

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 3 до 7 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	180	5,2	5,72	32,36	201,78	106,94	31,08	33,89	0,05	1,1	0,19	135,22	0,1
64	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,8	7,4	121	158	11	52	0,02	0,1	0,28	103	0,28
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
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:	460	11,91	14,75	50,86	383,51	324,22	52,6	94,91	0,088	1,52	0,47	286,56	1,25
Обед														
128	Суп-лапша домашняя	150	1,5	2,31	6,68	53,55	12	5,1	19,5	0,02	0,3	0,024	21,3	0,31
366	Птица отварная	30	4,86	3,6	0,09	52,2	5,4	3,9	12	0,012	0,12	0,15	33,6	0,36
377	Картофельное пюре	120	3,24	4,8	6,96	84	30	19,2	24	0,096	2,88	0,12	58,8	0,66
326	Бефстроганов из отварной говядины	60	9,08	8,08	3,04	121,2	39,2	12,8	15,2	0,024	0,4	0,28	89,6	1,13
9	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	3	4,1	47	21	7	0	0,084	9	1,35	15,5	0,3
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44

488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0	0,02	9,1	0,2	12,2	0,93
	Итого за обед:	650	23,02	22,31	56,15	518,55	134,7	61,6	70,7	0,3	21,8	2,56	257	4,13
Ужин														
255	Биточки манные	150	6,6	4,5	38,1	220,5	63	15	21	0,11	0	1,5	81	0,86
471	Молоко сгущенное	48	3,46	4,08	26,64	156,96	147,36	16,32	20,16	0,03	0,48	0,01	105,12	0,01
468	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Плоды свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин:	498	16,26	13,98	84,14	528,46	466,46	68,32	81,16	0,25	10,08	1,71	377,12	3,28
	ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:		51,19	51,04	191,15	1430,52	925,38	182,52	246,77	0,64	33,4	4,74	920,68	8,66
ДЕНЬ 2														
Завтрак														
139	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,74	144,18	147,06	18,54	41,94	0,068	0,82	0,25	123,48	0,46
69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	7	3	60	0,02	0	0,4	18	0,25
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	62	7,5	4,8	0	0	0	0	11	0,95
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:	460	8,49	18,06	44,44	374,91	215,74	32,66	110,96	0,11	1,14	0,65	193,12	1,71
Обед														
122	Суп с рыбными консервами	200	49,6	9,12	8,04	144	24	25,8	12	0,06	4,6	0,19	117,2	0,81
375	Плов из отварной птицы	150	9,23	6,15	18,6	167,25	15	21	11,25	0,03	0	0,45	65,25	0,53
47	Винегрет	60	0,96	3,72	3,96	52,8	13,8	10,8	0	0,024	3,72	1,68	25,5	0,48
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	Итого за обед:	650	63,43	19,41	70,38	541,65	80,9	77,6	23,25	0,17	8,52	3,16	253,15	2,95
Ужин														
379	Картофель жареный из отварного	150	4,05	12,9	9,6	172,5	12	24	0	0,14	15	6,45	67,5	0,88
149	Овощи натуральные соленые	50	0,4	0,05	0,85	5,5	11,6	7,2	0	0,01	1,25	0,05	12,1	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
468	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Плоды свежие груши	100	0,4	0,40	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21

	Итого за ужин:	530	12,93	18,59	44,61	399,2	285,7	72,4	40	0,29	25,85	7,03	290,1	3,92
	ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:		84,85	56,06	159,43	1315,76	582,34	182,66	174,21	0,57	35,51	10,84	736,37	8,58
ДЕНЬ 3														
Завтрак														
227	Каша ячневая	170	6,01	5,51	140,76	183,43	128,04	29,52	31,01	0,097	1,043	198,7	197,53	0,75
72	Бутерброд с джемом	45	1,6	3,8	23,4	134	8	4	20	0,02	0,1	0,3	16	0,50
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87
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:	460	9,22	10,54	175,46	380,16	198,12	44,84	60,03	0,14	2,46	199,02	263,27	2,17
Обед														
95	Борщ с капустой и картофелем	170	1,26	3,01	4,72	51	24,99	15,81	0	0,29	5,44	1,6	33,32	0,75
318	Мясо товарное	30	8,16	5,82	0,15	85,8	4,8	8,4	0	0,015	0,03	0,21	64,5	1,07
202	Гречневая каша	90	5,11	3,81	26,62	145,3	9,61	80,74	13,85	0,12	0	0,36	121,41	2,72
373	Котлеты «Нежные» (куриные)	50	9,3	6,2	3,15	106	107,5	18,5	42,5	0,07	0,35	0,45	115	0,78
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	50	1,52	3,18	5,93	82,1	9,68	12,65	0	0,042	2,90	0,45	19,6	0,6
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	60	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	Итого за обед:	650	28,65	23,17	75,66	633,94	169,72	142,34	60,15	0,58	8,89	3,54	388,85	6,43
Ужин														
526	Оладьи с джемом	200	15	18,75	75,75	536,25	146,25	31,25	80	0,21	0,75	4,25	195	1,63
468	Молоко кипячкое	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Мандарины	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин:	500	21,2	24,15	95,15	687,25	402,35	68,25	120	0,32	10,35	4,45	386	4,04
	ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:		59,07	57,86	346,27	1701,35	770,19	255,43	240,18	1,04	21,7	207,01	1038,12	12,64
ДЕНЬ 4														
Завтрак														
214	Каша манная	175	6,3	5,57	30,22	196	108,76	18,27	33,81	0,074	1,097	0,62	107,73	0,48
66	Бутерброд с сырной пастой (2-й вар)	40	5,9	7,5	9,9	131	172	12	51,1	0,03	0,12	0,3	114,4	0,37

462	Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
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:	460	16,81	17,1	55,72	443,73	446,24	58,89	112,93	0,15	2,24	0,93	353,87	1,55
Обед														
115	Суп с клецками	170	1,8	2,38	6,42	54,4	12,07	10,54	6,12	0,043	2,67	0,9	31,11	0,46
366	Птица отварная	30	4,86	3,6	0,09	52,2	5,4	3,9	12	0,012	0,12	0,15	33,6	0,36
256	Макароны отварные	100	3,7	3,3	19,7	123	8	5	21	0,04	0	0,5	30	0,7
350	Тефтели	60	6,3	4,87	7,27	98,23	27,76	11,26	12	0,03	0	0,23	74,26	0,62
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	2,4	5,35	3,25	70,5	83,5	11	20	0,01	2,3	1,4	55,5	0,63
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
491	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0	0,01	16,5	0,1	6,4	0,29
	Итого за обед:	650	22,3	19,92	67,11	535,93	152,23	53,4	71,12	0,19	21,59	3,72	256,87	3,5
Ужин														
313	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	170	11,83	2,92	12,65	125,12	34	36,04	19,72	0,14	5,03	0,95	176,12	1,09
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	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Бананы	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин:	500	20,31	8,56	46,81	346,32	296,1	77,24	59,72	0,28	14,63	1,48	386,62	3,83
	ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:		59,42	45,58	169,64	1325,98	894,57	189,53	243,77	0,62	38,46	6,13	997,36	8,88
ДЕНЬ 5														
Завтрак														
212	Каша геркулесовая	170	7,02	7,51	26,29	200,85	119,25	58,55	33,83	0,15	0,6	0,64	190,73	1,41
63	Бутерброд с сыром	45	6,9	9	10	149	206	14	62	0,03	0,1	0,3	135	0,37
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
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:	460	15,43	17,74	47,39	410,58	384,53	83,07	104,85	0,2	1,02	0,94	374,07	2,65
127	Суп гороховый	170	5,39	2,39	11,5	89,07	31,15	25,86	12,75	0,19	0,36	0,18	66,12	1,91
318	Мясо отварное	30	8,16	5,82	0,15	85,8	4,8	8,4	0	0,015	0,03	0,21	64,5	1,07
205	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,62	3,44	26,87	148,92	4,86	18,51	16,92	0,021	0	0,19	56,9	0,015

374	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	50	6,05	4,85	4,9	87,5	53,5	9	26,5	0,03	0,2	0,45	59	0,43
16	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,4	3	1,3	34	11,50	6,5	0	0,005	1,55	1,35	14	0,3
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
493	Компот из плодов консервированных	200	0,3	0,3	37,1	152	13,3	7,6	0	0	1	0	6,2	0,29
	Итого за обед:	650	25,96	20,12	101,5	690,89	127,11	81,47	56,17	0,31	3,14	2,82	292,72	4,46
263	Макаронник с мясом	200	24,23	20,77	26,11	388,89	40	32,23	43,33	0,13	0,33	1,77	251,11	4,04
468	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Виноград	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин:	500	30,34	26,17	45,51	539,89	296,1	69,23	83,33	0,24	9,93	1,97	442,11	6,45
	ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:		71,73	64,03	194,4	1641,36	807,74	233,77	244,35	0,75	14,09	5,73	1108,9	13,56
ДЕНЬ 6														
Завтрак														
217	Каша рисовая вязкая	170	4,33	4,77	26,97	168,15	89,12	25,9	28,24	0,041	0,92	0,16	112,68	0,08
69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	7	3	60	0,02	0	0,4	18	0,25
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	62	7,5	4,8	0	0	0	0	11	0,95
470	Ряженка	55	1,6	1,38	2,2	27,78	66,22	7,72	11,02	0,022	0,39	0	49,67	0,06
	Итого за завтрак:	460	7,93	17,25	54,07	403,93	169,84	41,42	99,26	0,08	1,31	0,56	191,35	1,34
Обед														
104	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,09	3,28	2,77	44,99	36,06	11,66	0	0,032	6,19	1,7	26,05	0,46
318	Мясо отварное	30	8,16	5,82	0,15	85,8	4,8	8,4	0	0,015	0,03	0,21	64,5	1,07
377	Картофельное пюре	90	2,43	3,6	5,22	63	22,5	14,4	18	0,072	2,16	0,09	20,16	0,21
308	Котлеты рыбные любительские	50	6,25	0,75	2,6	42	21,5	14,5	19,5	0,035	0,35	0,65	89,5	0,44
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	50	1,25	3,15	4,17	50	7	8,5	0	0,042	4,40	1,40	25,5	0,35
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69

	Итого за обед:	650	23,02	17,77	55,01	472,19	122,12	78,08	41,3	0,25	13,33	4,91	273,03	3,85
Ужин														
523	Блинчики	220	16,8	26,13	67,47	572	258,67	41,33	160	0,21	1,33	4,53	268	1,69
468	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин:	520	23	31,53	86,87	723	514,77	78,33	200	0,32	10,93	4,73	459	4,1
	ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ:		53,95	66,37	195,95	1599,12	806,73	197,83	340,56	0,65	25,57	10,2	923,38	9,29
ДЕНЬ 7														
Завтрак														
259	Макароны с сыром	170	10,2	8,5	30,01	238	190,4	17,85	62,05	0,061	0,17	0,85	152,15	1,19
72	Бутерброд с джемом	45	1,6	3,8	23,4	134	8	4	20	0,02	0,1	0,3	16	0,50
459	Чай с лимоном	200	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:	460	13,38	13,51	63,76	430,73	259,69	32,67	91,07	0,099	1,49	1,17	216,98	2,52
Обед														
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,08	2,98	8,78	70,38	11,52	12,24	1,53	0,05	2,74	1,4	33,66	0,59
366	Птица отварная	30	4,86	3,6	0,09	52,2	5,4	3,9	12	0,012	0,12	0,15	33,6	0,36
328	Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,73	17,97	230,25	23,25	40,5	18	0,14	11,25	0,45	156,75	2,52
47	Винегрет	50	0,8	3,1	3,3	44	11,5	9	0	0,02	3,1	1,4	21	0,4
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
	Итого за обед:	650	25,88	20,93	70,02	576,43	73,67	79,24	31,53	0,286	21,21	4,04	285,01	7,11
Ужин														
522	Вареники с овощным фаршем	200	6,73	4,79	36,29	215,61	13,65	78,05	35,04	0,088	0	0,88	46,84	0,56
468	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Плоды свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин:	500	12,93	10,19	55,69	366,61	269,75	115,05	75,04	0,198	9,6	1,08	237,84	2,97
	ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:		52,19	44,63	189,47	1373,77	603,11	226,96	197,64	0,58	32,3	6,29	739,83	12,6
ДЕНЬ 8														
Завтрак														
139	Суп молочный	175	5,04	5,67	17,24	140,18	142,98	17,94	40,78	0,066	0,8	0,24	120,05	0,45

66	Бутерброд с сырной пастой (2-й вар)	40	5,9	7,5	9,9	131	172	12	51,1	0,03	0,12	0,3	114,4	0,37
462	Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
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:	460	15,55	17,2	42,74	387,91	480,46	58,56	119,9	0,144	1,94	0,55	366,19	1,52
Обед														
98	Свекольник	170	1,58	3,22	7,02	63,41	24,99	19,21	0	0,041	5,37	1,62	41,65	0,98
318	Мясо отварное	30	8,16	5,82	0,15	85,8	4,8	8,4	0	0,015	0,03	0,21	64,5	1,07
207	Каша перловая рассыпчатая	110	3,14	3,43	22	131,47	14,49	13,44	16,08	0,034	0	0,043	109,36	0,62
371	Кнедли из птицы с рисом	50	5,75	5,15	2,7	80	10	6,5	20	0,015	0	0,2	60,5	0,39
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	50	0,38	2,25	1,16	26,25	12	5,25	0	0,011	6,38	1,01	10,5	0,19
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
494	Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,90
	Итого за обед:	650	22,35	20,2	70,21	552,53	90,68	62,7	36,08	0,16	11,88	3,62	323,21	4,59
Ужин														
535	Пирожки печеные из сдобного теста	180	9,6	8,1	53,7	327	22,2	13,8	55,8	0,12	0	1,5	78,3	1,11
468	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Плоды свежие груша	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11,2	2,21
	Итого за ужин:	480	15,8	13,5	73,1	478	278,3	50,8	95,8	0,23	9,6	1,7	269,5	3,52
	ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:		53,7	50,9	186,05	1418,44	849,44	172,06	251,78	0,53	23,42	5,87	958,9	9,63
ДЕНЬ 9														
Завтрак														
214	Каша манная	180	6,48	5,73	31,08	201,6	111,86	18,79	34,78	0,076	1,12	0,64	110,81	0,49
64	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,8	7,4	121	158	11	52	0,02	0,1	0,28	103	0,28
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
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:	460	13,19	14,76	49,58	383,33	329,14	40,31	95,8	0,114	1,54	0,92	262,15	1,64
Обед														
109	Суп-харчо	190	6,04	7,14	8,65	117,22	11,17	12,41	0	0,021	0,46	1,81	57,46	0,62

202	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,68	4,23	29,59	161,46	10,7	89,71	15,42	0,13	0	0,4	134,9	3,02
327	Гуляш из отварного мяса	60	12	11,7	1,98	154,8	9	13,2	15,6	0,018	0	0,36	97,2	1,66
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,7	9,56	11,24	0	0,051	7,83	0,5	28,4	0,45
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	13,5	5,9	0	0,02	3,3	0,1	8	1,16
	Итого за обед:	650	28,11	27,3	79,65	646,78	61,93	138,06	31,02	0,284	11,59	3,61	351,96	7,35
Ужин														
334	Картофельная запеканка с мясом	200	22,8	15,7	17	300	30	44	26	0,2	11	1,1	223	3,44
468	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин:	500	29	21,1	36,4	451	286,1	81	66	0,31	20,6	1,3	414	5,85
	ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:		70,3	69,16	165,63	1481,11	677,17	259,37	192,82	0,71	32,34	5,83	1028,11	14,84
ДЕНЬ 10														
Завтрак														
229	Каша «Дружба»	170	4,31	5,47	22,88	158,05	107,8	25,38	32,67	0,073	1,01	0,11	116,01	0,36
69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	7	3	60	0,02	0	0,4	18	0,25
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	62	7,5	4,8	0	0	0	0	11	0,95
470	Варенец	55	1,6	1,38	2,2	27,78	66,22	7,72	11,02	0,022	0,39	0	49,67	0,06
	Итого за завтрак:	460	7,91	17,95	49,98	393,83	188,52	40,9	103,69	0,12	1,4	0,51	194,68	1,62
Обед														
123	Суп картофельный с фрикадельками	190	6,8	7,28	5,7	115,52	16,34	20,33	6,08	0,064	4,24	1,94	81,32	1,33
256	Макаронные отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	8,8	5,5	23,1	44	0	0,55	33	0,77
367	Птица в соусе с томатом	60	5,7	6,65	1,34	87,86	10,71	7,71	31,71	0,017	0,21	0,26	29,57	0,5
16	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,4	3	1,3	34	11,5	6,5	0	0,005	1,55	1,35	14	0,3
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	Итого за обед:	650	20,61	20,98	69,79	550,28	75,45	60,04	60,89	44,14	6,2	4,94	203,09	4,03
Ужин														
248	Запеканка рисовая	150	3,53	1,58	32,78	159	13,5	18,75	15,75	0,045	0	0,15	67,5	0,29

471	Молоко сгущенное	48	3,46	4,08	26,64	156,96	147,36	16,32	20,16	0,03	0,48	0,01	105,12	0,01
468	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Флоды свежие банан	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин:	500	13,19	11,06	78,82	466,96	416,96	72,07	75,91	0,19	10,08	0,36	363,62	2,71
	ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:		41,71	49,99	198,59	1411,07	680,93	173,01	240,49	44,45	17,68	5,81	761,39	8,36

Примечание:

1. Для разработки примерного десятидневного меню использован «Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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 рецептов 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 3 до 6 лет в количестве 50 мг, от 6 до 11 лет 60 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	11,91	14,75	50,86	383,51	324,22	52,6	94,91	0,088	1,52	0,47	286,56	1,25
2	8,49	18,06	44,44	374,91	215,74	32,66	110,96	0,11	1,14	0,65	193,12	1,71
3	9,22	10,54	175,46	380,16	198,12	44,84	60,03	0,14	2,46	199,02	263,27	2,17
4	16,81	17,1	55,72	443,73	446,24	58,89	112,93	0,15	2,24	0,93	353,87	1,55
5	15,43	17,74	47,39	410,58	384,53	83,07	104,85	0,2	1,02	0,94	374,07	2,65
6	7,93	17,25	54,07	403,93	169,84	41,42	99,26	0,08	1,31	0,56	191,35	1,34
7	13,38	13,51	63,76	430,73	259,69	32,67	91,07	0,099	1,49	1,17	216,98	2,52

8	15,55	17,2	42,74	387,91	480,46	58,56	119,9	0,144	1,94	0,55	366,19	1,52
9	13,19	14,76	49,58	383,33	329,14	40,31	95,8	0,114	1,54	0,92	262,15	1,64
10	7,91	17,95	49,98	393,83	188,52	40,9	103,69	0,12	1,4	0,51	194,68	1,62
Среднее	11,98	15,89	63,4	399,26	299,65	48,59	99,34	0,13	1,61	20,57	270,22	1,8

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	23,02	22,31	56,15	518,55	134,7	61,6	70,7	0,3	21,8	2,56	257	4,13
2	63,43	19,41	70,38	541,65	80,9	77,6	23,25	0,17	8,52	3,16	253,15	2,95
3	28,65	23,17	75,66	633,94	169,72	142,34	60,15	0,58	8,89	3,54	388,85	6,43
4	22,3	19,92	67,11	535,93	152,23	53,4	71,12	0,19	21,59	3,72	256,87	3,5
5	25,96	20,12	101,5	690,89	127,11	81,47	56,17	0,31	3,14	2,82	292,72	4,46
6	23,02	17,77	55,01	472,19	122,12	78,08	41,3	0,25	13,33	4,91	273,03	3,85
7	25,88	20,93	70,02	576,43	73,67	79,24	31,53	0,286	21,21	4,04	285,01	7,11
8	22,35	20,2	70,21	552,53	90,68	62,7	36,08	0,16	11,88	3,62	323,21	4,59
9	28,11	27,3	79,65	646,78	61,93	138,06	31,02	0,284	11,59	3,61	351,96	7,35
10	20,61	20,98	69,79	550,28	75,45	60,04	60,89	44,14	6,2	4,94	203,09	4,03
Среднее	28,33	21,21	71,55	571,92	108,85	83,45	48,22	4,67	12,82	3,69	288,49	4,84

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	16,26	13,98	84,14	528,46	466,46	68,32	81,16	0,25	10,08	1,71	377,12	3,28
2	12,93	18,59	44,61	399,2	385,7	72,4	40	0,29	25,85	7,03	290,1	3,92
3	21,2	24,15	95,15	687,25	402,35	68,25	120	0,32	10,35	4,45	386	4,04
4	20,31	8,56	46,81	346,32	296,1	77,24	59,72	0,28	14,63	1,48	386,62	3,83
5	30,34	26,17	45,51	539,89	296,1	69,23	83,33	0,24	9,93	1,97	442,11	6,45
6	23	31,53	86,87	723	514,77	78,33	200	0,32	10,93	4,73	459	4,1
7	12,93	10,19	55,69	366,61	269,75	115,05	75,04	0,198	9,6	1,08	237,84	2,97
8	15,8	13,5	73,1	478	278,3	50,8	95,8	0,23	9,6	1,7	269,5	3,52
9	29	21,1	36,4	451	286,1	81	66	0,31	20,6	1,3	414	5,85
10	13,19	11,06	78,82	466,96	416,96	72,07	75,91	0,19	10,08	0,36	363,62	2,71
Среднее	19,5	17,88	64,71	498,67	361,26	75,27	89,7	0,26	13,17	2,58	362,59	4,07

Среднее за 10 дней

День	Химический состав блюда											
	Б (мг)	Ж (мг)	У (мг)	Калор-ть (ккал)	Са (мг)	Мg (мг)	А (мкг)	В ₁ (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	51,19	51,04	191,15	1430,52	925,38	182,52	246,77	0,64	33,4	4,74	920,68	8,66
2	81,85	56,06	159,43	1315,76	582,34	182,66	174,21	0,57	35,51	10,84	736,37	8,58
3	59,07	57,86	346,27	1701,35	770,19	255,43	240,18	1,04	21,7	207,01	1038,12	12,64
4	59,42	45,58	169,64	1325,98	894,57	189,53	243,77	0,62	38,46	6,13	997,36	8,88
5	71,73	64,03	194,4	1641,36	807,74	233,77	244,35	0,75	14,09	5,73	1108,9	13,56
6	53,95	66,37	195,95	1599,12	806,73	197,83	340,56	0,65	25,57	10,2	923,38	9,29
7	52,19	44,63	189,47	1373,77	603,11	226,96	197,64	0,58	32,3	6,29	739,83	12,6
8	53,70	50,9	186,05	1418,44	849,44	172,06	251,78	0,53	23,42	5,87	958,9	9,63
9	70,3	63,16	165,63	1481,11	677,17	259,37	192,82	0,71	32,34	5,83	1028,11	14,84
10	41,71	49,99	198,59	1411,07	680,93	173,01	240,49	44,45	17,68	5,81	761,39	8,36
Среднее	59,51	54,96	199,66	1469,85	759,76	207,31	237,26	5,05	27,45	26,95	921,3	10,7

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 20 – 23%

Обед – 32 – 35%

Ужин – 19 – 25%