



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ с. Непа

И.А. Башаева

Приказ от 24.02.2025 г. № 25-О

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся от 1 года до 3 лет
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
средняя общеобразовательная школа с. Непа с 9-ти часовым пребыванием
на 2024-2025 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 259 | Макароны с сыром | 140 | 8,4 | 7 | 24,71 | 196 | 156,8 | 14,7 | 51,1 | 0,05 | 0,14 | 0,7 | 125,3 | 0,98 |
| 73 | Бутерброд с джемом | 40 | 1,6 | 3,8 | 20,2 | 121 | 7 | 4 | 20 | 0,02 | 0,1 | 0,27 | 16 | 0,44 |
| 457 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | 34,2 | 4,59 | 3,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,93 | 0,74 |
| 470 | Йогурт | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак: | 405 | 11,49 | 12,02 | 55,08 | 373,93 | 222,57 | 28,8 | 80,12 | 0,09 | 0,56 | 0,97 | 188,87 | 2,21 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Суп с клецками | 150 | 1,59 | 2,1 | 5,67 | 48 | 10,65 | 9,3 | 5,4 | 0,038 | 2,36 | 0,79 | 27,45 | 0,41 |
| 366 | Птица отварная | 20 | 3,24 | 2,4 | 0,06 | 34,8 | 3,6 | 2,6 | 8 | 0,008 | 0,08 | 0,1 | 22,4 | 0,24 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 80 | 4,54 | 3,39 | 20,11 | 129,15 | 8,54 | 71,77 | 12,31 | 0,1 | 0 | 0,32 | 107,92 | 2,42 |
| 347 | Котлеты «Школьные» | 40 | 6,12 | 4,4 | 5,32 | 85,2 | 20 | 8,4 | 12 | 0,056 | 0 | 0,56 | 54,4 | 0,83 |
| 418 | Соус белый основной | 20 | 0,12 | 0,74 | 0,32 | 8,38 | 1,08 | 0,18 | 3,8 | 0,001 | 0 | 0,026 | 1,2 | 0,018 |
| 39 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 40 | 1,22 | 2,54 | 4,74 | 65,68 | 7,74 | 10,12 | 0 | 0,034 | 2,32 | 0,36 | 15,68 | 0,48 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 6 | 4,2 | 0 | 0,033 | 0 | 0,33 | 19,5 | 0,33 |
| 495 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,6 | 18,09 | 12,96 | 0 | 0,009 | 0,18 | 0,36 | 17,28 | 0,62 |
| | Итого за обед: | 560 | 19,65 | 15,9 | 69,07 | 517,01 | 75,7 | 119,53 | 41,51 | 0,28 | 4,94 | 2,85 | 265,83 | 5,35 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 255 | Биточки манные | 100 | 4,4 | 3 | 25,4 | 147 | 42 | 10 | 14 | 0,07 | 0 | 1 | 54 | 0,57 |
| 471 | Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,1 | 92,1 | 10,2 | 12,6 | 0,018 | 0,3 | 0,06 | 65,7 | 0,06 |
| 468 | Молоко | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 96,3 | 216 | 25,2 | 36 | 0,072 | 2,34 | 0 | 162 | 0,18 |
| 82 | Плоды свежие груши | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,6 | 14,49 | 8,1 | 0 | 0,027 | 6,3 | 0,18 | 9,9 | 1,99 |
| | Итого за ужин: | 400 | 12,14 | 10,41 | 59,51 | 381 | 364,59 | 53,5 | 62,6 | 0,19 | 8,94 | 1,24 | 291,6 | 2,8 |
| | ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ: | | 43,28 | 38,33 | 183,66 | 1271,94 | 662,86 | 201,83 | 184,23 | 0,56 | 14,44 | 5,06 | 746,3 | 10,36 |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,32 | 4,86 | 14,78 | 120,15 | 122,55 | 15,45 | 34,95 | 0,057 | 0,68 | 0,21 | 102,9 | 0,38 |
| 70 | Бутерброд с маслом | 25 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 101 | 6 | 3 | 40 | 0,02 | 0 | 0,27 | 13 | 0,18 |
| 458 | Чай с джемом | 180 | 0,36 | 0,09 | 13,41 | 55,8 | 6,75 | 4,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,9 | 0,86 |
| 470 | Ряженка | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак: | 400 | 7,19 | 13,48 | 37,49 | 299,68 | 189,48 | 29,09 | 83,97 | 0,095 | 1 | 0,48 | 166,44 | 1,47 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | Щи из свежей капусты с картофелем | 140 | 0,9 | 2,7 | 2,28 | 37,05 | 29,7 | 9,6 | 0 | 0,026 | 5,1 | 1,4 | 21,45 | 0,38 |
| 318 | Мясо отварное | 20 | 5,44 | 3,88 | 0,1 | 57,2 | 3,2 | 5,6 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,14 | 43 | 0,71 |
| 376 | Рагу из птицы | 140 | 14,7 | 13,3 | 11,13 | 223,3 | 25,2 | 32,9 | 47,6 | 0,11 | 5,81 | 0,5 | 160,3 | 1,82 |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 30 | 0,89 | 1,56 | 1,88 | 25,08 | 6,44 | 6,24 | 0,2 | 0,033 | 3,3 | 0 | 17,99 | 0,2 |
| 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 | 24,21 | 21,68 | 43,65 | 466,83 | 73,6 | 58,54 | 47,8 | 0,21 | 14,23 | 2,37 | 267,46 | 3,46 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 523 | Блинчики | 165 | 12,6 | 19,6 | 50,6 | 429 | 194 | 31 | 120 | 0,16 | 1 | 3,4 | 201 | 1,27 |
| 468 | Молоко | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 96,3 | 216 | 25,2 | 36 | 0,072 | 2,34 | 0 | 162 | 0,18 |
| 82 | Плоды свежие яблоки | 100 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 | 12,88 | 7,2 | 0 | 0,024 | 5,6 | 0,16 | 8,8 | 1,77 |
| | Итого за ужин: | 445 | 18,22 | 24,5 | 69,04 | 569,3 | 426,1 | 65,2 | 156 | 0,26 | 10,34 | 3,6 | 374 | 3,66 |
| | ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ: | | 49,62 | 59,66 | 150,18 | 1335,81 | 689,18 | 149,83 | 287,77 | 0,57 | 25,57 | 6,45 | 807,9 | 8,59 |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Каша ячневая | 150 | 5,3 | 4,86 | 124,2 | 161,85 | 112,98 | 26,05 | 28,24 | 0,086 | 0,92 | 175,32 | 174,29 | 0,66 |
| 65 | Бутерброд с сыром | 25 | 3,6 | 6,5 | 5 | 93 | 108 | 7 | 42 | 0,01 | 0,1 | 0,2 | 71 | 0,19 |
| 459 | Чай с лимоном | 180 | 0,27 | 0,08 | 8,55 | 36 | 7,11 | 4,5 | 0 | 0 | 0,9 | 0,018 | 8,19 | 0,78 |
| 470 | Снежок | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак: | 400 | 10,48 | 12,57 | 139,55 | 313,58 | 282,27 | 43,87 | 79,26 | 0,11 | 2,24 | 175,54 | 294,12 | 1,68 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 123 | Суп картофельный с мясными | 170 | 6,09 | 6,51 | 5,1 | 103,36 | 14,62 | 18,19 | 5,44 | 0,057 | 3,79 | 1,73 | 72,76 | 1,19 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | фрикадельками | | | | | | | | | | | | | |
| 205 | Каша рисовая рассыпчатая | 80 | 1,9 | 2,5 | 19,54 | 108,3 | 3,54 | 13,46 | 12,3 | 0,015 | 0 | 0,14 | 41,38 | 0,011 |
| 371 | Кнели из птицы с рисом | 40 | 4,6 | 4,12 | 2,16 | 64 | 8 | 5,2 | 16 | 0,012 | 0 | 0,16 | 48,4 | 0,31 |
| 418 | Соус белый основной | 20 | 0,12 | 0,74 | 0,32 | 8,38 | 1,08 | 0,18 | 3,8 | 0,001 | 0 | 0,026 | 1,2 | 0,018 |
| 33 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 40 | 1,92 | 4,28 | 2,6 | 56,4 | 66,8 | 8,8 | 16 | 0,008 | 1,84 | 1,12 | 44,4 | 0,5 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 6 | 4,2 | 0 | 0,033 | 0 | 0,33 | 19,5 | 0,33 |
| 488 | Компот из апельсинов с яблоками | 180 | 0,45 | 0,18 | 14,04 | 60,3 | 17,19 | 7,2 | 0 | 0,018 | 8,19 | 0,18 | 10,98 | 0,84 |
| | Итого за обед: | 560 | 17,36 | 18,57 | 58,52 | 470,94 | 117,23 | 57,23 | 53,54 | 0,14 | 13,82 | 3,69 | 238,62 | 3,2 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 263 | Макаронник с мясом | 150 | 18,17 | 15,58 | 19,58 | 291,67 | 30 | 24,17 | 32,5 | 0,1 | 0,25 | 1,33 | 188,33 | 3,03 |
| 468 | Молоко | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 96,3 | 216 | 25,2 | 36 | 0,072 | 2,34 | 0 | 162 | 0,18 |
| 82 | Плоды свежие виноград | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,6 | 14,49 | 8,1 | 0 | 0,027 | 6,3 | 0,18 | 9,9 | 1,99 |
| | Итого за ужин: | 420 | 23,75 | 20,44 | 37,04 | 427,57 | 260,49 | 57,47 | 68,5 | 0,2 | 8,89 | 1,51 | 360,23 | 5,2 |
| | ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ: | | 51,59 | 51,58 | 235,11 | 1212,09 | 659,99 | 158,57 | 201,3 | 0,45 | 24,95 | 180,74 | 892,97 | 10,08 |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 217 | Каша рисовая | 150 | 4,33 | 4,77 | 26,97 | 168,15 | 89,12 | 25,90 | 28,24 | 0,041 | 0,92 | 0,16 | 112,68 | 0,08 |
| 67 | Бутерброд с сырной пастой (2-й вар) | 30 | 4,3 | 5,6 | 7,4 | 98 | 128,5 | 9 | 38,2 | 0,02 | 0,01 | 0,2 | 85,5 | 0,26 |
| 462 | Какао | 180 | 2,97 | 2,61 | 12,42 | 84,6 | 100,17 | 20,07 | 17,1 | 0,027 | 0,63 | 0,009 | 81,99 | 0,59 |
| 470 | Варенец | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак: | 405 | 12,91 | 14,11 | 48,59 | 373,48 | 371,97 | 61,29 | 92,56 | 0,11 | 1,88 | 0,37 | 320,81 | 0,98 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 127 | Суп гороховый | 140 | 4,44 | 1,97 | 9,47 | 73,35 | 25,65 | 21,3 | 10,5 | 0,16 | 0,3 | 0,15 | 54,45 | 1,57 |
| 318 | Мясо отварное | 20 | 5,44 | 3,88 | 0,1 | 57,2 | 3,2 | 5,6 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,14 | 43 | 0,71 |
| 256 | Макаронны отварные | 80 | 2,96 | 2,64 | 15,76 | 98,4 | 6,4 | 4 | 16,8 | 0,032 | 0 | 0,4 | 24 | 0,56 |
| 373 | Котлеты «Нежные» (куриные) | 40 | 7,44 | 4,96 | 2,52 | 84,8 | 86 | 14,8 | 34 | 0,056 | 0,28 | 0,36 | 92 | 0,62 |
| 414 | Соус белый основной | 20 | 0,26 | 0,83 | 0,41 | 10,14 | 1,74 | 0,64 | 3,8 | 0,002 | 0,17 | 0,032 | 3,22 | 0,046 |
| 42 | Салат картофельный с зеленым горошком | 30 | 0,75 | 1,89 | 2,49 | 30 | 4,2 | 5,1 | 0 | 0,024 | 2,64 | 0,84 | 15,3 | 0,21 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 6 | 4,2 | 0 | 0,033 | 0 | 0,33 | 19,5 | 0,33 |
| 491 | Компот из ягод замороженных | 180 | 0,18 | 0,09 | 9,63 | 39,6 | 6,75 | 5,49 | 0 | 0,009 | 14,85 | 0,09 | 5,76 | 0,26 |
| | Итого за обед: | 540 | 23,75 | 16,5 | 55,14 | 463,69 | 139,94 | 61,13 | 65,1 | 0,33 | 18,26 | 2,34 | 257,23 | 4,31 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 526 | Оладьи с джемом | 160 | 12 | 15 | 60,6 | 429 | 117 | 25 | 64 | 0,17 | 0,6 | 3,4 | 156 | 1,3 |
| 468 | Молоко | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 96,3 | 216 | 25,2 | 36 | 0,072 | 2,34 | 0 | 162 | 0,18 |
| 82 | Плоды свежие мандарины | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,6 | 14,49 | 8,1 | 0 | 0,027 | 6,3 | 0,18 | 9,9 | 1,99 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| | Итого за ужин: | 430 | 17,58 | 19,86 | 78,06 | 564,9 | 347,49 | 58,3 | 100 | 0,27 | 9,24 | 3,58 | 327,9 | 3,47 |
| | ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ: | | 54,24 | 50,47 | 181,79 | 1402,07 | 859,4 | 180,72 | 257,66 | 0,71 | 29,38 | 6,29 | 905,94 | 8,76 |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 214 | Каша манная | 150 | 5,4 | 4,77 | 25,90 | 168 | 93,22 | 15,66 | 28,98 | 0,063 | 0,94 | 0,53 | 92,34 | 0,41 |
| 73 | Бутерброд с джемом | 40 | 1,6 | 3,8 | 20,2 | 121 | 7 | 4 | 20 | 0,02 | 0,1 | 0,27 | 16 | 0,44 |
| 457 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | 34,2 | 4,59 | 3,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,93 | 0,74 |
| 470 | Кефир | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак: | 415 | 8,49 | 9,79 | 56,27 | 345,93 | 158,99 | 29,76 | 58 | 0,10 | 1,36 | 0,8 | 155,91 | 1,64 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 128 | Суп-лапша домашняя | 140 | 1,4 | 2,16 | 6,23 | 49,98 | 11,2 | 4,76 | 18,2 | 0,018 | 0,28 | 0,22 | 19,88 | 0,29 |
| 366 | Птица отварная | 20 | 3,24 | 2,4 | 0,06 | 34,8 | 3,6 | 2,6 | 8 | 0,008 | 0,08 | 0,1 | 22,4 | 0,24 |
| 377 | Картофельное пюре | 100 | 2,43 | 3,6 | 5,22 | 63 | 22,5 | 14,4 | 18 | 0,072 | 2,16 | 0,09 | 44,1 | 0,50 |
| 350 | Тефтели «ёжики» | 50 | 5,25 | 4,06 | 6,06 | 81,88 | 23,13 | 9,38 | 10 | 0,025 | 0 | 0,19 | 61,88 | 0,52 |
| 414 | Соус белый основной | 20 | 0,26 | 0,83 | 0,41 | 10,14 | 1,74 | 0,64 | 3,8 | 0,024 | 0,17 | 0,032 | 3,22 | 0,46 |
| 150 | Икра кабачковая | 30 | 0,57 | 2,67 | 2,31 | 35,4 | 12,3 | 4,5 | 0 | 0,006 | 2,1 | 0,93 | 11,1 | 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 |
| 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: | 570 | 15,97 | 16,05 | 53,14 | 421 | 98,56 | 53,44 | 58 | 0,2 | 4,97 | 2,25 | 199,36 | 3,17 |
| 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 | Плоды свежие банан | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 | 12,88 | 7,2 | 0 | 0,024 | 5,6 | 0,16 | 8,8 | 1,77 |
| | Итого за ужин: | 430 | 10,99 | 8,84 | 63,72 | 378 | 333,58 | 60,1 | 63,3 | 0,16 | 8,24 | 0,36 | 299,5 | 2,28 |
| | ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ: | | 35,45 | 34,68 | 173,13 | 1144,93 | 591,13 | 143,3 | 179,3 | 0,46 | 14,57 | 3,41 | 654,77 | 7,09 |
| ДЕНЬ 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 212 | Каша геркулесовая | 150 | 6,19 | 6,63 | 23,2 | 177,22 | 105,22 | 51,66 | 29,85 | 0,13 | 0,53 | 0,56 | 168,29 | 1,24 |
| 70 | Бутерброд с маслом | 25 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 101 | 6 | 3 | 40 | 0,02 | 0 | 0,27 | 13 | 0,18 |
| 458 | Чай с джемом | 180 | 0,36 | 0,09 | 13,41 | 55,8 | 6,75 | 4,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,9 | 0,86 |
| 470 | Йогурт | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак: | 400 | 9,06 | 15,25 | 45,91 | 356,75 | 172,15 | 65,3 | 78,87 | 0,17 | 0,85 | 0,83 | 231,83 | 2,33 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Свекольник | 140 | 1,30 | 2,65 | 5,78 | 52,22 | 20,58 | 15,82 | 0 | 0,034 | 4,42 | 1,33 | 34,3 | 0,81 |
| 366 | Птица отварная | 20 | 3,24 | 2,4 | 0,06 | 34,8 | 3,6 | 2,6 | 8 | 0,008 | 0,08 | 0,1 | 22,4 | 0,24 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 80 | 4,54 | 3,39 | 20,11 | 129,15 | 8,54 | 71,77 | 12,31 | 0,11 | 0 | 0,32 | 107,92 | 2,42 |
| 338 | Кнели мясные с рисом | 40 | 5,2 | 4,68 | 2,8 | 74,8 | 9,6 | 6,8 | 7,6 | 0,012 | 0,08 | 0,14 | 48 | 0,63 |
| 418 | Соус белый основной | 20 | 0,12 | 0,74 | 0,32 | 8,38 | 1,08 | 0,18 | 3,8 | 0,001 | 0 | 0,026 | 1,2 | 0,018 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
| 39 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 40 | 1,22 | 2,54 | 4,74 | 65,68 | 7,74 | 10,12 | 0 | 0,034 | 2,32 | 0,36 | 15,68 | 0,48 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 6 | 4,2 | 0 | 0,033 | 0 | 0,33 | 19,5 | 0,33 |
| 493 | Компот из плодов 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: | 550 | 18,17 | 16,91 | 81,96 | 572,03 | 69,11 | 118,33 | 31,71 | 0,23 | 7,8 | 2,61 | 254,58 | 5,19 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 255 | Биточки манные | 100 | 4,4 | 3 | 25,4 | 147 | 42 | 10 | 14 | 0,07 | 0 | 1 | 54 | 0,57 |
| 471 | Молоко сгущенной | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,1 | 92,1 | 10,2 | 12,6 | 0,018 | 0,3 | 0,06 | 65,7 | 0,06 |
| 468 | Молоко | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 96,3 | 216 | 25,2 | 36 | 0,072 | 2,34 | 0 | 162 | 0,18 |
| 82 | Плоды свежие груши | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,6 | 14,49 | 8,1 | 0 | 0,027 | 6,3 | 0,18 | 9,9 | 1,99 |
| | Итого за ужин: | 400 | 12,14 | 10,41 | 59,51 | 381 | 364,59 | 53,5 | 62,6 | 0,19 | 8,94 | 1,24 | 291,6 | 2,8 |
| | ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ: | | 41,57 | 44,05 | 187,42 | 1332,18 | 605,45 | 240,13 | 165,18 | 0,59 | 17,53 | 4,72 | 798,61 | 10,79 |
| ДЕНЬ 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп молочный | 150 | 4,32 | 4,86 | 14,78 | 120,15 | 122,55 | 15,45 | 34,95 | 0,057 | 0,68 | 0,21 | 102,9 | 0,38 |
| 65 | Бутерброд с сыром | 25 | 3,6 | 6,5 | 5 | 93 | 108 | 7 | 42 | 0,01 | 0,1 | 0,2 | 71 | 0,19 |
| 459 | Чай с лимоном | 180 | 0,27 | 0,08 | 8,55 | 36 | 7,11 | 4,5 | 0 | 0 | 0,9 | 0,018 | 8,19 | 0,78 |
| 470 | Ряженка | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак: | 400 | 9,5 | 12,57 | 30,13 | 271,88 | 291,84 | 33,27 | 85,97 | 0,09 | 2 | 0,43 | 222,73 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 122 | Суп с рыбными консервами | 170 | 42,16 | 7,75 | 6,83 | 122,4 | 20,4 | 21,93 | 910,2 | 0,051 | 3,91 | 0,16 | 99,62 | 0,7 |
| 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 |
| 28 | Салат из свеклы с яблоками | 40 | 0,4 | 2,4 | 4,4 | 40,8 | 11,2 | 6,4 | 0 | 0,008 | 2,52 | 1,08 | 11,6 | 0,63 |
| 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: | 520 | 51,01 | 15,66 | 41,39 | 368,45 | 61,79 | 53,73 | 919,95 | 0,1 | 14,62 | 1,81 | 178,75 | 2,63 |
| 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 | 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: | 410 | 21,54 | 15,85 | 29,36 | 346 | 251,5 | 64,1 | 54,2 | 0,24 | 16,34 | 0,95 | 328 | 4,58 |
| | ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ: | | 82,05 | 44,08 | 100,88 | 986,33 | 605,13 | 151,1 | 1060,12 | 0,43 | 32,96 | 3,19 | 729,48 | 8,61 |
| ДЕНЬ 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 229 | Каша «Дружба» | 150 | 3,8 | 4,83 | 20,2 | 139,46 | 95,12 | 22,4 | 28,83 | 0,064 | 0,97 | 0,1 | 102,44 | 0,32 |
| 67 | Бутерброд с сырной пастой (2-й вар) | 30 | 4,3 | 5,6 | 7,4 | 98 | 128,5 | 9 | 38,2 | 0,02 | 0,01 | 0,2 | 85,5 | 0,26 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
| 462 | Какао | 180 | 2,97 | 2,61 | 12,42 | 84,6 | 100,17 | 20,07 | 17,1 | 0,027 | 0,63 | 0,009 | 81,99 | 0,59 |
| 470 | Снежок | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак: | 405 | 12,38 | 14,17 | 41,82 | 344,79 | 377,97 | 57,79 | 93,15 | 0,13 | 1,93 | 0,31 | 310,57 | 1,22 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Борщ с капустой и картофелем | 140 | 1,04 | 2,48 | 3,89 | 42 | 20,58 | 13,02 | 0 | 0,24 | 4,48 | 1,32 | 27,44 | 0,62 |
| 318 | Мясо отварное | 20 | 5,44 | 3,88 | 0,1 | 57,2 | 3,2 | 5,6 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,14 | 43 | 0,71 |
| 205 | Каша рисовая рассыпчатая | 80 | 5,54 | 3,39 | 20,11 | 129,15 | 8,54 | 71,77 | 12,31 | 0,11 | 0 | 0,32 | 107,92 | 2,42 |
| 374 | Котлеты, рубленые из птицы с соусом | 40 | 4,84 | 3,88 | 3,92 | 70 | 42,8 | 7,2 | 21,2 | 0,024 | 0,16 | 0,36 | 47,2 | 0,34 |
| 12 | Салат из кукурузы (консервированной) | 30 | 0,87 | 1,86 | 2,41 | 29,79 | 5,6 | 5,86 | 0 | 0,03 | 2,79 | 0 | 1,74 | 0,2 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 6 | 4,2 | 0 | 0,033 | 0 | 0,33 | 19,5 | 0,33 |
| 495 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,6 | 18,09 | 12,96 | 0 | 0,009 | 0,18 | 0,36 | 17,28 | 0,62 |
| | Итого за обед: | 520 | 20,55 | 15,82 | 63,28 | 473,94 | 104,81 | 120,61 | 33,51 | 0,46 | 7,63 | 2,83 | 264,08 | 5,24 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 523 | Блинчики | 165 | 12,6 | 19,6 | 50,6 | 429 | 194 | 31 | 120 | 0,16 | 1 | 3,4 | 201 | 1,27 |
| 468 | Молоко | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 96,3 | 216 | 25,2 | 36 | 0,072 | 2,34 | 0 | 162 | 0,18 |
| 82 | Плоды свежие виноград | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 0 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |
| | Итого за ужин: | 445 | 18,22 | 24,5 | 69,04 | 569,3 | 426,1 | 65,2 | 156 | 0,26 | 10,34 | 3,6 | 374 | 3,66 |
| | ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ: | | 51,15 | 54,49 | 174,14 | 1388,03 | 908,88 | 243,6 | 282,66 | 0,85 | 19,9 | 6,74 | 948,65 | 10,12 |
| ДЕНЬ 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 217 | Каша рисовая вязкая | 150 | 4,33 | 4,77 | 26,97 | 168,15 | 89,12 | 25,90 | 28,24 | 0,041 | 0,92 | 0,16 | 112,68 | 0,08 |
| 73 | Бутерброд с джемом | 40 | 1,6 | 3,8 | 20,2 | 121 | 7 | 4 | 20 | 0,02 | 0,1 | 0,27 | 16 | 0,44 |
| 457 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | 34,2 | 4,59 | 3,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,93 | 0,74 |
| 470 | Варенец | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак: | 415 | 7,42 | 9,79 | 57,34 | 346,08 | 154,89 | 40 | 57,26 | 0,08 | 1,34 | 0,43 | 176,25 | 1,31 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 129 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 140 | 1,62 | 2,32 | 6,83 | 54,74 | 8,96 | 9,52 | 1,19 | 0,038 | 2,13 | 1,09 | 26,18 | 0,46 |
| 366 | Птица отварная | 20 | 3,24 | 2,4 | 0,06 | 34,8 | 3,6 | 2,6 | 8 | 0,008 | 0,08 | 0,1 | 22,4 | 0,24 |
| 329 | Бигус | 130 | 11,7 | 8,65 | 3,38 | 138,45 | 54,6 | 25,35 | 0 | 0,052 | 10,08 | 0,39 | 134,55 | 2,17 |
| 47 | Винегрет | 40 | 0,64 | 2,48 | 2,64 | 35,2 | 9,2 | 7,2 | 0 | 0,016 | 2,48 | 1,12 | 16,8 | 0,32 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 6 | 4,2 | 0 | 0,033 | 0 | 0,33 | 19,5 | 0,33 |
| 487 | Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,27 | 0,180 | 12,78 | 54 | 12,15 | 5,31 | 0 | 0,018 | 2,97 | 0,09 | 7,2 | 1,04 |
| | Итого за обед: | 540 | 19,75 | 16,27 | 40,45 | 387,39 | 94,51 | 54,18 | 9,19 | 0,17 | 17,74 | 3,12 | 226,63 | 4,56 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 530 | Ватрушка с повидлом | 120 | 7 | 2,8 | 69,6 | 332 | 20 | 12 | 18 | 0,08 | 0 | 1 | 54 | 1,18 |
| 468 | Молоко | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 96,3 | 216 | 25,2 | 36 | 0,072 | 2,34 | 0 | 162 | 0,18 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| 82 | Плоды свежие мандарин | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 0 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |
| | Итого за ужин: | 400 | 12,62 | 7,7 | 88,04 | 472,3 | 252,1 | 46,2 | 54 | 0,18 | 9,34 | 1,2 | 227 | 3,57 |
| | ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ: | | 39,79 | 33,76 | 185,83 | 1205,77 | 501,5 | 140,38 | 120,45 | 0,43 | 28,42 | 4,75 | 629,88 | 9,44 |
| ДЕНЬ 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 225 | Каша пшеничная вязкая | 150 | 6,2 | 5,62 | 27,19 | 184,1 | 95,27 | 39,8 | 27,95 | 0,14 | 0,91 | 0,15 | 148,1 | 1,06 |
| 70 | Бутерброд с маслом | 25 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 101 | 6 | 3 | 40 | 0,02 | 0 | 0,27 | 13 | 0,18 |
| 459 | Чай с лимоном | 180 | 0,27 | 0,08 | 8,55 | 36 | 7,11 | 4,5 | 0 | 0 | 0,9 | 0,018 | 8,19 | 0,78 |
| 470 | Кефир | 45 | 1,31 | 1,13 | 1,8 | 22,73 | 54,18 | 6,32 | 9,02 | 0,018 | 0,32 | 0 | 40,64 | 0,05 |
| | Итого за завтрак: | 400 | 8,98 | 14,23 | 45,04 | 343,83 | 162,56 | 53,62 | 76,97 | 0,18 | 2,13 | 0,44 | 209,93 | 2,07 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | Суп-харчо | 160 | 5,09 | 6,02 | 7,29 | 98,71 | 9,41 | 10,45 | 0 | 0,018 | 0,38 | 1,53 | 48,38 | 0,52 |
| 256 | 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 |
| 341 | Котлеты «Пермские» | 40 | 6,4 | 6,2 | 4,8 | 101,2 | 20 | 9,2 | 18,8 | 0,058 | 0 | 0,56 | 68 | 1,1 |
| 418 | Соус белый основной | 20 | 0,12 | 0,74 | 0,32 | 8,38 | 1,08 | 0,18 | 3,8 | 0,001 | 0 | 0,026 | 1,2 | 0,018 |
| 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 |
| 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: | 550 | 18,87 | 18,24 | 65,57 | 496,59 | 60,49 | 40,83 | 41,5 | 0,19 | 6,62 | 3,92 | 191,98 | 5,33 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 261 | Макаронные, запеченные с сыром | 150 | 7,73 | 9,3 | 30,9 | 238,5 | 84 | 12,75 | 58,5 | 0,053 | 0 | 1,28 | 87,75 | 1,15 |
| 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 | 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 | 13,27 | 14,12 | 47,38 | 370 | 312,88 | 45,15 | 94,5 | 0,15 | 7,94 | 1,44 | 258,55 | 3,1 |
| | ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ: | | 41,12 | 46,59 | 157,99 | 1210,42 | 535,93 | 139,6 | 212,97 | 0,52 | 16,69 | 5,8 | 660,46 | 10,5 |

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.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2010 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 1 года до 3 лет в количестве 40 мг на порцию. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15°C (для компота) и 35°C (для киселя), витаминизированные блюда не подогревают.

5. Согласно п. 14.25 СанПин 2.3/2.4.3590-20 используются кисломолочные напитки промышленного производства.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Завтраки

| День | Химический состав блюда | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| | Б (мг) | Ж (мг) | У (мг) | Калор-ть (ккал) | Са (мг) | Mg (мг) | А (мкг) | В ₁ (мг) | С (мг) | Е (мг) | Р (мг) | Fe (мг) |
| 1 | 11,49 | 12,02 | 55,08 | 373,93 | 222,57 | 28,8 | 80,12 | 0,09 | 0,56 | 0,97 | 188,87 | 2,21 |
| 2 | 7,19 | 13,48 | 37,49 | 299,68 | 189,48 | 29,09 | 83,97 | 0,095 | 1 | 0,48 | 166,44 | 1,47 |
| 3 | 10,48 | 12,57 | 139,55 | 313,58 | 282,27 | 43,87 | 79,26 | 0,11 | 2,24 | 175,54 | 294,12 | 1,68 |
| 4 | 12,91 | 14,11 | 48,59 | 373,48 | 371,97 | 61,29 | 92,56 | 0,11 | 1,88 | 0,37 | 320,81 | 0,98 |
| 5 | 8,49 | 9,79 | 56,27 | 345,93 | 158,99 | 29,76 | 58 | 0,10 | 1,36 | 0,8 | 155,91 | 1,64 |
| 6 | 9,06 | 15,25 | 45,91 | 356,75 | 172,15 | 65,3 | 78,87 | 0,17 | 0,85 | 0,83 | 231,83 | 2,33 |
| 7 | 9,5 | 12,57 | 30,13 | 271,88 | 291,84 | 33,27 | 85,97 | 0,09 | 2 | 0,43 | 222,73 | 1,4 |
| 8 | 12,38 | 14,17 | 41,82 | 344,79 | 377,97 | 57,79 | 93,15 | 0,13 | 1,93 | 0,31 | 310,57 | 1,22 |
| 9 | 7,42 | 9,79 | 57,34 | 346,08 | 154,89 | 40 | 57,26 | 0,08 | 1,34 | 0,43 | 176,25 | 1,31 |
| 10 | 8,98 | 14,23 | 45,04 | 343,83 | 162,56 | 53,62 | 76,97 | 0,18 | 2,13 | 0,44 | 209,93 | 2,07 |
| Среднее | 9,79 | 12,8 | 55,72 | 337 | 238,47 | 44,28 | 78,61 | 0,12 | 1,53 | 18,06 | 227,75 | 1,63 |

Обеды

| День | Химический состав блюда | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| | Б (мг) | Ж (мг) | У (мг) | Калор-ть (ккал) | Са (мг) | Mg (мг) | А (мкг) | В ₁ (мг) | С (мг) | Е (мг) | Р (мг) | Fe (мг) |
| 1 | 19,65 | 15,9 | 69,07 | 517,01 | 75,7 | 119,53 | 41,51 | 0,28 | 4,94 | 2,85 | 265,83 | 5,35 |
| 2 | 24,21 | 21,68 | 43,65 | 466,83 | 73,6 | 58,54 | 47,8 | 0,21 | 14,23 | 2,37 | 267,46 | 3,46 |
| 3 | 17,36 | 18,57 | 58,52 | 470,94 | 117,23 | 57,23 | 53,54 | 0,14 | 13,82 | 3,69 | 238,62 | 3,2 |
| 4 | 23,75 | 16,5 | 55,14 | 463,69 | 139,94 | 61,13 | 65,1 | 0,33 | 18,26 | 2,34 | 257,23 | 4,31 |
| 5 | 15,97 | 16,05 | 53,14 | 421 | 98,56 | 53,44 | 58 | 0,2 | 4,97 | 2,25 | 199,36 | 3,17 |
| 6 | 18,17 | 16,91 | 81,96 | 572,03 | 69,11 | 118,33 | 31,71 | 0,23 | 7,8 | 2,61 | 254,58 | 5,19 |
| 7 | 51,01 | 15,66 | 41,39 | 368,45 | 61,79 | 53,73 | 919,95 | 0,1 | 14,62 | 1,81 | 178,75 | 2,63 |
| 8 | 20,55 | 15,82 | 63,28 | 473,94 | 104,81 | 120,61 | 33,51 | 0,46 | 7,63 | 2,83 | 264,08 | 5,24 |
| 9 | 19,75 | 16,27 | 40,45 | 387,39 | 94,51 | 54,18 | 9,19 | 0,17 | 17,74 | 3,12 | 226,63 | 4,56 |
| 10 | 18,87 | 18,24 | 65,57 | 496,59 | 60,49 | 40,83 | 41,5 | 0,19 | 6,62 | 3,92 | 191,98 | 5,33 |
| Среднее | 22,93 | 17,16 | 57,22 | 463,79 | 89,57 | 73,76 | 130,18 | 0,23 | 11,06 | 2,78 | 234,45 | 4,24 |

Ужин

| 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 | 12,14 | 10,41 | 59,51 | 381 | 364,59 | 53,5 | 62,6 | 0,19 | 8,94 | 1,24 | 291,6 | 2,8 |
| 2 | 18,22 | 24,5 | 69,04 | 569,3 | 426,1 | 65,2 | 156 | 0,26 | 10,34 | 3,6 | 374 | 3,66 |
| 3 | 23,75 | 20,44 | 37,04 | 427,57 | 260,49 | 57,47 | 68,5 | 0,2 | 8,89 | 1,51 | 360,23 | 5,2 |
| 4 | 17,58 | 19,86 | 78,06 | 564,9 | 347,49 | 58,3 | 100 | 0,27 | 9,24 | 3,58 | 327,9 | 3,47 |
| 5 | 10,99 | 8,84 | 63,72 | 378 | 333,58 | 60,1 | 63,3 | 0,16 | 8,24 | 0,36 | 299,5 | 2,28 |
| 6 | 12,14 | 10,41 | 59,51 | 381 | 364,59 | 53,5 | 62,6 | 0,19 | 8,94 | 1,24 | 291,6 | 2,8 |
| 7 | 21,54 | 15,85 | 29,36 | 346 | 251,5 | 64,1 | 54,2 | 0,24 | 16,34 | 0,95 | 328 | 4,58 |
| 8 | 18,22 | 24,5 | 69,04 | 569,3 | 426,1 | 65,2 | 156 | 0,26 | 10,34 | 3,6 | 374 | 3,66 |
| 9 | 12,62 | 7,7 | 88,04 | 472,3 | 252,1 | 46,2 | 54 | 0,18 | 9,34 | 1,2 | 227 | 3,57 |
| 10 | 13,27 | 14,12 | 47,38 | 370 | 312,88 | 45,15 | 94,5 | 0,15 | 7,94 | 1,44 | 258,55 | 3,1 |
| Среднее | 16,05 | 15,66 | 60,07 | 445,94 | 333,94 | 56,87 | 87,17 | 0,21 | 9,86 | 1,87 | 313,24 | 3,51 |

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 | 43,28 | 38,33 | 183,66 | 1271,94 | 662,86 | 201,83 | 184,23 | 0,56 | 14,44 | 5,06 | 746,3 | 10,36 |
| 2 | 49,62 | 59,66 | 150,18 | 1335,81 | 689,18 | 149,83 | 287,77 | 0,57 | 25,57 | 6,45 | 807,9 | 8,59 |
| 3 | 51,59 | 51,58 | 235,11 | 1212,09 | 659,99 | 158,57 | 201,3 | 0,45 | 24,95 | 180,74 | 892,97 | 10,08 |
| 4 | 54,24 | 50,47 | 181,79 | 1402,07 | 859,4 | 180,72 | 257,66 | 0,71 | 29,38 | 6,29 | 905,94 | 8,76 |
| 5 | 35,45 | 34,68 | 173,13 | 1144,93 | 591,13 | 143,3 | 179,3 | 0,46 | 14,57 | 3,41 | 654,77 | 7,09 |
| 6 | 39,37 | 42,57 | 187,38 | 1309,78 | 605,85 | 237,13 | 173,18 | 0,59 | 17,59 | 4,68 | 778,01 | 10,32 |
| 7 | 82,05 | 44,08 | 100,88 | 986,33 | 605,13 | 151,1 | 1060,12 | 0,43 | 32,96 | 3,19 | 729,48 | 8,61 |
| 8 | 51,15 | 54,49 | 174,14 | 1388,03 | 908,88 | 243,6 | 282,66 | 0,85 | 19,9 | 6,74 | 948,65 | 10,12 |
| 9 | 39,79 | 33,76 | 185,83 | 1205,77 | 501,5 | 140,38 | 120,45 | 0,43 | 28,42 | 4,75 | 629,88 | 9,44 |
| 10 | 41,12 | 46,59 | 157,99 | 1210,42 | 535,93 | 139,6 | 212,97 | 0,52 | 16,69 | 5,8 | 660,46 | 10,5 |
| Среднее | 48,77 | 45,62 | 173,01 | 1246,72 | 661,99 | 174,61 | 295,96 | 0,56 | 22,45 | 22,71 | 775,44 | 9,39 |

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 20-23%

Обед – 32-35%

Ужин – 19-25%