



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СОШ с. Непа  
*Башаева* И.А. Башаева

Приказ от «10» августа 2024 г. № 72-О

**Примерное 10-дневное меню**  
**для организации питания обучающихся от 7 до 11 лет**  
**муниципального казенного общеобразовательного учреждения**  
**средней общеобразовательной школы с. Непа**  
**на 2024-2025 уч. год (осенне-зимний период)**

| № ТК          | Наименование блюда                | Выход, г   | Химический состав блюда |              |              |                     |             |             |             |                     |             |             |              |            |
|---------------|-----------------------------------|------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|-------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|------------|
|               |                                   |            | Б (мг)                  | Ж (мг)       | У (мг)       | Калорийность (ккал) | Са (мг)     | Mg (мг)     | А (мкг)     | В <sub>1</sub> (мг) | С (мг)      | Е (мг)      | Р (мг)       | Fe (мг)    |
| <b>ДЕНЬ 1</b> |                                   |            |                         |              |              |                     |             |             |             |                     |             |             |              |            |
| <b>Обед</b>   |                                   |            |                         |              |              |                     |             |             |             |                     |             |             |              |            |
| 115           | Суп с клецками                    | 200        | 2,12                    | 2,8          | 7,55         | 64                  | 14,2        | 12,4        | 7,2         | 0,051               | 3,14        | 1,06        | 36,6         | 0,54       |
| 366           | Птица отварная                    | 40         | 6,48                    | 4,8          | 0,12         | 69,6                | 7,2         | 5,2         | 16          | 0,016               | 0,16        | 0,2         | 44,8         | 0,48       |
| 256           | Макароны отварные                 | 130        | 4,81                    | 4,3          | 25,61        | 160                 | 10,4        | 6,5         | 27,3        | 0,052               | 0           | 0,65        | 39           | 0,91       |
| 327           | Гуляш из отварного мяса           | 70         | 14                      | 13,65        | 2,31         | 180,6               | 10,5        | 15,4        | 18,2        | 0,021               | 0           | 0,42        | 113,4        | 1,93       |
| 22            | Салат из моркови и яблок          | 60         | 0,6                     | 3,66         | 4,5          | 53,4                | 13,8        | 16,2        | 0           | 0,03                | 3,24        | 1,8         | 22,8         | 0,7        |
| 573           | Хлеб пшеничный                    | 50         | 3,8                     | 0,4          | 24,6         | 117                 | 10          | 7           | 0           | 0,055               | 0           | 0,55        | 26           | 0,55       |
| 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       |
|               | <b>Итого за обед</b>              | <b>750</b> | <b>32,41</b>            | <b>29,71</b> | <b>84,79</b> | <b>728,6</b>        | <b>86,2</b> | <b>77,1</b> | <b>68,7</b> | <b>0,24</b>         | <b>6,74</b> | <b>5,08</b> | <b>301,8</b> | <b>5,8</b> |
| <b>ДЕНЬ 2</b> |                                   |            |                         |              |              |                     |             |             |             |                     |             |             |              |            |
| <b>Обед</b>   |                                   |            |                         |              |              |                     |             |             |             |                     |             |             |              |            |
| 104           | Щи из свежей капусты с картофелем | 200        | 1,28                    | 3,86         | 3,26         | 52,93               | 42,42       | 13,72       | 0           | 0,038               | 7,28        | 2           | 30,65        | 0,54       |
| 318           | Мясо отварное                     | 40         | 10,88                   | 7,76         | 0,2          | 114,4               | 6,4         | 11,2        | 0           | 0,02                | 0,04        | 0,28        | 86           | 1,43       |
| 376           | Рагу из птицы                     | 200        | 21                      | 19           | 18,57        | 319                 | 36          | 47          | 68          | 0,16                | 8,31        | 0,71        | 229          | 2,6        |
| 17            | Салат из свежих помидоров         | 70         | 0,7                     | 4,34         | 2,52         | 51,8                | 9,8         | 13,3        | 0           | 0,042               | 14,7        | 0,23        | 17,5         | 0,61       |
| 573           | Хлеб пшеничный                    | 50         | 3,8                     | 0,4          | 24,6         | 117                 | 10          | 7           | 0           | 0,055               | 0           | 0,55        | 26           | 0,55       |
| 484           | Кисель из концентрата плодового   | 200        | 0                       | 0            | 16           | 60                  | 3,4         | 0           | 0           | 0                   | 0           | 0           | 5,8          | 0,02       |

|               |  |            |              |              |              |               |               |               |              |             |              |             |               |             |
|---------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| 82            | Плоды свежие мандарины                   | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 44            | 16,1          | 9             | 0            | 0,03        | 7            | 0,2         | 11            | 2,21        |
|               | <b>Итого за обед</b>                     | <b>860</b> | <b>38,06</b> | <b>35,76</b> | <b>74,95</b> | <b>759,13</b> | <b>124,12</b> | <b>101,22</b> | <b>68</b>    | <b>0,35</b> | <b>37,33</b> | <b>3,97</b> | <b>405,95</b> | <b>7,96</b> |
| <b>ДЕНЬ 3</b> |  |            |              |              |              |               |               |               |              |             |              |             |               |             |
| <b>Обед</b>   |  |            |              |              |              |               |               |               |              |             |              |             |               |             |
| 123           | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 220        | 7,87         | 8,43         | 6,6          | 133,76        | 18,92         | 23,54         | 7,04         | 0,074       | 4,91         | 2,25        | 94,16         | 1,54        |
| 202           | Каша гречневая рассыпчатая               | 130        | 7,4          | 5,51         | 38,44        | 209,88        | 13,9          | 116,62        | 20,01        | 0,18        | 0            | 0,52        | 175,37        | 3,92        |
| 371           | Кнели из птицы с рисом                   | 80         | 9,2          | 8,24         | 4,32         | 128           | 16            | 10,4          | 32           | 0,024       | 0            | 0,32        | 96,8          | 0,63        |
| 33            | Салат из свеклы с сыром и чесноком       | 70         | 3,36         | 7,49         | 4,55         | 98,7          | 116,9         | 15,4          | 28           | 0,014       | 3,22         | 1,96        | 77,7          | 0,9         |
| 573           | Хлеб пшеничный                           | 50         | 3,8          | 0,4          | 24,6         | 117           | 10            | 7             | 0            | 0,055       | 0            | 0,55        | 26            | 0,55        |
| 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        |
|               | <b>Итого за обед</b>                     | <b>750</b> | <b>32,13</b> | <b>30,27</b> | <b>94,11</b> | <b>754,34</b> | <b>194,82</b> | <b>180,96</b> | <b>87,05</b> | <b>0,37</b> | <b>17,23</b> | <b>5,8</b>  | <b>482,23</b> | <b>8,47</b> |
| <b>ДЕНЬ 4</b> |  |            |              |              |              |               |               |               |              |             |              |             |               |             |
| <b>Обед</b>   |  |            |              |              |              |               |               |               |              |             |              |             |               |             |
| 127           | Суп гороховый                            | 200        | 6,34         | 2,81         | 13,53        | 104,79        | 36,65         | 30,42         | 15           | 0,22        | 0,42         | 0,21        | 77,79         | 2,25        |
| 318           | Мясо отварное                            | 40         | 10,88        | 7,76         | 0,2          | 114,4         | 6,4           | 11,2          | 0            | 0,02        | 0,04         | 0,28        | 86            | 1,43        |
| 205           | Каша рисовая рассыпчатая                 | 130        | 3,1          | 4,07         | 31,76        | 176           | 5,74          | 21,87         | 20           | 0,025       | 0            | 0,22        | 67,25         | 0,018       |
| 373           | Котлеты «Нежные» (куриные)               | 70         | 13,02        | 8,68         | 4,41         | 148,4         | 150,5         | 26            | 59,5         | 0,1         | 0,49         | 0,63        | 161           | 1,09        |
| 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    | 60         | 1,5          | 3,78         | 5            | 60            | 8,4           | 10,2          | 0            | 0,05        | 5,28         | 1,68        | 30,6          | 0,42        |
| 573           | Хлеб пшеничный                           | 50         | 3,8          | 0,4          | 24,6         | 117           | 10            | 7             | 0            | 0,055       | 0            | 0,55        | 26            | 0,55        |
| 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        |
| 470           | Йогурт                                   | 100        | 5,8          | 5            | 8            | 101           | 240,8         | 28,1          | 40,1         | 0,08        | 1,4          | 0           | 180,6         | 0,20        |
|               | <b>Итого за обед</b>                     | <b>870</b> | <b>44,9</b>  | <b>33,43</b> | <b>98,61</b> | <b>875,73</b> | <b>467,73</b> | <b>141,53</b> | <b>138,4</b> | <b>0,56</b> | <b>24,3</b>  | <b>3,7</b>  | <b>638,86</b> | <b>6,3</b>  |
| <b>ДЕНЬ 5</b> |  |            |              |              |              |               |               |               |              |             |              |             |               |             |
| <b>Обед</b>   |  |            |              |              |              |               |               |               |              |             |              |             |               |             |
| 128           | Суп-лапша домашняя                       | 200        | 2            | 3,08         | 8,91         | 71,4          | 16            | 6,8           | 26           | 0,027       | 0,4          | 0,032       | 28,4          | 0,41        |
| 366           | Птица отварная                           | 40         | 6,48         | 4,8          | 0,12         | 69,6          | 7,2           | 5,2           | 16           | 0,016       | 0,16         | 0,2         | 44,8          | 0,48        |
| 377           | Картофельное пюре                        | 130        | 3,51         | 5,2          | 7,25         | 91            | 32,5          | 20,8          | 26           | 0,1         | 3,12         | 0,13        | 63,7          | 0,72        |
| 326           | Бефстроганов из отварной говядины        | 70         | 10,59        | 9,43         | 3,55         | 141,4         | 45,73         | 14,93         | 17,73        | 0,028       | 0,47         | 0,33        | 104,53        | 1,32        |
| 16            | Салат из соленых огурцов с луком         | 60         | 1,5          | 3,78         | 5            | 60            | 8,4           | 10,2          | 0            | 0,05        | 5,28         | 1,68        | 30,6          | 0,42        |
| 573           | Хлеб пшеничный                           | 50         | 3,8          | 0,4          | 24,6         | 117           | 10            | 7             | 0            | 0,055       | 0            | 0,55        | 26            | 0,55        |
| 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        |
|               | <b>Итого за обед</b>                     | <b>750</b> | <b>28,48</b> | <b>26,79</b> | <b>69,53</b> | <b>634,4</b>  | <b>139,93</b> | <b>79,33</b>  | <b>85,73</b> | <b>0,3</b>  | <b>9,63</b>  | <b>3,32</b> | <b>317,23</b> | <b>4,6</b>  |
| <b>ДЕНЬ 6</b> |  |            |              |              |              |               |               |               |              |             |              |             |               |             |
| <b>Обед</b>   |  |            |              |              |              |               |               |               |              |             |              |             |               |             |

|     |                                   |            |              |              |               |               |               |              |              |             |              |            |               |             |
|-----|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|---------------|-------------|
| 98  | Свекольник                        | 200        | 1,86         | 3,79         | 8,26          | 74,6          | 29,4          | 22,6         | 0            | 0,049       | 6,31         | 1,9        | 49            | 1,16        |
| 318 | Мясо отварное                     | 40         | 10,88        | 7,76         | 0,2           | 114,4         | 6,4           | 11,2         | 0            | 0,02        | 0,04         | 0,28       | 86            | 1,43        |
| 256 | Макароны отварные                 | 130        | 4,81         | 4,29         | 25,61         | 159,9         | 10,4          | 6,5          | 27,3         | 0,052       | 0            | 0,65       | 39            | 0,91        |
| 367 | Птица в соусе томатном            | 80         | 7,6          | 8,86         | 1,78          | 117,14        | 14,28         | 10,28        | 42,28        | 0,022       | 0,28         | 0,34       | 39,42         | 0,66        |
| 47  | Винегрет                          | 60         | 0,96         | 3,72         | 3,96          | 52,8          | 13,8          | 10,8         | 0            | 0,024       | 3,72         | 1,68       | 225,5         | 0,48        |
| 573 | Хлеб пшеничный                    | 50         | 3,8          | 0,4          | 24,6          | 117           | 10            | 7            | 0            | 0,055       | 0            | 0,55       | 26            | 0,55        |
| 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        |
| 82  | Плоды свежие яблоки               | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44            | 16,1          | 9            | 0            | 0,03        | 7            | 0,2        | 11            | 2,21        |
|     | <b>Итого за обед</b>              | <b>860</b> | <b>30,61</b> | <b>29,52</b> | <b>111,31</b> | <b>831,84</b> | <b>113,68</b> | <b>84,98</b> | <b>69,58</b> | <b>0,25</b> | <b>18,35</b> | <b>5,6</b> | <b>482,12</b> | <b>7,69</b> |

**ДЕНЬ 7**

**Обед**

|     |  |            |             |              |              |              |              |              |             |            |             |             |               |             |
|-----|--|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 122 | Суп с рыбными консервами                 | 230        | 8,56        | 10,49        | 9,25         | 165,6        | 28,06        | 29,67        | 13,8        | 0,069      | 5,29        | 0,21        | 134,78        | 0,94        |
| 375 | Плов из отварной птицы                   | 200        | 12,3        | 8,2          | 24,8         | 223          | 20           | 28           | 15          | 0,04       | 0           | 0,6         | 87            | 0,71        |
| 3   | Салат из капусты белокочанной с яблоками | 70         | 0,84        | 4,34         | 4,2          | 59,5         | 23,1         | 8,4          | 0           | 0,021      | 2,06        | 1,96        | 14,7          | 0,78        |
| 573 | Хлеб пшеничный                           | 50         | 3,8         | 0,4          | 24,6         | 117          | 10           | 7            | 0           | 0,055      | 0           | 0,55        | 26            | 0,55        |
| 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         |
|     | <b>Итого за обед</b>                     | <b>750</b> | <b>25,8</b> | <b>23,44</b> | <b>80,35</b> | <b>637,1</b> | <b>97,56</b> | <b>77,37</b> | <b>28,8</b> | <b>0,2</b> | <b>7,45</b> | <b>3,42</b> | <b>273,18</b> | <b>3,88</b> |

**ДЕНЬ 8**

**Обед**

|     |                              |            |              |              |              |              |               |               |             |             |              |             |               |             |
|-----|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| 95  | Борщ с капустой и картофелем | 200        | 1,48         | 3,54         | 5,55         | 60           | 29,4          | 18,6          | 0           | 0,34        | 6,4          | 1,88        | 39,2          | 0,88        |
| 318 | Мясо отварное                | 40         | 10,88        | 7,76         | 0,2          | 114,4        | 6,4           | 11,2          | 0           | 0,02        | 0,04         | 0,28        | 86            | 1,43        |
| 377 | Картофельное пюре            | 110        | 2,97         | 4,4          | 6,38         | 77           | 27,5          | 17,6          | 22          | 0,088       | 2,64         | 0,11        | 24,64         | 0,26        |
| 308 | Котлеты рыбные любительские  | 70         | 8,75         | 1,05         | 3,64         | 58,8         | 30,1          | 20,3          | 27,3        | 0,05        | 0,5          | 0,91        | 125,3         | 0,62        |
| 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     | 60         | 0,6          | 3,66         | 4,5          | 53,4         | 13,8          | 16,2          | 0           | 0,03        | 3,24         | 1,8         | 22,8          | 0,7         |
| 573 | Хлеб пшеничный               | 50         | 3,8          | 0,4          | 24,6         | 117          | 10            | 7             | 0           | 0,055       | 0            | 0,55        | 26            | 0,55        |
| 501 | Сок фруктовый                | 200        | 1            | 0,2          | 20,2         | 86           | 14            | 8             | 0           | 0,02        | 4            | 0,2         | 14            | 2,8         |
| 82  | Плоды свежие банан           | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 44           | 16,1          | 9             | 0           | 0,03        | 7            | 0,2         | 11            | 2,21        |
|     | <b>Итого за обед</b>         | <b>850</b> | <b>30,08</b> | <b>22,16</b> | <b>75,19</b> | <b>619,4</b> | <b>149,46</b> | <b>108,52</b> | <b>53,1</b> | <b>0,64</b> | <b>23,82</b> | <b>5,95</b> | <b>351,06</b> | <b>9,64</b> |

**ДЕНЬ 9**

**Обед**

|     |  |     |       |      |       |        |       |       |       |       |      |      |        |       |
|-----|--|-----|-------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|--------|-------|
| 129 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 210 | 2,43  | 3,48 | 10,24 | 81,11  | 13,44 | 14,28 | 1,79  | 0,058 | 3,2  | 1,63 | 39,27  | 0,69  |
| 366 | Птица отварная                           | 40  | 6,48  | 4,8  | 0,12  | 69,6   | 7,2   | 5,2   | 16    | 0,016 | 0,16 | 0,2  | 44,8   | 0,48  |
| 205 | Каша рисовая рассыпчатая                 | 120 | 2,86  | 3,76 | 29,32 | 162,46 | 5,3   | 20,2  | 18,46 | 0,024 | 0    | 0,2  | 62,08  | 0,017 |
| 324 | Говядина в кисло-сладком соусе           | 70  | 11,25 | 7,35 | 9,31  | 147,58 | 18,08 | 16,33 | 0     | 0,065 | 0,3  | 0,3  | 107,94 | 1,63  |

|                |   |            |              |              |               |               |               |              |              |             |              |             |               |             |
|----------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| 39             | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 60         | 1,83         | 3,81         | 7,11          | 98,52         | 11,61         | 15,18        | 0            | 0,05        | 3,48         | 0,54        | 23,52         | 0,72        |
| 573            | Хлеб пшеничный                            | 50         | 3,8          | 0,4          | 24,6          | 117           | 10            | 7            | 0            | 0,055       | 0            | 0,55        | 26            | 0,55        |
| 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        |
|                | <b>Итого за обед</b>                      | <b>750</b> | <b>28,95</b> | <b>23,8</b>  | <b>94,9</b>   | <b>736,27</b> | <b>79,13</b>  | <b>84,09</b> | <b>36,25</b> | <b>0,3</b>  | <b>10,44</b> | <b>3,52</b> | <b>311,61</b> | <b>5,25</b> |
| <b>ДЕНЬ 10</b> |   |            |              |              |               |               |               |              |              |             |              |             |               |             |
| <b>Обед</b>    |   |            |              |              |               |               |               |              |              |             |              |             |               |             |
| 109            | Суп-харчо                                 | 230        | 7,31         | 8,64         | 10,47         | 141,9         | 13,52         | 15,02        | 0            | 0,025       | 0,56         | 2,19        | 69,           | 0,75        |
| 256            | Макароны отварные                         | 130        | 4,81         | 4,29         | 25,61         | 159,9         | 10,4          | 6,5          | 27,3         | 0,052       | 0            | 0,65        | 39            | 0,91        |
| 374            | Котлеты, рубленые из птицы с соусом       | 70         | 8,47         | 12,39        | 6,86          | 122,5         | 75            | 12,6         | 37,1         | 0,042       | 0,28         | 0,63        | 82,6          | 0,6         |
| 42             | Салат картофельный с зеленым горошком     | 70         | 1,75         | 4,41         | 5,81          | 70            | 9,8           | 11,9         | 0            | 0,056       | 6,16         | 1,96        | 35,7          | 0,49        |
| 573            | Хлеб пшеничный                            | 50         | 3,8          | 0,4          | 24,6          | 117           | 10            | 7            | 0            | 0,055       | 0            | 0,55        | 26            | 0,55        |
| 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        |
| 82             | Йогурт                                    | 100        | 5,8          | 5            | 8             | 101           | 240,8         | 28,1         | 40,1         | 0,08        | 1,4          | 0           | 180,6         | 0,2         |
|                | <b>Итого за обед</b>                      | <b>850</b> | <b>32,54</b> | <b>35,23</b> | <b>101,45</b> | <b>796,3</b>  | <b>379,62</b> | <b>95,52</b> | <b>104,5</b> | <b>0,32</b> | <b>8,6</b>   | <b>6,38</b> | <b>452,1</b>  | <b>4,2</b>  |

**Примечание:**

- 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.
- 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.
- Согласно п. 8.1.6. СанПин 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
- 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 6 до 11 лет в количестве 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.
- Согласно п. 14.25 СанПин 2.3/2.4.3590-20 используются кисломолочные напитки промышленного производства.

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ**

**Обеды**

| День | Химический состав блюда |           |           |                    |            |            |            |            |           |           |           |            |
|------|-------------------------|-----------|-----------|--------------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|
|      | Б<br>(мг)               | Ж<br>(мг) | У<br>(мг) | Калор-ть<br>(ккал) | Са<br>(мг) | Mg<br>(мг) | А<br>(мкг) | В1<br>(мг) | С<br>(мг) | Е<br>(мг) | Р<br>(мг) | Fe<br>(мг) |
| 1    | 32,41                   | 29,71     | 84,79     | 728,6              | 86,2       | 77,1       | 68,7       | 0,24       | 6,74      | 5,08      | 301,8     | 5,8        |
| 2    | 38,06                   | 35,76     | 74,95     | 759,13             | 124,12     | 101,22     | 68         | 0,35       | 37,33     | 3,97      | 405,95    | 7,96       |

|                |             |              |              |               |               |               |              |             |             |             |               |             |
|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 3              | 32,13       | 30,27        | 94,11        | 754,34        | 194,82        | 180,96        | 87,05        | 0,37        | 17,23       | 5,8         | 482,23        | 8,47        |
| 4              | 44,9        | 33,43        | 98,61        | 875,73        | 467,73        | 141,53        | 138,4        | 0,56        | 24,3        | 3,7         | 638,86        | 6,3         |
| 5              | 28,48       | 26,79        | 69,53        | 634,4         | 139,93        | 79,33         | 85,73        | 0,3         | 9,63        | 3,32        | 317,23        | 4,6         |
| 6              | 30,61       | 29,52        | 111,31       | 831,84        | 113,68        | 84,98         | 69,58        | 0,25        | 18,35       | 5,6         | 482,12        | 7,69        |
| 7              | 25,8        | 23,44        | 80,35        | 637,1         | 97,56         | 77,37         | 28,8         | 0,2         | 7,45        | 3,42        | 273,18        | 3,88        |
| 8              | 30,08       | 22,16        | 75,19        | 619,4         | 149,46        | 108,52        | 53,1         | 0,64        | 23,82       | 5,95        | 351,06        | 9,64        |
| 9              | 28,95       | 23,8         | 94,9         | 736,27        | 79,13         | 84,09         | 36,25        | 0,3         | 10,44       | 3,52        | 311,61        | 5,25        |
| 10             | 32,54       | 35,23        | 101,45       | 796,3         | 379,62        | 95,52         | 104,5        | 0,32        | 8,6         | 6,38        | 452,1         | 4,2         |
| <b>Среднее</b> | <b>32,4</b> | <b>20,91</b> | <b>88,52</b> | <b>737,31</b> | <b>183,23</b> | <b>103,06</b> | <b>74,01</b> | <b>0,35</b> | <b>16,4</b> | <b>4,67</b> | <b>401,61</b> | <b>6,38</b> |

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 20-23%

Обед – 32-35%

Ужин – 19-25%