	0,98
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
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
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
42	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,75	1,89	2,49	30	4,2	5,1	0	0,024	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
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	23,75	16,5	55,14	463,69	139,94	61,13	65,1	0,33	18,26	2,34	257,23	4,31
Ужин														
526	Оладьи с джемом	160	12	15	60,6	429	117	25	64	0,17	0,6	3,4	156	1,3
468	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	96,3	216	25,2	36	0,072	2,34	0	162	0,18
82	Плоды свежие мандарины	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:	430	17,58	19,86	78,06	564,9	347,49	58,3	100	0,27	9,24	3,58	327,9	3,47
	ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:		54,24	50,47	181,79	1402,07	859,4	180,72	257,66	0,71	29,38	6,29	905,94	8,76
ДЕНЬ 5														
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
73	Бутерброд с джемом	40	1,6	3,8	20,2	121	7	4	20	0,02	0,1	0,27	16	0,44
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:	415	8,49	9,79	56,27	345,93	158,99	29,76	58	0,10	1,36	0,8	155,91	1,64
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	2,43	3,6	5,22	63	22,5	14,4	18	0,072	2,16	0,09	44,1	0,50
350	Тефтели «ёжики»	50	5,25	4,06	6,06	81,88	23,13	9,38	10	0,025	0	0,19	61,88	0,52
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
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:	550	15,38	14,35	51,2	395,86	91,42	52,2	54,2	0,17	3,63	2,1	193,44	2,68
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	180	5,22	4,5	8,64	96,3	216	25,2	36	0,072	2,34	0	162	0,18
82	Фрукты 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	0,16	8,24	0,36	299,5	2,28
	ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:		34,86	32,98	171,19	1119,79	583,99	142,06	175,5	0,43	13,23	3,26	648,85	6,6
ДЕНЬ 6														
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
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	9,06	15,25	45,91	356,75	172,15	65,3	78,87	0,17	0,85	0,83	231,83	2,33
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
202	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,54	3,39	20,11	129,15	8,54	71,77	12,31	0,11	0	0,32	107,92	2,42
367	Птица в соусе томатном	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
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	1,22	2,54	4,74	65,68	7,74	10,12	0	0,034	2,32	0,36	15,68	0,48
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	180	0,27	0,27	33,39	136,8	11,97	6,84	0	0	0,9	0	5,58	0,26

	консервированных													
	Итого за обед:	530	18,85	17,4	79,77	569,82	65,17	119,49	33,45	0,23	7,8	2,65	245,69	5,34
Ужин														
255	Биточки манные	100	4,4	3	25,4	147	42	10	14	0,07	0	1	54	0,57
471	Молоко сгущенной	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	180	5,22	4,5	8,64	96,3	216	25,2	36	0,072	2,34	0	162	0,18
82	Фрукты свежие груши	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 6 ДЕНЬ:		40,05	43,06	185,19	1307,57	601,91	238,29	174,92	0,59	17,59	4,72	769,12	10,47
ДЕНЬ 7														
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
65	Бутерброд с сыром	25	3,6	6,5	5	93	108	7	42	0,01	0,1	0,2	71	0,19
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	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	9,5	12,57	30,13	271,88	291,84	33,27	85,97	0,09	2	0,43	222,73	1,4
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
3	Салат из капусты белокочанной с яблоками	50	0,6	3,1	3	42,5	16,5	6	0	0,015	9,8	1,4	10,5	0,56
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	48,53	15,69	53,95	425,95	70,69	54,95	18,75	0,14	21,44	2,44	185,43	2,8
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	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	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:	410	21,54	15,85	29,36	346	251,5	64,1	54,2	0,24	16,34	0,95	328	4,58
	ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:		79,57	44,11	113,44	1043,83	614,03	152,32	158,92	0,47	39,78	3,82	736,16	8,78
ДЕНЬ 8														
Завтрак														
229	Каша «Дружба»	150	3,8	4,83	20,2	139,46	95,12	22,4	28,83	0,064	0,97	0,1	102,44	0,32
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	12,38	14,17	41,82	344,79	377,97	57,79	93,15	0,13	1,93	0,31	310,57	1,22

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 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	80	5,54	3,39	20,11	129,15	8,54	71,77	12,31	0,11	0	0,32	107,92	2,42
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
22	Салат из моркови и яблок	30	0,3	1,83	2,25	26,7	6,9	8,1	0	0,015	1,62	0,9	11,4	0,35
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 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:	520	19,98	15,79	63,12	470,85	106,11	122,85	33,51	0,44	6,46	3,73	273,74	5,39
Ужин														
523	Блинчики	165	12,6	19,6	50,6	429	194	31	120	0,16	1	3,4	201	1,27
468	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	96,3	216	25,2	36	0,072	2,34	0	162	0,18
82	Плоды свежие виноград	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин:	445	18,22	24,5	69,04	569,3	426,1	65,2	156	0,26	10,34	3,6	374	3,66
	ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:		50,58	54,46	173,98	1384,94	910,18	245,84	282,66	0,83	18,73	7,64	958,31	10,27
ДЕНЬ 9														
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
73	Бутерброд с джемом	40	1,6	3,8	20,2	121	7	4	20	0,02	0,1	0,27	16	0,44
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:	415	7,42	9,79	57,34	346,08	154,89	40	57,26	0,08	1,34	0,43	176,25	1,31
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
329	Бигус	130	11,7	8,65	3,38	138,45	54,6	25,35	0	0,052	10,08	0,39	134,55	2,17
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
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	19,75	16,27	40,45	387,39	94,51	54,18	9,19	0,17	17,74	3,12	226,63	4,56
Ужин														
530	Ватрушка с повидлом	120	7	2,8	69,6	332	20	12	18	0,08	0	1	54	1,18
468	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	96,3	216	25,2	36	0,072	2,34	0	162	0,18
82	Плоды свежие мандарин	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин:	400	12,62	7,7	88,04	472,3	252,1	46,2	54	0,18	9,34	1,2	227	3,57

	ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:		39,79	33,76	185,83	1205,77	501,5	140,38	120,45	0,43	28,42	4,75	629,88	9,44
ДЕНЬ 10														
Завтрак														
225	Каша пшеничная вязкая	150	6,2	5,62	27,19	184,1	95,27	39,8	27,95	0,14	0,91	0,15	148,1	1,06
70	Бутерброд с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	6	3	40	0,02	0	0,27	13	0,18
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	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	8,98	14,23	45,04	343,83	162,56	53,62	76,97	0,18	2,13	0,44	209,93	2,07
Обед														
109	Суп-харчо	160	5,09	6,02	7,29	98,71	9,41	10,45	0	0,018	0,38	1,53	48,38	0,52
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
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	40	8	7,2	4,29	113,71	19,43	9,71	29,14	0,04	0,34	0,51	73,14	0,73
42	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1	2,52	3,32	40	5,6	6,8	0	0,032	3,52	1,12	20,4	0,28
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	20,6	19,13	65,57	510,72	60,24	42,86	48,08	0,18	7,84	4,12	201,02	5,01
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
468	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	96,3	216	25,2	36	0,072	2,34	0	162	0,18
82	Фрукты 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:	440	9,64	16,9	26,12	297	249,36	60,56	36	0,23	22,94	6,22	243,48	3
	ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:		39,22	50,26	136,73	1151,55	472,16	157,04	161,01	0,59	32,91	10,78	654,43	10,08

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 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	11,49	12,02	55,08	373,93	222,57	28,8	80,12	0,09	0,56	0,97	188,87	2,21
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	10,48	12,57	139,55	313,58	282,27	43,87	79,26	0,11	2,24	175,54	294,12	1,68
4	12,91	14,11	48,59	373,48	371,97	61,29	92,56	0,11	1,88	0,37	320,81	0,98
5	8,49	9,79	56,27	345,93	158,99	29,76	58	0,10	1,36	0,8	155,91	1,64
6	9,06	15,25	45,91	356,75	172,15	65,3	78,87	0,17	0,85	0,83	231,83	2,33
7	9,5	12,57	30,13	271,88	291,84	33,27	85,97	0,09	2	0,43	222,73	1,4
8	12,38	14,17	41,82	344,79	377,97	57,79	93,15	0,13	1,93	0,31	310,57	1,22
9	7,42	9,79	57,34	346,08	154,89	40	57,26	0,08	1,34	0,43	176,25	1,31
10	8,98	14,23	45,04	343,83	162,56	53,62	76,97	0,18	2,13	0,44	209,93	2,07
Среднее	9,79	12,8	55,72	337	238,47	44,28	78,61	0,12	1,53	18,06	227,75	1,63

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	20,59	18,46	63,01	496,55	62,08	120,43	36,11	0,22	4,78	3,34	274,55	5,59
2	23,68	21,98	43,57	467,25	77,06	55,9	47,6	0,19	16,81	3,21	255,77	3,6
3	17,24	17,83	58,2	462,56	116,15	57,05	49,74	0,14	13,82	3,66	237,42	3,18
4	23,75	16,5	55,14	463,69	139,94	61,13	65,1	0,33	18,26	2,34	257,23	4,31
5	15,38	14,35	51,2	395,86	91,42	52,2	54,2	0,17	3,63	2,1	193,44	2,68
6	18,85	17,4	79,77	569,82	65,17	119,49	33,45	0,23	7,8	2,65	245,69	5,34
7	48,53	15,69	53,95	425,95	70,69	54,95	18,75	0,14	21,44	2,44	185,43	2,8
8	19,98	15,79	63,12	470,85	106,11	122,85	33,51	0,44	6,46	3,73	273,74	5,39
9	19,75	16,27	40,45	387,39	94,51	54,18	9,19	0,17	17,74	3,12	226,63	4,56
10	20,6	19,13	65,57	510,72	60,24	42,86	48,04	0,18	7,84	4,12	201,02	5,01
Среднее	22,84	17,34	57,4	465,06	88,34	74,1	39,57	0,22	11,86	3,07	235,1	4,25

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	18,22	24,5	69,04	569,3	426,1	65,2	156	0,26	10,34	3,6	374	3,66
3	23,75	20,44	37,04	427,57	260,49	57,47	68,5	0,2	8,89	1,51	360,23	5,2
4	17,58	19,86	78,06	564,9	347,49	58,3	100	0,27	9,24	3,58	327,9	3,47
5	10,99	8,84	63,72	378	333,58	60,1	63,3	0,16	8,24	0,36	299,5	2,28
6	12,14	10,41	59,51	381	364,59	53,5	62,6	0,19	8,94	1,24	291,6	2,8
7	21,54	15,85	29,36	346	251,5	64,1	54,2	0,24	16,34	0,95	328	4,58
8	18,22	24,5	69,04	569,3	426,1	65,2	156	0,26	10,34	3,6	374	3,66
9	12,62	7,7	88,04	472,3	252,1	46,2	54	0,18	9,34	1,2	227	3,57
10	9,64	16,9	26,12	297	249,36	60,56	36	0,23	22,94	6,22	243,48	3
Среднее	15,68	15,94	57,94	438,64	327,59	58,41	81,32	0,22	11,36	2,35	311,73	3,5

Среднее за 10 дней

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	44,22	40,89	177,6	1251,48	649,24	202,73	178,83	0,5	14,28	5,55	755,02	10,6
2	49,09	59,96	150,1	1336,23	692,64	150,19	287,57	0,55	28,15	7,29	796,21	8,73
3	51,47	50,84	234,79	1203,71	658,91	158,39	197,5	0,45	24,95	180,71	891,77	10,06
4	54,24	50,47	181,79	1402,07	859,4	180,72	257,66	0,71	29,38	6,29	905,94	8,76
5	34,86	32,98	171,19	1119,79	583,99	142,06	175,5	0,43	13,23	3,26	648,85	6,6
6	40,05	43,06	185,19	1307,57	601,91	238,29	174,92	0,59	17,59	4,72	769,12	10,47
7	79,57	44,11	113,44	1043,83	614,03	152,32	158,92	0,47	39,78	3,82	736,16	8,78
8	50,58	54,46	173,98	1384,94	910,18	245,84	282,66	0,83	18,73	7,64	958,31	10,27
9	39,79	33,76	185,83	1205,77	501,5	140,38	120,45	0,43	28,42	4,75	629,88	9,44
10	39,22	50,26	136,73	1151,55	472,16	157,04	161,01	0,59	32,91	10,78	654,43	10,08
Среднее	48,31	46,08	171,06	1240,7	654,4	176,8	199,5	0,56	24,78	23,48	774,57	9,38

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 20-23%

Обед – 32-35%

Ужин – 19-25%