



**Примерное 10-дневное меню
 для организации питания обучающихся от 3 лет до 7 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	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	0,5
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	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	13,31	13,53	64,51	432,73	257,68	32,37	91,07	0,1	0,59	1,15	216,49	2,56
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
202	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,68	4,23	29,58	161,44	10,68	89,71	15,39	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	1,65
22	Салат из моркови и яблок	50	0,5	3,05	3,75	44,5	11,5	13,5	0	0,025	2,7	1,5	19	0,58
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 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	28,48	25,38	81,6	644,94	76,75	150,85	49,11	0,28	5,69	4,15	361,01	7,2
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	50	3,6	4,25	27,75	163,5	153,5	17	21	0,03	0,5	0,01	109,5	0,01
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Фрукты свежие груши	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21

	Итого за ужин:	500	16,4	14,15	85,25	535	472,6	69	82	0,25	10,1	1,71	381,5	3,28
	ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:		58,19	53,06	231,36	1612,67	807,03	252,22	222,18	0,63	16,38	7,01	959	13,04
ДЕНЬ 2														
Завтрак														
139	Суп молочный с макаронными изд.	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	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:	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														
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
376	Рагу из птицы	150	15,75	14,25	13,93	239,25	27	35,25	51	0,12	6,23	0,53	171,75	1,95
3	Салат из капусты белокачанной с яблоками	60	0,072	3,72	3,6	51	19,8	7,2	0	0,018	11,76	1,68	12,6	0,68
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	28,11	27,39	55,13	574,64	99,06	68,11	51	0,23	24,21	4,56	306,7	4,62
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	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:	520	23	31,53	86,87	723	514,77	78,33	200	0,32	10,93	4,73	459	4,1
	ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:		59,6	76,98	186,44	1672,55	829,57	179,1	361,96	0,66	36,28	9,94	958,82	10,43
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
64	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,8	7,4	121	158	11	52	0,02	0,1	0,28	103	0,28
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	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:	450	12,82	14,54	159,46	367,16	348,12	51,84	92,03	0,14	2,46	199	350,27	1,95
Обед														
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,16	7,66	6	121,6	17,2	21,4	6,4	0,067	4,46	2,04	85,6	1,4
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
371	Кнели из птицы с рисом	60	6,9	6,18	3,24	96	12	7,8	24	0,018	0	0,24	72,6	0,47
33	Салат из свеклы с сыром и	50	2,4	5,35	3,25	70,5	83,5	11	20	0,01	2,3	1,4	55,5	0,63

	чесноком													
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	22,38	22,84	72,2	584,08	144,22	70,63	65,78	0,18	15,86	4,49	303,63	3,88
Ужин														
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	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
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:	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 3 ДЕНЬ:		65,54	63,55	277,17	1491,13	788,44	191,7	241,14	0,56	28,25	205,46	1096,01	12,28
ДЕНЬ 4														
Завтрак														
217	Каша рисовая	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
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	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:	465	15,71	17,25	57,86	449,51	444,42	71,7	113,01	0,13	2,24	0,5	381,36	1,17
Обед														
127	Суп гороховый	160	5,07	2,25	10,82	83,83	29,32	24,34	12	0,18	0,34	0,17	62,23	1,8
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
256	Макаронны отварные	100	3,7	3,3	19,7	123	8	5	21	0,04	0	0,5	30	0,7
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	0,32	3,22	0,046
42	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,25	3,15	4,15	50	7	8,5	0	0,04	4,4	1,4	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
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	30,98	21,97	68,76	596,37	173,86	77,08	79,3	0,4	21,79	3,59	332,85	5,48
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	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
82	Плоды свежие 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 4 ДЕНЬ:		67,89	63,37	221,77	1733,13	1020,63	217,03	312,31	0,85	34,38	8,54	1100,21	10,69
ДЕНЬ 5														
Завтрак														

214	Каша манная	170	6,12	5,41	29,36	190,4	105,65	17,75	32,84	0,072	1,91	0,6	104,65	0,047
72	Бутерброд с джемом	45	1,6	3,8	23,4	134	8	4	20	0,02	0,1	0,3	16	0,5
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	9,23	10,44	63,86	385,13	172,93	32,27	61,86	0,11	2,33	0,9	169	1,42
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
350	Тефтели «ёжики»	60	6,3	4,87	7,27	98,26	27,76	11,26	12	0,03	0	0,23	74,26	0,62
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	19,94	19	62,08	499,61	114,76	65,96	67,5	0,22	5,05	2,71	247,16	3,38
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	50	3,6	4,25	27,75	163,5	153,5	17	21	0,03	0,5	0,01	109,5	0,01
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Фрукты 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 5 ДЕНЬ:		42,36	40,5	204,76	1351,7	704,65	170,3	205,27	0,52	17,46	3,97	779,78	7,51
ДЕНЬ 6														
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
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	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	10,62	20	53,39	436,63	199,97	74,07	104,85	0,19	1	1,04	269,4	2,67
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
202	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,68	4,23	29,58	161,44	10,68	89,71	15,39	0,13	0	0,4	134,9	3,02
367	Птица в соусе томатном	50	4,75	5,54	1,12	73,22	8,93	6,43	26,43	0,014	0,18	0,22	26,64	0,42
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,52	3,18	5,93	82,1	9,68	12,65	0	0,042	2,9	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
493	Компот из плодов	200	0,3	0,3	37,1	152	13,3	7,6	0	0	1	0	6,2	0,29

	консервированных													
	Итого за обед:	640	25,03	22,61	100,58	711,57	80,38	149,6	41,82	0,29	9,48	3,34	319,49	6,82
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	50	3,6	4,25	27,75	163,5	153,5	17	21	0,03	0,5	0,01	109,5	0,01
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Фрукты свежие груши	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин:	500	16,4	14,15	85,25	535	472,6	69	82	0,25	10,1	1,71	381,5	3,28
	ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ:		52,05	56,76	239,22	1683,2	752,95	292,67	228,67	0,73	20,58	6,09	970,39	12,77
ДЕНЬ 7														
Завтрак														
139	Суп молочный с макаронными изд.	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
63	Бутерброд с сыром	45	6,9	9	10	149	206	14	62	0,03	0,1	0,3	135	0,37
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	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:	470	13,69	16,06	39,04	355,91	415,14	43,86	112,96	0,12	2,24	0,57	308,22	1,75
Обед														
122	Суп с рыбными консервами	200	5,76	6,48	19,71	160,2	163,4	20,6	46,6	0,76	0,91	0,28	137,2	0,51
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
3	Салат из капусты белокочанной с яблоками	60	0,72	3,72	3,6	51	19,8	7,2	0	0,018	11,76	1,68	12,6	0,67
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	0,9
	Итого за обед:	650	19,05	16,68	79,09	544,05	222,6	58,7	57,85	0,85	12,77	2,95	251,75	3,05
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	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
82	Фрукты 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	29	21,1	36,4	451	286,1	81	66	0,31	20,6	1,3	414	5,85
	ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:		61,74	53,84	154,53	1350,96	923,84	183,56	236,81	1,28	35,61	4,82	973,97	10,65
ДЕНЬ 8														
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
66	Бутерброд с сырной пастой (2-й вар)	40	5,9	7,5	9,9	131	172	12	51,1	0,03	0,120	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	50	1,46	1,26	2	25,26	60,2	7,02	10,02	0,02	0,36	0	45,16	0,06

	Итого за завтрак:	460	14,97	17,13	48,58	408,31	451,3	66,7	112,79	0,15	2,19	0,42	366,67	1,44
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 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	100	2,38	3,13	24,43	135,38	4,42	16,83	15,38	0,02	0	0,17	51,73	0,014
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
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
22	Салат из моркови и яблок	50	0,5	3,05	3,75	44,5	11,5	13,5	0	0,025	2,7	1,5	19	0,58
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:	660	22,19	21,03	78,05	590,58	129,47	84,16	45,68	0,44	8,57	4,79	274,87	4,16
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	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
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:	520	23	31,53	86,87	723	514,77	78,33	200	0,32	10,93	4,73	459	4,1
	ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:		60,16	69,69	213,5	1721,89	1095,54	229,19	358,47	0,91	21,69	9,94	1100,54	9,7
ДЕНЬ 9														
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
72	Бутерброд с джемом	45	1,6	3,8	23,4	134	8	4	20	0,02	0,1	0,3	16	0,5
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:	470	8,31	10,75	66,86	396,51	174,22	45,6	62,91	0,09	1,52	0,49	199,56	1,47
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
329	Бигус	150	13,5	9,98	3,9	159,75	63	29,25	0	0,06	11,63	0,45	155,25	2,5
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
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	24,58	20,18	49,95	479,93	112,92	65,89	13,53	0,21	20,89	3,94	277,51	5,45
Ужин														
530	Ватрушка с повидлом	180	10,5	4,2	104,4	498	30	18	27	0,12	0	1,5	81	1,77
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20

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:	480	16,7	9,6	123,8	649	286,1	55	67	0,23	9,6	1,7	272	4,18
	ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:		49,59	40,53	240,61	1525,44	573,24	166,49	143,44	0,53	32,01	6,13	749,07	11,1
ДЕНЬ 10														
Завтрак														
225	Каша пшеничная вязкая	180	7,44	6,74	32,63	220,92	114,32	47,76	33,54	0,17	1,1	0,18	177,72	1,28
69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	7	3	60	0,02	0	0,4	18	0,25
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	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	10,62	18,95	52,98	425,65	182,61	61,58	102,56	0,21	2,32	0,6	244,55	2,36
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
256	Макароны отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	8,8	5,5	23,1	44	0	0,55	33	0,77
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	60	12	10,8	6,44	170,57	29,15	14,57	43,71	0,06	0,51	0,77	109,71	1,1
42	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,25	3,15	4,15	50	7	8,5	0	0,04	4,4	1,4	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
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	27,4	25,24	80,79	652,69	78,12	54,58	66,81	44,19	9,37	5,17	265,67	6,08
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	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
82	Плоды 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:	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 10 ДЕНЬ:		50,95	62,78	178,38	1477,54	546,43	188,56	209,37	44,69	37,54	12,8	800,32	12,36

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 (капусту, 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	13,31	13,53	64,51	432,73	257,68	32,37	91,07	0,1	0,59	1,15	216,49	2,56
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	12,82	14,54	159,46	367,16	348,12	51,84	92,03	0,14	2,46	199	350,27	1,95
4	15,71	17,25	57,86	449,51	444,42	71,7	113,01	0,13	2,24	0,5	381,36	1,17
5	9,23	10,44	63,86	385,13	172,93	32,27	61,86	0,11	2,33	0,9	169	1,42
6	10,62	20	53,39	436,63	199,97	74,07	104,85	0,19	1	1,04	269,4	2,67
7	13,69	16,06	39,04	355,91	415,14	43,86	112,96	0,12	2,24	0,57	308,22	1,75
8	14,97	17,13	48,58	408,31	451,3	66,7	112,79	0,15	2,19	0,42	366,67	1,44
9	8,31	10,75	66,86	396,51	174,22	45,6	62,91	0,09	1,52	0,49	199,56	1,47
10	10,62	18,95	52,98	425,65	182,61	61,58	102,56	0,21	2,32	0,6	244,55	2,36
Среднее	11,78	15,67	65,1	403,25	286,21	51,27	96,5	0,14	1,8	20,53	269,86	1,9

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	28,48	25,38	81,6	644,94	76,75	150,85	49,11	0,28	5,69	4,15	361,01	7,2
2	28,11	27,39	55,13	574,64	99,06	68,11	51	0,23	24,21	4,56	306,7	4,62
3	22,38	22,84	72,2	584,08	144,22	70,63	65,78	0,18	15,86	4,49	303,63	3,88
4	30,98	21,97	68,76	596,37	173,86	77,08	79,3	0,4	21,79	3,59	332,85	5,48
5	19,94	19	62,08	499,61	114,76	65,96	67,5	0,22	5,05	2,71	247,16	3,38
6	25,03	22,61	100,58	711,57	80,38	149,6	41,82	0,29	9,48	3,34	319,49	6,82
7	19,05	16,68	79,09	544,05	222,6	58,7	57,85	0,85	12,77	2,95	251,75	3,05
8	22,19	21,03	78,05	590,58	129,47	84,16	45,68	0,44	8,57	4,79	274,87	4,16
9	24,58	20,18	49,95	479,93	112,92	65,89	13,53	0,21	20,89	3,94	277,51	5,45
10	27,4	25,24	80,79	652,69	78,12	54,58	66,81	44,19	9,37	5,17	265,67	6,08

Среднее	24,81	22,23	72,82	587,85	123,21	84,56	53,84	4,73	13,37	3,97	294,06	5,01
----------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	-------------	--------------	-------------	---------------	-------------

Ужины

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	16,4	14,15	85,25	535	472,6	69	82	0,25	10,1	1,71	381,5	3,28
2	23	31,53	86,87	72,3	514,77	78,33	200	0,32	10,93	4,73	459	4,1
3	30,34	26,17	45,51	539,89	296,1	69,23	83,33	0,24	9,93	1,97	442,11	6,45
4	21,2	24,15	95,15	687,25	402,35	68,25	120	0,32	10,35	4,45	386	4,04
5	13,19	11,06	78,82	466,96	416,96	72,07	75,91	0,19	10,08	0,36	363,62	2,71
6	16,4	14,15	85,25	535	472,6	69	82	0,25	10,1	1,71	381,5	3,28
7	29	21,1	36,4	451	286,1	81	66	0,31	20,6	1,3	414	5,85
8	23	31,53	86,87	723	514,77	78,33	200	0,32	10,93	4,73	459	4,1
9	16,7	9,6	123,8	649	286,1	55	67	0,23	9,6	1,7	272	4,18
10	12,93	18,59	44,61	399,2	285,7	72,4	40	0,29	25,85	7,03	290,1	3,92
Среднее	20,22	20,2	76,85	505,86	394,81	71,26	101,62	0,27	12,85	2,97	384,88	4,19

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	58,19	53,06	231,36	1612,67	807,03	252,22	222,18	0,63	16,38	7,01	959	13,04
2	59,6	76,98	186,44	1672,55	829,57	179,1	361,96	0,66	36,28	9,94	958,82	10,43
3	65,54	63,55	277,17	1491,13	788,44	191,7	241,14	0,56	28,25	205,46	1096,01	12,28
4	67,89	63,37	221,77	1733,13	1020,63	217,03	312,31	0,85	34,38	8,54	1100,21	10,69
5	42,36	40,5	204,76	1351,7	704,65	170,3	205,27	0,52	17,46	3,97	779,78	7,51
6	52,05	56,76	239,22	1683,2	752,95	292,67	228,67	0,73	20,58	6,09	970,39	12,77
7	61,74	53,84	154,53	1350,96	923,84	183,56	236,81	1,28	35,61	4,82	973,97	10,65
8	60,16	69,69	213,5	1721,89	1095,54	229,19	358,47	0,91	21,69	9,94	1100,54	9,7
9	45,59	40,53	240,61	1525,44	573,24	166,49	143,44	0,53	32,01	6,13	749,07	11,1
10	50,95	62,78	178,38	1477,54	546,43	188,56	209,37	44,69	37,54	12,8	800,32	12,36
Среднее	56,41	58,11	214,77	1562,02	804,23	207,08	251,96	5,14	28,02	27,47	948,81	11,05

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 20-23%

Обед – 32-35%

Ужин – 19-25%