

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СОШ с. Непа
 _____ Башаева И.А.
 Приказ от 28.08.2023 г. № 63-О

**Примерное 10-дневное меню
 для организации питания обучающихся от 1 года до 3 лет
 с 9-ти часовым пребыванием на 2023-2024 уч. год (осенне-зимний период)
 муниципального казенного общеобразовательного учреждения
 средняя общеобразовательная школа с. Непа Катангского района Иркутской области**

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав блюда | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| | | | Б (мг) | Ж (мг) | У (мг) | Калорийность (ккал) | Са (мг) | Mg (мг) | А (мкг) | В ₁ (мг) | С (мг) | Е (мг) | Р (мг) | Fe (мг) |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 217 | Каша рисовая вязкая | 150 | 4,33 | 4,77 | 26,97 | 168,15 | 89,12 | 25,90 | 28,24 | 0,041 | 0,92 | 0,16 | 112,68 | 0,08 |
| 65 | Бутерброд с сыром | 25 | 3,6 | 6,5 | 5 | 93 | 108 | 7 | 42 | 0,01 | 0,1 | 0,2 | 71 | 0,19 |
| 457 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | 34,2 | 4,59 | 3,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,93 | 0,74 |
| 470 | Кефир | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак | 400 | 9,42 | 12,49 | 42,14 | 318,08 | 255,89 | 43 | 79,26 | 0,069 | 1,34 | 0,36 | 231,25 | 1,06 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 128 | Суп-лапша домашняя | 140 | 1,4 | 2,16 | 6,23 | 49,98 | 11,2 | 4,76 | 18,2 | 0,018 | 0,28 | 0,22 | 19,88 | 0,29 |
| 366 | Птица отварная | 20 | 3,24 | 2,4 | 0,06 | 34,8 | 3,6 | 2,6 | 8 | 0,008 | 0,08 | 0,1 | 22,4 | 0,24 |
| 377 | Картофельное пюре | 100 | 2,7 | 4 | 5,8 | 70 | 25 | 16 | 20 | 0,08 | 2,4 | 0,1 | 49 | 0,55 |
| 326 | Бефстроганов из отварной говядины | 50 | 7,57 | 6,73 | 2,53 | 101 | 32,67 | 10,67 | 12,67 | 0,02 | 0,33 | 0,23 | 74,67 | 0,94 |
| 5 | Салат из капусты белокочанной и огурцов | 30 | 0,3 | 1,8 | 0,93 | 21 | 9,6 | 4,2 | 0 | 0,009 | 5,1 | 0,81 | 8,4 | 0,15 |
| 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 | 17,94 | 17,51 | 44,35 | 407,28 | 105,26 | 49,63 | 58,87 | 0,19 | 16,38 | 1,97 | 204,83 | 3,34 |
| 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 яблоки | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,6 | 14,49 | 8,1 | 0 | 0,027 | 6,3 | 0,18 | 9,9 | 1,99 |
| | Итого за ужин | 400 | 12,14 | 10,41 | 59,51 | 381 | 364,59 | 53,5 | 62,6 | 0,19 | 8,94 | 1,24 | 291,6 | 2,8 |
| | ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ | | 39,5 | 40,41 | 146 | 1106,36 | 725,74 | 146,13 | 200,73 | 0,45 | 26,66 | 3,57 | 727,68 | 7,2 |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,32 | 4,86 | 14,78 | 120,15 | 122,55 | 15,45 | 34,95 | 0,057 | 0,68 | 0,21 | 102,9 | 0,38 |
| 70 | Бутерброд с маслом | 25 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 101 | 6 | 3 | 40 | 0,02 | 0 | 0,27 | 13 | 0,18 |
| 458 | Чай с джемом | 180 | 0,36 | 0,09 | 13,41 | 55,8 | 6,75 | 4,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,9 | 0,86 |
| 470 | Йогурт | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак | 400 | 7,19 | 13,48 | 37,49 | 299,68 | 189,48 | 29,09 | 83,97 | 0,095 | 1 | 0,48 | 166,44 | 1,47 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 122 | Суп с рыбными консервами | 150 | 37,2 | 6,84 | 6,03 | 108 | 18 | 19,35 | 9 | 0,045 | 3,45 | 0,14 | 87,9 | 0,61 |
| 375 | Плов из отварной птицы | 130 | 8 | 5,33 | 16,12 | 144,95 | 13 | 18,2 | 9,75 | 0,026 | 0 | 0,39 | 56,55 | 0,46 |
| 18 | Сала из свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,5 | 30,5 | 1,75 | 36,5 | 8,5 | 8 | 0 | 0,025 | 6,7 | 1,5 | 15,5 | 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 смеси сухофруктов | 180 | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,6 | 18,09 | 12,96 | 0 | 0,009 | 0,18 | 0,36 | 17,28 | 0,62 |
| | Итого за обед | 540 | 48,52 | 43 | 56,75 | 435,25 | 63,59 | 62,71 | 18,75 | 0,14 | 10,33 | 2,72 | 196,73 | 2,37 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 379 | Картофель жареный из отварного | 140 | 3,78 | 12,04 | 8,96 | 161 | 11,2 | 22,4 | 0 | 0,13 | 14 | 6,02 | 63 | 0,81 |
| 149 | Овощи натуральные соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 4,4 | 9,28 | 5,76 | 0 | 0,008 | 1 | 0,04 | 9,68 | 0,24 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| 468 | Молоко | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 96,3 | 216 | 25,2 | 36 | 0,072 | 2,34 | 0 | 162 | 0,18 |
| 82 | Плоды свежие груши | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 | 12,88 | 7,2 | 0 | 0,024 | 5,6 | 0,16 | 8,8 | 1,77 |
| | Итого за ужин | 460 | 11,16 | 17,06 | 35,96 | 343,7 | 253,36 | 63,36 | 36 | 0,26 | 21,94 | 6,44 | 256,48 | 3,22 |
| | ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ | | 66,87 | 73,54 | 130,2 | 1078,63 | 506,43 | 155,16 | 138,72 | 0,5 | 33,27 | 9,64 | 619,65 | 7,06 |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Каша ячневая | 150 | 5,3 | 4,86 | 124,2 | 161,85 | 112,98 | 26,05 | 28,24 | 0,086 | 0,92 | 175,32 | 174,29 | 0,66 |
| 73 | Бутерброд с джемом | 40 | 1,6 | 3,8 | 20,2 | 121 | 7 | 4 | 20 | 0,02 | 0,1 | 0,27 | 16 | 0,44 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 459 | Чай с лимоном | 180 | 0,27 | 0,08 | 8,55 | 36 | 7,11 | 4,5 | 0 | 0 | 0,9 | 0,018 | 8,19 | 0,78 |
| 470 | Простокваша | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак | 415 | 8,48 | 9,87 | 154,75 | 341,58 | 181,27 | 40,87 | 57,26 | 0,124 | 2,24 | 175,61 | 239,12 | 1,93 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Борщ с капустой и картофелем | 140 | 1,04 | 2,48 | 3,89 | 42 | 20,58 | 13,02 | 0 | 0,24 | 4,48 | 1,32 | 27,44 | 0,62 |
| 318 | Мясо товарное | 20 | 5,44 | 3,88 | 0,1 | 57,2 | 3,2 | 5,6 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,14 | 43 | 0,71 |
| 202 | Гречневая каша | 80 | 4,54 | 3,39 | 20,11 | 129,15 | 8,54 | 71,77 | 12,31 | 0,11 | 0 | 0,32 | 107,92 | 2,42 |
| 373 | Котлеты «Нежные» (куриные) | 40 | 7,44 | 4,96 | 2,52 | 84,8 | 86 | 14,8 | 34 | 0,056 | 0,28 | 0,36 | 92 | 0,62 |
| 414 | Соус белый основной | 20 | 0,26 | 0,83 | 0,41 | 10,14 | 1,74 | 0,64 | 3,8 | 0,002 | 0,17 | 0,032 | 3,22 | 0,046 |
| 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 |
| 484 | Кисель из концентрата плодового | 180 | 0 | 0 | 13,5 | 54 | 3,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,22 | 0,018 |
| | Итого за обед | 540 | 21,3 | 17,61 | 57,54 | 474,19 | 136,02 | 118,13 | 50,11 | 0,466 | 6,57 | 3,4 | 309,7 | 5,11 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 526 | Оладьи с джемом | 160 | 12 | 15 | 60,6 | 429 | 117 | 25 | 64 | 0,17 | 0,6 | 3,4 | 156 | 1,30 |
| 468 | Молоко | 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 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 | 12,88 | 7,2 | 0 | 0,024 | 5,6 | 0,16 | 8,8 | 1,77 |
| | Итого за ужин | 420 | 17,54 | 19,82 | 77,08 | 560,5 | 345,88 | 57,4 | 100 | 0,266 | 8,54 | 3,56 | 326,8 | 3,25 |
| | ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ | | 47,32 | 47,3 | 289,37 | 1376,27 | 663,17 | 216,4 | 207,37 | 0,86 | 17,35 | 182,57 | 875,62 | 10,29 |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 214 | Каша манная | 150 | 5,4 | 4,77 | 25,90 | 168 | 93,22 | 15,66 | 28,98 | 0,063 | 0,94 | 0,53 | 92,34 | 0,41 |
| 67 | Бутерброд с сырной пастой (2-й вар) | 30 | 4,3 | 5,6 | 7,4 | 98 | 128,5 | 9 | 38,2 | 0,02 | 0,01 | 0,2 | 85,5 | 0,26 |
| 462 | Какао | 180 | 2,97 | 2,61 | 12,42 | 84,6 | 100,17 | 20,07 | 17,1 | 0,027 | 0,63 | 0,009 | 81,99 | 0,59 |
| 470 | Снежок | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак | 405 | 13,98 | 14,11 | 47,52 | 373,33 | 376,07 | 51,05 | 93,3 | 0,13 | 1,9 | 0,74 | 300,47 | 1,31 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Суп с клецками | 140 | 1,48 | 1,96 | 5,29 | 44,8 | 9,94 | 8,68 | 5,04 | 0,035 | 2,2 | 0,74 | 25,62 | 0,38 |
| 366 | Птица отварная | 20 | 3,24 | 2,4 | 0,06 | 34,8 | 3,6 | 2,6 | 8 | 0,008 | 0,08 | 0,1 | 22,4 | 0,24 |
| 256 | Макаронны отварные | 80 | 2,96 | 2,64 | 15,76 | 98,4 | 6,4 | 4 | 16,8 | 0,032 | 0 | 0,4 | 24 | 0,56 |
| 350 | Тефтели | 50 | 5,25 | 4,06 | 6,06 | 81,86 | 23,13 | 9,38 | 10 | 0,025 | 0 | 0,19 | 61,88 | 0,52 |
| 33 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 40 | 1,92 | 4,28 | 2,6 | 56,4 | 66,8 | 8,8 | 16 | 0,008 | 1,84 | 1,12 | 44,4 | 0,5 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 6 | 4,2 | 0 | 0,033 | 0 | 0,33 | 19,5 | 0,33 |
| 491 | Компот из ягод замороженных | 180 | 0,18 | 0,09 | 9,63 | 39,6 | 6,75 | 5,49 | 0 | 0,009 | 14,85 | 0,09 | 5,76 | 0,26 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
| | Итого за обед | 540 | 17,31 | 15,67 | 54,16 | 426,06 | 122,62 | 43,15 | 55,84 | 0,15 | 18,97 | 2,97 | 203,56 | 2,79 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 313 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 150 | 10,44 | 2,58 | 11,16 | 110,4 | 30 | 31,8 | 17,4 | 0,12 | 4,44 | 0,84 | 155,4 | 0,96 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 6 | 4,2 | 0 | 0,033 | 0 | 0,33 | 19,5 | 0,33 |
| 468 | Молоко | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 96,3 | 216 | 25,2 | 36 | 0,072 | 2,34 | 0 | 162 | 0,18 |
| 82 | Плоды свежие банан | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,6 | 14,49 | 8,1 | 0 | 0,027 | 6,3 | 0,18 | 9,9 | 1,99 |
| | Итого за ужин | 450 | 18,3 | 7,68 | 43,38 | 316,5 | 266,49 | 69,3 | 53,4 | 0,252 | 13,08 | 1,35 | 346,8 | 3,46 |
| | ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ | | 49,59 | 37,46 | 145,06 | 1115,89 | 765,18 | 163,5 | 202,54 | 0,53 | 33,95 | 5,06 | 850,83 | 7,56 |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 212 | Каша геркулесовая | 150 | 6,19 | 6,63 | 23,2 | 177,22 | 105,22 | 51,66 | 29,85 | 0,13 | 0,53 | 0,56 | 168,29 | 1,24 |
| 65 | Бутерброд с сыром | 25 | 3,6 | 6,5 | 5 | 93 | 108 | 7 | 42 | 0,01 | 0,1 | 0,2 | 71 | 0,19 |
| 457 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | 34,2 | 4,59 | 3,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,93 | 0,74 |
| 470 | Варенец | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак | 400 | 11,28 | 14,35 | 38,37 | 327,15 | 271,99 | 68,76 | 80,87 | 0,16 | 0,95 | 0,76 | 286,86 | 2,22 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 127 | Суп гороховый | 140 | 4,44 | 1,97 | 9,47 | 73,35 | 25,65 | 21,3 | 10,5 | 0,16 | 0,3 | 0,15 | 54,45 | 1,57 |
| 318 | Мясо отварное | 20 | 5,44 | 3,88 | 0,1 | 57,2 | 3,2 | 5,6 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,14 | 43 | 0,71 |
| 205 | Каша рисовая рассыпчатая | 100 | 2,38 | 3,13 | 24,43 | 135,38 | 4,42 | 16,83 | 15,38 | 0,019 | 0 | 0,17 | 51,73 | 0,014 |
| 374 | Котлеты, рубленые из птицы с соусом | 40 | 4,84 | 3,88 | 3,92 | 70 | 42,8 | 7,2 | 21,2 | 0,024 | 0,16 | 0,36 | 47,2 | 0,34 |
| 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 |
| 493 | Компот из плодов консервированных | 180 | 0,27 | 0,27 | 33,39 | 136,8 | 11,97 | 6,84 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 5,58 | 0,26 |
| | Итого за обед | 540 | 20,4 | 15,26 | 88,56 | 572,93 | 98,24 | 67,07 | 47,08 | 0,27 | 4,02 | 1,99 | 236,76 | 3,43 |
| 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 5 ДЕНЬ | | 55,43 | 50,05 | 163,97 | 1327,65 | 630,72 | 193,3 | 196,45 | 0,63 | 13,86 | 4,26 | 883,85 | 10,85 |

| ДЕНЬ 6 | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 217 | Каша рисовая вязкая | 150 | 4,33 | 4,77 | 26,97 | 168,15 | 89,12 | 25,9 | 28,24 | 0,041 | 0,92 | 0,16 | 112,68 | 0,08 |
| 70 | Бутерброд с маслом | 25 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 101 | 6 | 3 | 40 | 0,02 | 0 | 0,27 | 13 | 0,18 |
| 458 | Чай с джемом | 180 | 0,36 | 0,09 | 13,41 | 55,8 | 6,75 | 4,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,9 | 0,86 |
| 470 | Ряженка | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак | 400 | 7,2 | 13,39 | 49,68 | 347,68 | 156,05 | 39,54 | 77,26 | 0,08 | 1,24 | 0,43 | 176,22 | 1,17 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | Щи из свежей капусты с картофелем | 140 | 0,9 | 2,7 | 2,28 | 37,05 | 29,7 | 9,6 | 0 | 0,026 | 5,1 | 1,4 | 21,45 | 0,38 |
| 318 | Мясо отварное | 20 | 5,44 | 3,88 | 0,1 | 57,2 | 3,2 | 5,6 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,14 | 43 | 0,71 |
| 377 | Картофельное пюре | 80 | 2,16 | 3,2 | 4,64 | 56 | 20 | 12,8 | 16 | 0,064 | 1,92 | 0,08 | 17,92 | 0,19 |
| 308 | Котлеты рыбные любительские | 40 | 5 | 0,6 | 2,08 | 33,6 | 17,2 | 11,6 | 15,6 | 0,028 | 0,28 | 0,52 | 71,6 | 0,35 |
| 417 | Соус белый | 20 | 0,2 | 0,75 | 0,32 | 8,8 | 2,16 | 0,62 | 3,8 | 0,003 | 0 | 0,024 | 2,12 | 0,19 |
| 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 | 540 | 16,76 | 13,26 | 43,05 | 358,85 | 103,25 | 61,28 | 35,4 | 0,18 | 8,43 | 3,66 | 377,49 | 2,95 |
| 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 апельсин | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,8 | 15,3 | 8,55 | 0 | 0,029 | 6,65 | 0,19 | 10,45 | 2,1 |
| | Итого за ужин | 440 | 18,2 | 24,48 | 68,55 | 576,1 | 425,3 | 64,75 | 156 | 0,261 | 9,99 | 3,59 | 373,45 | 3,55 |
| | ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ | | 42,16 | 51,13 | 161,28 | 1273,63 | 684,6 | 165,57 | 268,66 | 0,52 | 19,66 | 7,68 | 927,16 | 7,67 |
| ДЕНЬ 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 259 | Макароны с сыром | 140 | 8,4 | 7 | 24,71 | 196 | 156,8 | 14,7 | 51,1 | 0,05 | 0,14 | 0,7 | 125,3 | 0,98 |
| 73 | Бутерброд с джемом | 40 | 1,6 | 3,8 | 20,2 | 121 | 7 | 4 | 20 | 0,02 | 0,1 | 0,27 | 16 | 0,44 |
| 459 | Чай с лимоном | 180 | 0,27 | 0,08 | 8,55 | 36 | 7,11 | 4,5 | 0 | 0 | 0,9 | 0,018 | 8,19 | 0,78 |
| 470 | Йогурт | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак | 405 | 11,58 | 12,01 | 55,26 | 375,73 | 225,09 | 29,52 | 80,12 | 0,088 | 1,46 | 0,99 | 190,13 | 2,25 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 129 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 140 | 1,62 | 2,32 | 6,83 | 54,74 | 8,96 | 9,52 | 1,19 | 0,038 | 2,13 | 1,09 | 26,18 | 0,46 |
| 366 | Птица отварная | 20 | 3,24 | 2,4 | 0,06 | 34,8 | 3,6 | 2,6 | 8 | 0,008 | 0,08 | 0,1 | 22,4 | 0,24 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| 328 | Жаркое по-домашнему | 130 | 12,22 | 9,3 | 16,77 | 199,55 | 20,15 | 35,1 | 15,6 | 0,12 | 9,75 | 0,39 | 135,85 | 2,18 |
| 47 | Винегрет | 40 | 0,64 | 2,48 | 2,64 | 35,2 | 9,2 | 7,2 | 0 | 0,016 | 2,48 | 1,12 | 16,8 | 0,32 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 6 | 4,2 | 0 | 0,033 | 0 | 0,33 | 19,5 | 0,33 |
| 501 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 77,4 | 12,6 | 7,2 | 0 | 0,018 | 3,6 | 0,18 | 12,6 | 2,52 |
| | Итого за обед | 540 | 20,9 | 16,92 | 59,24 | 471,89 | 60,51 | 65,82 | 24,79 | 0,233 | 18,40 | 3,21 | 233,33 | 6,05 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 522 | Вареники с овощным фаршем | 150 | 5,05 | 3,59 | 27,22 | 161,71 | 10,24 | 58,54 | 22,68 | 0,066 | 0 | 0,66 | 35,13 | 0,42 |
| 468 | Молоко | 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 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 | 12,88 | 7,2 | 0 | 0,024 | 5,6 | 0,16 | 8,8 | 1,77 |
| | Итого за ужин | 410 | 10,59 | 8,41 | 43,7 | 293,21 | 239,12 | 90,94 | 58,68 | 0,162 | 7,94 | 0,82 | 205,93 | 2,37 |
| | ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп молочный | 150 | 4,32 | 4,86 | 14,78 | 120,15 | 122,55 | 15,45 | 34,95 | 0,057 | 0,68 | 0,21 | 102,9 | 0,38 |
| 67 | Бутерброд с сырной пастой (2-й вар) | 30 | 4,3 | 5,6 | 7,4 | 98 | 128,5 | 9 | 38,2 | 0,02 | 0,01 | 0,2 | 85,5 | 0,26 |
| 462 | Какао | 180 | 2,97 | 2,61 | 12,42 | 84,6 | 100,17 | 20,07 | 17,1 | 0,027 | 0,63 | 0,009 | 81,99 | 0,59 |
| 470 | Кефир | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак | 405 | 12,9 | 14,2 | 36,4 | 325,48 | 405,4 | 50,84 | 99,27 | 0,122 | 1,64 | 0,42 | 311,03 | 1,28 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Свекольник | 140 | 1,30 | 2,65 | 5,78 | 52,22 | 20,58 | 15,82 | 0 | 0,034 | 4,42 | 1,33 | 34,3 | 0,81 |
| 318 | Мясо отварное | 20 | 5,44 | 3,88 | 0,1 | 57,2 | 3,2 | 5,6 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,14 | 43 | 0,71 |
| 172 | Картофель тушеный с луком | 100 | 3 | 2,3 | 9,3 | 70 | 40 | 18 | 13 | 0,07 | 5 | 0,2 | 85 | 0,64 |
| 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 |
| 5 | Салат из капусты белокочанной и огурцов | 30 | 0,3 | 1,8 | 0,93 | 21 | 9,6 | 4,2 | 0 | 0,009 | 5,1 | 0,81 | 8,4 | 0,15 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 6 | 4,2 | 0 | 0,033 | 0 | 0,33 | 19,5 | 0,33 |
| 494 | Компот из плодов сушеных (курага) | 180 | 0,45 | 0,18 | 14,04 | 60,3 | 17,19 | 7,2 | 0 | 0,018 | 8,19 | 0,18 | 10,98 | 0,84 |
| | Итого за обед | 540 | 17,37 | 15,17 | 47,07 | 394,92 | 104,57 | 60,22 | 29 | 0,186 | 22,73 | 3,15 | 249,58 | 3,79 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 535 | Пирожки печеные из сдобного теста | 120 | 6,4 | 5,4 | 35,8 | 218 | 14,8 | 9,2 | 37,2 | 0,08 | 0 | 1 | 52,2 | 0,74 |
| 468 | Молоко | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 96,3 | 216 | 25,2 | 36 | 0,072 | 2,34 | 0 | 162 | 0,18 |
| 82 | Плоды свежие груша | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 0 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |
| | Итого за ужин | 400 | 12,02 | 10,3 | 54,24 | 358,3 | 246,9 | 43,4 | 73,2 | 0,182 | 9,34 | 1,2 | 225,2 | 3,13 |
| | ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ | | 42,29 | 29,37 | 137,71 | 1078,7 | 756,87 | 154,46 | 201,47 | 0,49 | 33,71 | 4,77 | 785,81 | 8,2 |

| ДЕНЬ 9 | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 214 | Каша манная | 150 | 5,4 | 4,77 | 25,9 | 168 | 93,22 | 15,66 | 28,98 | 0,063 | 0,94 | 0,53 | 92,34 | 0,41 |
| 65 | Бутерброд с сыром | 25 | 3,6 | 6,5 | 5 | 93 | 108 | 7 | 42 | 0,01 | 0,1 | 0,2 | 71 | 0,19 |
| 457 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | 34,2 | 4,59 | 3,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,93 | 0,74 |
| 470 | Снежок | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак | 400 | 10,49 | 12,49 | 41,07 | 317,93 | 259,99 | 32,76 | 80 | 0,091 | 1,36 | 0,73 | 210,91 | 1,39 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | Суп-харчо | 150 | 4,77 | 5,64 | 6,83 | 92,54 | 8,82 | 9,8 | 0 | 0,017 | 0,36 | 1,43 | 45,36 | 0,49 |
| 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 |
| 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 |
| 487 | Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,27 | 0,180 | 12,78 | 54 | 12,15 | 5,31 | 0 | 0,018 | 2,97 | 0,09 | 7,2 | 1,04 |
| | Итого за обед | 540 | 23,02 | 21,88 | 48,82 | 480,04 | 57,77 | 59,01 | 47,6 | 0,21 | 12,66 | 3,47 | 252,76 | 3,96 |
| 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 мандарин | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 | 12,88 | 7,2 | 0 | 0,024 | 5,6 | 0,16 | 8,8 | 1,77 |
| | Итого за ужин | 400 | 21,5 | 15,81 | 28,38 | 341,5 | 249,88 | 63,2 | 54,2 | 0,236 | 15,64 | 0,93 | 326,9 | 4,36 |
| | ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ | | 51,01 | 50,18 | 118,27 | 1139,47 | 567,64 | 154,97 | 181,8 | 0,54 | 29,66 | 5,13 | 880,66 | 9,71 |
| ДЕНЬ 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 229 | Каша «Дружба» | 150 | 3,8 | 4,83 | 20,19 | 139,46 | 95,12 | 22,39 | 28,83 | 0,064 | 0,97 | 0,1 | 102,44 | 0,32 |
| 70 | Бутерброд с маслом | 25 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 101 | 6 | 3 | 40 | 0,02 | 0 | 0,27 | 13 | 0,18 |
| 458 | Чай с джемом | 180 | 0,36 | 0,09 | 13,41 | 55,8 | 6,75 | 4,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,9 | 0,86 |
| 470 | Варенец | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак | 400 | 6,67 | 13,45 | 42,9 | 318,99 | 162,05 | 36,03 | 77,85 | 0,102 | 1,29 | 0,37 | 165,98 | 1,41 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 123 | Суп картофельный с фрикадельками | 160 | 5,73 | 6,13 | 4,8 | 97,28 | 13,76 | 17,12 | 5,12 | 0,054 | 3,57 | 1,63 | 68,48 | 1,12 |
| 256 | Макаронные отварные | 90 | 3,33 | 2,97 | 17,73 | 110,7 | 7,2 | 4,5 | 18,9 | 0,036 | 0 | 0,45 | 27 | 0,63 |
| 367 | Птица в соусе с томатом | 40 | 3,8 | 4,43 | 0,89 | 58,57 | 7,14 | 5,14 | 21,14 | 0,011 | 0,14 | 0,17 | 19,71 | 0,33 |
| 24 | Салат из моркови с курагой | 40 | 0,48 | 2,44 | 6,48 | 50 | 11,6 | 13,6 | 0 | 0,024 | 1,08 | 1,2 | 22,4 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 495 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,6 | 18,09 | 12,96 | 0 | 0,009 | 0,18 | 0,36 | 17,28 | 0,62 |
| | Итого за обед | 540 | 16,16 | 16,3 | 62,75 | 462,35 | 63,79 | 57,52 | 45,16 | 0,17 | 4,97 | 4,14 | 174,37 | 3,37 |
| 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 | Флоды свежие банан | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 | 12,88 | 7,2 | 0 | 0,024 | 5,6 | 0,16 | 8,8 | 1,77 |
| | Итого за ужин | 430 | 10,99 | 8,84 | 63,72 | 378 | 333,58 | 60,1 | 63,3 | 0,156 | 8,24 | 0,36 | 299,5 | 2,28 |
| | ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ | | 33,82 | 38,59 | 169,37 | 1159,34 | 559,42 | 153,65 | 186,31 | 0,43 | 14,5 | 4,87 | 639,85 | 7,06 |

Примечание:

1. Для разработки примерного десятидневного меню использован Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост, А.Я. перевалов, Н.В. Тапешкина. – Издание 4-е доп, и испр. – Пермь, 2021.
2. Согласно п. 8.1.6. СанПин 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
3. 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 ля 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°С (для компота) и 35°С (для киселя) витаминизированные блюда не подогревают.
4. Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 используются кисломолочные напитки промышленного производства.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Завтраки

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

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 8 | 12,9 | 14,2 | 36,4 | 325,48 | 405,4 | 50,84 | 99,27 | 0,122 | 1,64 | 0,42 | 311,03 | 1,28 |
| 9 | 10,49 | 12,49 | 41,07 | 317,93 | 259,99 | 32,76 | 80 | 0,091 | 1,36 | 0,73 | 210,91 | 1,39 |
| 10 | 6,67 | 13,45 | 42,9 | 318,99 | 162,05 | 36,03 | 77,85 | 0,102 | 1,29 | 0,37 | 165,98 | 1,41 |
| Среднее | 9,92 | 12,98 | 54,56 | 332,76 | 248,33 | 42,15 | 80,92 | 0,11 | 1,44 | 18,09 | 227,84 | 11,55 |

Обеды

| День | Химический состав блюда | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| | Б (мг) | Ж (мг) | У (мг) | Калор-ть (ккал) | Са (мг) | Mg (мг) | А (мкг) | В ₁ (мг) | С (мг) | Е (мг) | Р (мг) | Fe (мг) |
| 1 | 17,94 | 17,51 | 44,35 | 407,28 | 105,26 | 49,63 | 58,87 | 0,19 | 16,38 | 1,97 | 204,83 | 3,34 |
| 2 | 48,52 | 43 | 56,75 | 435,25 | 63,59 | 62,71 | 18,75 | 0,14 | 10,33 | 2,72 | 196,73 | 2,37 |
| 3 | 21,3 | 17,61 | 57,54 | 474,19 | 136,02 | 118,13 | 50,11 | 0,466 | 6,57 | 3,4 | 309,7 | 5,11 |
| 4 | 17,31 | 15,67 | 54,16 | 426,06 | 122,62 | 43,15 | 55,84 | 0,15 | 18,97 | 2,97 | 203,56 | 2,79 |
| 5 | 20,4 | 15,26 | 88,56 | 572,93 | 98,24 | 67,07 | 47,08 | 0,27 | 4,02 | 1,99 | 236,76 | 3,43 |
| 6 | 16,76 | 13,26 | 43,05 | 358,85 | 103,25 | 61,28 | 35,4 | 0,18 | 8,43 | 3,66 | 377,49 | 2,95 |
| 7 | 20,9 | 16,92 | 59,24 | 471,89 | 60,51 | 65,82 | 24,79 | 0,233 | 18,04 | 3,21 | 233,33 | 6,05 |
| 8 | 17,37 | 15,17 | 47,07 | 394,92 | 104,57 | 60,22 | 29 | 0,186 | 22,73 | 3,15 | 249,58 | 3,79 |
| 9 | 23,02 | 21,88 | 48,82 | 480,04 | 57,77 | 59,01 | 47,6 | 0,21 | 12,66 | 3,47 | 252,76 | 3,96 |
| 10 | 16,16 | 16,3 | 62,75 | 462,35 | 63,79 | 57,52 | 45,16 | 0,17 | 4,97 | 4,14 | 174,37 | 3,37 |
| Среднее | 21,97 | 19,26 | 56,23 | 448,38 | 91,56 | 64,45 | 41,26 | 0,22 | 12,31 | 3,07 | 243,91 | 3,72 |

Ужин

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

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|---------------|-------------|
| 10 | 10,99 | 8,84 | 63,72 | 378 | 333,58 | 60,1 | 63,3 | 0,156 | 8,24 | 0,36 | 299,5 | 2,28 |
| Среднее | 15,62 | 14,33 | 51,16 | 397,64 | 298,56 | 62,34 | 72,59 | 0,22 | 11,25 | 2,1 | 301,29 | 3,36 |

Среднее за 10 дней

| День | Химический состав блюда | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | Б (мг) | Ж (мг) | У (мг) | Калор-ть (ккал) | Са (мг) | Mg (мг) | А (мкг) | В ₁ (мг) | С (мг) | Е (мг) | Р (мг) | Fe (мг) |
| 1 | 39,5 | 40,41 | 146 | 1106,36 | 725,74 | 146,13 | 200,73 | 0,45 | 26,66 | 3,57 | 727,68 | 7,2 |
| 2 | 66,87 | 73,54 | 130,2 | 1078,63 | 506,43 | 155,16 | 138,72 | 0,5 | 33,27 | 9,64 | 619,65 | 7,06 |
| 3 | 47,32 | 47,3 | 289,37 | 1376,27 | 663,17 | 216,4 | 207,37 | 0,86 | 17,35 | 182,57 | 875,62 | 10,29 |
| 4 | 49,59 | 37,46 | 145,06 | 1115,89 | 765,18 | 163,5 | 202,54 | 0,53 | 33,95 | 5,06 | 850,83 | 7,56 |
| 5 | 55,43 | 50,05 | 163,97 | 1327,65 | 630,72 | 193,3 | 196,45 | 0,63 | 13,86 | 4,26 | 883,85 | 10,85 |
| 6 | 42,16 | 51,13 | 161,28 | 1273,63 | 684,6 | 165,57 | 268,66 | 0,52 | 19,66 | 7,68 | 927,16 | 7,67 |
| 7 | 43,07 | 37,34 | 158,2 | 1140,83 | 524,72 | 186,28 | 163,59 | 0,48 | 27,44 | 5,02 | 629,35 | 10,67 |
| 8 | 42,29 | 29,37 | 137,71 | 1078,7 | 756,87 | 154,46 | 201,47 | 0,49 | 33,71 | 4,77 | 785,81 | 8,2 |
| 9 | 55,01 | 50,18 | 118,27 | 1139,47 | 567,64 | 154,97 | 181,8 | 0,54 | 29,66 | 5,13 | 880,66 | 9,71 |
| 10 | 33,82 | 38,59 | 169,37 | 1159,34 | 559,42 | 153,65 | 186,31 | 0,43 | 14,5 | 4,87 | 639,85 | 7,06 |
| Среднее | 45,71 | 45,54 | 161,94 | 1179,68 | 638,45 | 168,94 | 194,76 | 0,54 | 25,01 | 23,26 | 782,05 | 8,63 |

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 20 – 23%

Обед – 32 – 35%

Ужин – 19 – 25%