

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

**Примерное 10-дневное меню
 для организации питания обучающихся от 3 до 7 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	180	5,2	5,72	32,36	201,78	106,94	31,08	33,89	0,05	1,1	0,19	135,22	0,1
64	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,8	7,4	121	158	11	52	0,02	0,1	0,28	103	0,28
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
470	Кефир	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	Итого за завтрак	460	11,91	14,75	50,86	383,51	324,22	52,6	94,91	0,088	1,52	0,47	286,56	1,25
Обед														
128	Суп-лапша домашняя	150	1,5	2,31	6,68	53,55	12	5,1	19,5	0,02	0,3	0,024	21,3	0,31
366	Птица отварная	30	4,86	3,6	0,09	52,2	5,4	3,9	12	0,012	0,12	0,15	33,6	0,36
377	Картофельное пюре	120	3,24	4,8	6,96	84	30	19,2	24	0,096	2,88	0,12	58,8	0,66
326	Бефстроганов из отварной говядины	60	9,08	8,08	3,04	121,2	39,2	12,8	15,2	0,024	0,4	0,28	89,6	1,13
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	50	0,5	3	1,55	35	16	7	0	0,015	8,5	1,35	14	0,25
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0	0,02	9,1	0,2	12,2	0,93
	Итого за обед	650	22,72	22,31	53,6	506,55	129,7	60,6	70,7	0,231	21,3	2,56	255,5	4,08

Ужин														
255	Биточки манные	150	6,6	4,5	38,1	220,5	63	15	21	0,11	0	1,5	81	0,86
471	Молоко сгущенное	48	3,46	4,08	26,64	156,96	147,36	16,32	20,16	0,03	0,48	0,01	105,12	0,01
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Фрукты свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин	498	16,26	13,98	84,14	528,46	466,46	68,32	81,16	0,25	10,08	1,71	377,12	3,28
	ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ		50,89	51,04	188,6	1418,52	920,38	182,52	246,77	0,57	32,9	4,74	919,18	8,61
ДЕНЬ 2														
Завтрак														
139	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,74	144,18	147,06	18,54	41,94	0,068	0,82	0,25	123,48	0,46
69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	7	3	60	0,02	0	0,4	18	0,25
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	62	7,5	4,8	0	0	0	0	11	0,95
470	Йогурт	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	Итого за завтрак	460	8,49	18,06	44,44	374,91	215,74	32,66	110,96	0,11	1,14	0,65	193,12	1,71
Обед														
122	Суп с рыбными консервами	200	49,6	9,12	8,04	144	24	25,8	12	0,06	4,6	0,19	117,2	0,81
375	Плов из отварной птицы	150	9,23	6,15	18,6	167,25	15	21	11,25	0,03	0	0,45	65,25	0,53
18	Сала из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	36,6	2,1	43,8	10,2	9,6	0	0,03	8,04	1,8	18,6	0,42
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	Итого за обед	650	63,07	52,29	68,52	532,65	77,3	76,4	23,25	0,17	12,84	3,28	246,25	2,89
Ужин														
379	Картофель жареный из отварного	150	4,05	12,9	9,6	172,5	12	24	0	0,14	15	6,45	67,5	0,88
149	Овощи натуральные соленые	50	0,4	0,05	0,85	5,5	11,6	7,2	0	0,01	1,25	0,05	12,1	0,3
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	0	0,033	0	0,33	19,5	0,33
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Фрукты свежие груши	100	0,4	0,40	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин	530	12,93	18,59	44,61	399,2	285,7	72,4	40	0,29	25,85	7,03	290,1	3,92
	ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ		84,49	88,94	157,57	1306,76	578,74	181,46	174,21	0,57	39,83	10,96	729,47	8,52
ДЕНЬ 3														
Завтрак														
227	Каша ячневая	170	6,01	5,51	140,76	183,43	128,04	29,52	31,01	0,097	1,043	198,7	197,53	0,75

72	Бутерброд с джемом	45	1,6	3,8	23,4	134	8	4	20	0,02	0,1	0,3	16	0,50
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87
470	Простокваша	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	Итого за завтрак	460	9,22	10,54	175,46	380,16	198,12	44,84	60,03	0,14	2,46	199,02	263,27	2,17
Обед														
95	Борщ с капустой и картофелем	170	1,26	3,01	4,72	51	24,99	15,81	0	0,29	5,44	1,6	33,32	0,75
318	Мясо товарное	30	8,16	5,82	0,15	85,8	4,8	8,4	0	0,015	0,03	0,21	64,5	1,07
202	Гречневая каша	90	5,11	3,81	26,62	145,3	9,61	80,74	13,85	0,12	0	0,36	121,41	2,72
373	Котлеты «Нежные» (куриные)	50	9,3	6,2	3,15	106	107,5	18,5	42,5	0,07	0,35	0,45	115	0,78
414	Соус белый основной	20	0,26	0,83	0,41	10,14	1,74	0,64	3,8	0,002	0,17	0,032	3,22	0,046
22	Салат из моркови и яблок	50	0,5	3,05	3,75	44,5	11,5	13,5	0	0,025	2,7	1,5	19	0,58
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	60	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	Итого за обед	650	27,63	23,04	73,48	596,34	171,54	143,19	60,15	0,57	8,69	4,59	388,25	4,41
Ужин														
526	Оладьи с джемом	200	15	18,75	75,75	536,25	146,25	31,25	80	0,21	0,75	4,25	195	1,63
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Мандарины	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин	500	21,2	24,15	95,15	687,25	402,35	68,25	120	0,32	10,35	4,45	386	4,04
	ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ		58,05	57,73	344,09	1663,75	772,01	256,28	240,18	1,02	21,5	208,06	1037,52	12,62
ДЕНЬ 4														
Завтрак														
214	Каша манная	175	6,3	5,57	30,22	196	108,76	18,27	33,81	0,074	1,097	0,62	107,73	0,48
66	Бутерброд с сырной пастой (2-й вар)	40	5,9	7,5	9,9	131	172	12	51,1	0,03	0,12	0,3	114,4	0,37
462	Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
470	Снежок	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	Итого за завтрак	460	16,81	17,1	55,72	443,73	446,24	58,89	112,93	0,15	2,24	0,93	353,87	1,55
Обед														
115	Суп с клецками	170	1,8	2,38	6,42	54,4	12,07	10,54	6,12	0,043	2,67	0,9	31,11	0,46
366	Птица отварная	30	4,86	3,6	0,09	52,2	5,4	3,9	12	0,012	0,12	0,15	33,6	0,36
256	Макаронаты отварные	100	3,7	3,3	19,7	123	8	5	21	0,04	0	0,5	30	0,7
350	Тефтели	60	6,3	4,87	7,27	98,23	27,76	11,26	12	0,03	0	0,23	74,26	0,62
33	Салат из свеклы с сыром и	50	2,4	5,35	3,25	70,5	83,5	11	20	0,01	2,3	1,4	55,5	0,63

	чесноком													
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
491	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0	0,01	16,5	0,1	6,4	0,29
	Итого за обед	650	22,3	19,92	67,11	535,93	152,23	53,4	71,12	0,19	21,59	3,72	256,87	3,5
Ужин														
313	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	170	11,83	2,92	12,65	125,12	34	36,04	19,72	0,14	5,03	0,95	176,12	1,09
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	0	0,033	0	0,33	19,5	0,33
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Бананы	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин	500	20,31	8,56	46,81	346,32	296,1	77,24	59,72	0,28	14,63	1,48	386,62	3,83
	ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ		59,42	45,58	169,64	1325,98	894,57	189,53	243,77	0,62	38,46	6,13	997,36	8,88
ДЕНЬ 5														
Завтрак														
212	Каша геркулесовая	170	7,02	7,51	26,29	200,85	119,25	58,55	33,83	0,15	0,6	0,64	190,73	1,41
63	Бутерброд с сыром	45	6,9	9	10	149	206	14	62	0,03	0,1	0,3	135	0,37
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
470	Варенец	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	Итого за завтрак	460	15,43	17,74	47,39	410,58	384,53	83,07	104,85	0,2	1,02	0,94	374,07	2,65
127	Суп гороховый	170	5,39	2,39	11,5	89,07	31,15	25,86	12,75	0,19	0,36	0,18	66,12	1,91
318	Мясо отварное	30	8,16	5,82	0,15	85,8	4,8	8,4	0	0,015	0,03	0,21	64,5	1,07
205	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,62	3,44	26,87	148,92	4,86	18,51	16,92	0,021	0	0,19	56,9	0,015
374	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	50	6,05	4,85	4,9	87,5	53,5	9	26,5	0,03	0,2	0,45	59	0,43
42	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,25	3,15	4,15	50	7	8,5	0	0,04	4,4	1,4	25,5	0,35
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
493	Компот из плодов консервированных	200	0,3	0,3	37,1	152	13,3	7,6	0	0	1	0	6,2	0,29
	Итого за обед	650	26,81	20,27	104,35	706,89	122,61	83,47	56,17	0,34	5,99	2,87	304,22	4,51
263	Макаронник с мясом	200	24,23	20,77	26,11	388,89	40	32,23	43,33	0,13	0,33	1,77	251,11	4,04
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20

82	Виноград	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин	500	30,34	26,17	45,51	539,89	296,1	69,23	83,33	0,24	9,93	1,97	442,11	6,45
	ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ		72,67	64,18	197,25	1657,36	803,24	235,77	244,35	0,78	16,94	5,78	1120,4	13,61
ДЕНЬ 6														
Завтрак														
217	Каша рисовая вязкая	170	4,33	4,77	26,97	168,15	89,12	25,9	28,24	0,041	0,92	0,16	112,68	0,08
69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	7	3	60	0,02	0	0,4	18	0,25
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	62	7,5	4,8	0	0	0	0	11	0,95
470	Ряженка	55	1,6	1,38	2,2	27,78	66,22	7,72	11,02	0,022	0,39	0	49,67	0,06
	Итого за завтрак	460	7,93	17,25	54,07	403,93	169,84	41,42	99,26	0,08	1,31	0,56	191,35	1,34
Обед														
104	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,09	3,28	2,77	44,99	36,06	11,66	0	0,032	6,19	1,7	26,05	0,46
318	Мясо отварное	30	8,16	5,82	0,15	85,8	4,8	8,4	0	0,015	0,03	0,21	64,5	1,07
377	Картофельное пюре	90	2,43	3,6	5,22	63	22,5	14,4	18	0,072	2,16	0,09	20,16	0,21
308	Котлеты рыбные любительские	50	6,25	0,75	2,6	42	21,5	14,5	19,5	0,035	0,35	0,65	89,5	0,44
417	Соус белый	20	0,2	0,75	0,32	8,8	2,16	0,62	3,8	0,003	0	0,024	2,12	0,19
16	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,4	3	1,3	34	11,5	6,5	0	0,005	1,55	1,35	14	0,3
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	Итого за обед	650	22,17	17,62	52,14	456,19	126,62	76,08	41,3	0,216	10,48	4,86	261,53	3,8
Ужин														
523	Блинчики	220	16,8	26,13	67,47	572	258,67	41,33	160	0,21	1,33	4,53	268	1,69
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин	520	23	31,53	86,87	723	514,77	78,33	200	0,32	10,93	4,73	459	4,1
	ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ		53,1	66,4	193,08	1583,12	811,23	195,83	340,56	0,62	22,72	10,15	911,88	9,24
ДЕНЬ 7														
Завтрак														
259	Макароны с сыром	170	10,2	8,5	30,01	238	190,4	17,85	62,05	0,061	0,17	0,85	152,15	1,19
72	Бутерброд с джемом	45	1,6	3,8	23,4	134	8	4	20	0,02	0,1	0,3	16	0,50
459	Чай с лимоном	200	0,27	0,08	8,55	36	7,11	4,5	0	0	0,9	0,018	8,19	0,78
470	Йогурт	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	Итого за завтрак	460	13,38	13,51	63,76	430,73	259,69	32,67	91,07	0,099	1,49	1,17	216,98	2,52

Обед														
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,08	2,98	8,78	70,38	11,52	12,24	1,53	0,05	2,74	1,4	33,66	0,59
366	Птица отварная	30	4,86	3,6	0,09	52,2	5,4	3,9	12	0,012	0,12	0,15	33,6	0,36
328	Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,73	17,97	230,25	23,25	40,5	18	0,14	11,25	0,45	156,75	2,52
47	Винегрет	50	0,8	3,1	3,3	44	11,5	9	0	0,02	3,1	1,4	21	0,4
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
	Итого за обед	650	25,88	20,93	70,02	576,43	73,67	79,24	31,53	0,286	21,21	4,04	285,01	7,11
Ужин														
522	Вареники с овощным фаршем	200	6,73	4,79	36,29	215,61	13,65	78,05	35,04	0,088	0	0,88	46,84	0,56
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Плоды свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин	500	12,93	10,19	55,69	366,61	269,75	115,05	75,04	0,198	9,6	1,08	237,84	2,97
	ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ		52,19	44,63	189,47	1373,77	603,11	226,96	197,64	0,58	32,3	6,29	739,83	12,6
ДЕНЬ 8														
Завтрак														
139	Суп молочный	175	5,04	5,67	17,24	140,18	142,98	17,94	40,78	0,066	0,8	0,24	120,05	0,45
66	Бутерброд с сырной пастой (2-й вар)	40	5,9	7,5	9,9	131	172	12	51,1	0,03	0,12	0,3	114,4	0,37
462	Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
470	Кефир	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	Итого за завтрак	460	15,55	17,2	42,74	387,91	480,46	58,56	119,9	0,144	1,94	0,55	366,19	1,52
Обед														
98	Свекольник	170	1,58	3,22	7,02	63,41	24,99	19,21	0	0,041	5,37	1,62	41,65	0,98
318	Мясо отварное	30	8,16	5,82	0,15	85,8	4,8	8,4	0	0,015	0,03	0,21	64,5	1,07
172	Картофель тушеный с луком	110	3,3	2,53	10,23	77	44	19,8	14,3	0,077	5,5	0,22	93,5	0,7
371	Кнели из птицы с рисом	50	5,75	5,15	2,7	80	10	6,5	20	0,015	0	0,2	60,5	0,39
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	50	0,38	2,25	1,16	26,25	12	5,25	0	0,011	6,38	1,01	10,5	0,19
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
494	Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,90
	Итого за обед	650	21,51	19,3	58,44	498,06	120,19	69,06	34,3	0,203	17,38	3,8	307,35	4,67
Ужин														

535	Пирожки печеные из сдобного теста	180	9,6	8,1	53,7	327	22,2	13,8	55,8	0,12	0	1,5	78,3	1,11
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Фрукты свежие груша	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11,2	2,21
	Итого за ужин	480	15,8	13,5	73,1	478	278,3	50,8	95,8	0,23	9,6	1,7	269,5	3,52
	ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ		53,86	50	174,28	1363,97	878,95	178,42	250	0,58	28,92	6,05	943,04	9,71

ДЕНЬ 9

Завтрак

214	Каша манная	180	6,48	5,73	31,08	201,6	111,86	18,79	34,78	0,076	1,12	0,64	110,81	0,49
64	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,8	7,4	121	158	11	52	0,02	0,1	0,28	103	0,28
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
470	Снежок	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	Итого за завтрак	460	13,19	14,76	49,58	383,33	329,14	40,31	95,8	0,114	1,54	0,92	262,15	1,64

Обед

109	Суп-харчо	190	6,04	7,14	8,65	117,22	11,17	12,41	0	0,021	0,46	1,81	57,46	0,62
376	Рагу из птицы	160	16,8	15,2	12,72	255,2	28,8	37,6	54,4	0,13	6,64	0,57	183,2	2,08
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,5	3,78	4,98	60	8,4	10,2	0	0,048	5,28	1,68	30,6	0,42
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	13,5	5,9	0	0,02	3,3	0,1	8	1,16
	Итого за обед	650	27,68	26,64	60,23	586,02	69,87	71,71	54,4	0,263	15,68	4,6	305,26	4,72

Ужин

334	Картофельная запеканка с мясом	200	22,8	15,7	17	300	30	44	26	0,2	11	1,1	223	3,44
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин	500	29	21,1	36,4	451	286,1	81	66	0,31	20,6	1,3	414	5,85
	ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ		69,87	62,5	146,21	1420,35	685,11	193,02	216,2	0,69	37,82	6,82	981,41	12,21

ДЕНЬ 10

Завтрак

229	Каша «Дружба»	170	4,31	5,47	22,88	158,05	107,8	25,38	32,67	0,073	1,01	0,11	116,01	0,36
69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	7	3	60	0,02	0	0,4	18	0,25
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	62	7,5	4,8	0	0	0	0	11	0,95
470	Варенец	55	1,6	1,38	2,2	27,78	66,22	7,72	11,02	0,022	0,39	0	49,67	0,06
	Итого за завтрак	460	7,91	17,95	49,98	393,83	188,52	40,9	103,69	0,12	1,4	0,51	194,68	1,62

Обед														
123	Суп картофельный с фрикадельками	190	6,8	7,28	5,7	115,52	16,34	20,33	6,08	0,064	4,24	1,94	81,32	1,33
256	Макароны отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	8,8	5,5	23,1	44	0	0,55	33	0,77
367	Птица в соусе с томатом	60	5,7	6,65	1,34	87,86	10,71	7,71	31,71	0,017	0,21	0,26	29,57	0,5
24	Салат из моркови с курагой	50	0,6	3,05	8,1	62,5	14,5	17	0	0,03	1,35	1,5	28	0,43
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	Итого за обед	650	20,81	21,03	76,59	578,78	78,45	70,45	60,89	44,17	6	5,09	217,09	4,16
Ужин														
248	Запеканка рисовая	150	3,53	1,58	32,78	159	13,5	18,75	15,75	0,045	0	0,15	67,5	0,29
471	Молоко сгущенное	48	3,46	4,08	26,64	156,96	147,36	16,32	20,16	0,03	0,48	0,01	105,12	0,01
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Плоды свежие банан	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за ужин	500	13,19	11,06	78,82	466,96	416,96	72,07	75,91	0,19	10,08	0,36	363,62	2,71
	ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ		41,91	50,04	205,39	1439,57	683,93	183,51	240,49	44,48	17,48	5,96	775,39	8,49

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 3 до 6 лет в количестве 50 мг, от 6 до 11 лет 60 мг на порцию. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15°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	11,91	14,75	50,86	383,51	324,22	52,6	94,91	0,088	1,52	0,47	286,56	1,25

2	8,49	18,06	44,44	374,91	215,74	32,66	110,96	0,11	1,14	0,65	193,12	1,71
3	9,22	10,54	175,46	380,16	198,12	44,84	60,03	0,14	2,46	199,02	263,27	2,17
4	16,81	17,1	55,72	443,73	446,24	58,89	112,93	0,15	2,24	0,93	353,87	1,55
5	15,43	17,74	47,39	410,58	384,53	83,07	104,85	0,2	1,02	0,94	374,07	2,65
6	7,93	17,25	54,07	403,93	169,84	41,42	99,26	0,08	1,31	0,56	191,35	1,34
7	13,38	13,51	63,76	430,73	259,69	32,67	91,07	0,099	1,49	1,17	216,98	2,52
8	15,55	17,2	42,74	387,91	480,46	58,56	119,9	0,144	1,94	0,55	366,19	1,52
9	13,19	14,76	49,58	383,33	329,14	40,31	95,8	0,114	1,54	0,92	262,15	1,64
10	7,91	17,95	49,98	393,83	188,52	40,9	103,69	0,12	1,4	0,51	194,68	1,62
Среднее	11,98	15,89	63,4	399,26	299,65	48,59	99,34	0,13	1,61	20,57	270,22	1,8

Обеды

День	Химический состав блюда											
	Б (мг)	Ж (мг)	У (мг)	Калор-ть (ккал)	Са (мг)	Mg (мг)	А (мкг)	В ₁ (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	22,72	22,31	53,6	506,55	129,7	60,6	70,7	0,231	21,3	2,56	255,5	4,08
2	63,07	52,29	68,52	532,65	77,3	76,4	23,25	0,17	12,84	3,28	246,25	2,89
3	27,63	23,04	73,48	596,34	171,54	143,19	60,15	0,57	8,69	4,59	388,25	4,41
4	22,3	19,92	67,11	535,93	152,23	53,4	71,12	0,19	21,59	3,72	256,87	3,5
5	26,81	20,27	104,35	706,89	122,61	83,47	56,17	0,34	5,99	2,87	304,22	4,51
6	22,17	17,62	52,14	456,19	126,62	76,08	41,3	0,216	10,48	4,86	261,53	3,8
7	25,88	20,93	70,02	576,43	73,67	79,24	31,53	0,286	21,21	4,04	285,01	7,11
8	21,51	19,3	58,44	498,06	120,19	69,06	34,3	0,203	17,38	3,8	307,35	4,67
9	27,68	26,64	60,23	586,02	69,87	71,71	54,4	0,263	15,68	4,6	305,26	4,72
10	20,81	21,03	76,59	578,78	78,45	70,45	60,89	44,17	6	5,09	217,09	4,16
Среднее	28,06	24,33	68,45	557,38	112,22	78,36	50,38	4,66	14,12	3,94	282,73	4,39

Ужин

День	Химический состав блюда											
	Б (мг)	Ж (мг)	У (мг)	Калор-ть (ккал)	Са (мг)	Mg (мг)	А (мкг)	В ₁ (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	16,26	13,98	84,14	528,46	466,46	68,32	81,16	0,25	10,08	1,71	377,12	3,28
2	12,93	18,59	44,61	399,2	385,7	72,4	40	0,29	25,85	7,03	290,1	3,92
3	21,2	24,15	95,15	687,25	402,35	68,25	120	0,32	10,35	4,45	386	4,04

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

Среднее за 10 дней

День	Химический состав блюда											
	Б (мг)	Ж (мг)	У (мг)	Калор-ть (ккал)	Са (мг)	Mg (мг)	А (мкг)	В ₁ (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	50,89	51,04	188,6	1418,52	920,38	182,52	246,77	0,57	32,9	4,74	919,18	8,61
2	84,49	88,94	157,57	1306,76	578,74	181,46	174,21	0,57	39,83	10,96	729,47	8,52
3	58,05	57,73	344,09	1663,75	772,01	256,28	240,18	1,02	21,5	208,06	1037,52	12,62
4	59,42	45,58	169,64	1325,98	894,57	189,53	243,77	0,62	38,46	6,13	997,36	8,88
5	72,67	64,18	197,25	1657,36	803,24	235,77	244,35	0,78	16,94	5,78	1120,4	13,61
6	53,1	66,4	193,08	1583,12	811,23	195,83	340,56	0,62	22,72	10,15	911,88	9,24
7	52,19	44,63	189,47	1373,77	603,11	226,96	197,64	0,58	32,3	6,29	739,83	12,6
8	53,86	50	174,28	1363,97	878,95	178,42	250	0,58	28,92	6,05	943,04	9,71
9	69,87	62,5	146,21	1420,35	685,11	193,02	216,2	0,69	37,82	6,82	981,41	12,21
10	41,91	50,04	205,39	1439,57	683,93	183,51	240,49	44,48	17,48	5,96	775,39	8,49
Среднее	59,65	58,10	196,56	1455,32	763,13	202,33	234,92	5,05	28,89	27,1	915,55	10,45

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 20 – 23%

Обед – 32 – 35%

Ужин – 19 – 25%