



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 3 лет до 7 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)	Калорий ность (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>Завтрак</b>														
259	Макароны с сыром	170	10,2	8,5	30,01	238	190,4	17,85	62,05	0,061	0,17	0,85	152,15	1,19
72	Бутерброд с джемом	45	1,6	3,8	23,4	134	8	4	20	0,02	0,1	0,3	16	0,5
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
470	Йогурт	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>13,31</b>	<b>13,53</b>	<b>64,51</b>	<b>432,73</b>	<b>257,68</b>	<b>32,37</b>	<b>91,07</b>	<b>0,1</b>	<b>0,59</b>	<b>1,15</b>	<b>216,49</b>	<b>2,56</b>
<b>Обед</b>														
115	Суп с клецками	170	1,8	2,38	6,42	54,4	12,07	10,54	6,12	0,043	2,67	0,9	31,11	0,46
366	Птица отварная	30	4,86	3,6	0,09	52,2	5,4	3,9	12	0,012	0,12	0,15	33,6	0,36
202	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,68	4,23	29,58	161,44	10,68	89,71	15,39	0,13	0	0,4	134,9	3,02
347	Котлеты «Школьные»	60	9,18	6,6	7,98	127,8	30	12,6	18	0,084	0	0,84	81,6	1,25
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	50	1,53	3,18	5,93	82,1	9,68	12,65	0	0,043	2,9	0,45	19,6	0,6
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
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>670</b>	<b>26,81</b>	<b>21,15</b>	<b>90,1</b>	<b>663,92</b>	<b>97,01</b>	<b>149,58</b>	<b>55,31</b>	<b>0,37</b>	<b>5,89</b>	<b>3,61</b>	<b>347,21</b>	<b>6,84</b>

Ужин														
255	Биточки манные	150	6,6	4,5	38,1	220,5	63	15	21	0,11	0	1,5	81	0,86
471	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5	153,5	17	21	0,03	0,5	0,01	109,5	0,01
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Фрукты свежие груши	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>500</b>	<b>16,4</b>	<b>14,15</b>	<b>85,25</b>	<b>535</b>	<b>472,6</b>	<b>69</b>	<b>82</b>	<b>0,25</b>	<b>10,1</b>	<b>1,71</b>	<b>381,5</b>	<b>3,28</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		<b>56,52</b>	<b>48,83</b>	<b>239,86</b>	<b>1631,65</b>	<b>827,29</b>	<b>250,95</b>	<b>228,38</b>	<b>0,72</b>	<b>16,58</b>	<b>6,47</b>	<b>945,2</b>	<b>12,68</b>
ДЕНЬ 2														
Завтрак														
139	Суп молочный с макаронными изд.	180	5,18	5,83	17,74	144,18	147,06	18,54	41,94	0,068	0,82	0,25	123,48	0,46
69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	7	3	60	0,02	0	0,4	18	0,25
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	62	7,5	4,8	0	0	0	0	11	0,95
470	Ряженка	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>8,49</b>	<b>18,06</b>	<b>44,44</b>	<b>374,91</b>	<b>215,74</b>	<b>32,66</b>	<b>110,96</b>	<b>0,11</b>	<b>1,14</b>	<b>0,65</b>	<b>193,12</b>	<b>1,71</b>
Обед														
104	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,09	3,28	2,77	44,99	36,06	11,66	0	0,032	6,19	1,7	26,05	0,46
318	Мясо отварное	30	8,16	5,82	0,15	85,8	4,8	8,4	0	0,015	0,03	0,21	64,5	1,07
376	Рагу из птицы	150	15,75	14,25	13,93	239,25	27	35,25	51	0,12	6,23	0,53	171,75	1,95
10	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,12	3,76	50,16	12,88	12,48	0,4	0,066	6,6	0	35,98	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
484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	60	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>29,82</b>	<b>26,79</b>	<b>55,29</b>	<b>573,8</b>	<b>92,14</b>	<b>73,39</b>	<b>51,4</b>	<b>0,28</b>	<b>19,05</b>	<b>2,88</b>	<b>330,08</b>	<b>4,34</b>
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	Фрукты 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 ужин:</b>	<b>520</b>	<b>23</b>	<b>31,53</b>	<b>86,87</b>	<b>723</b>	<b>514,77</b>	<b>78,33</b>	<b>200</b>	<b>0,32</b>	<b>10,93</b>	<b>4,73</b>	<b>459</b>	<b>4,1</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>		<b>61,31</b>	<b>76,38</b>	<b>186,6</b>	<b>1671,71</b>	<b>822,65</b>	<b>184,38</b>	<b>362,36</b>	<b>0,71</b>	<b>31,12</b>	<b>8,26</b>	<b>789,08</b>	<b>10,15</b>
ДЕНЬ 3														
Завтрак														
227	Каша ячневая	170	6,01	5,51	140,76	183,43	128,04	29,52	31,01	0,097	1,043	198,7	197,53	0,75
64	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,8	7,4	121	158	11	52	0,02	0,1	0,28	103	0,28
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87
470	Снежок	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>12,82</b>	<b>14,54</b>	<b>159,46</b>	<b>367,16</b>	<b>348,12</b>	<b>51,84</b>	<b>92,03</b>	<b>0,14</b>	<b>2,46</b>	<b>199</b>	<b>350,27</b>	<b>1,95</b>
Обед														

123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,16	7,66	6	121,6	17,2	21,4	6,4	0,067	4,46	2,04	85,6	1,4
205	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,38	3,13	24,43	135,38	4,42	16,83	15,38	0,019	0	0,17	51,73	0,014
371	Кнели из птицы с рисом	60	6,9	6,18	3,24	96	12	7,8	24	0,018	0	0,24	72,6	0,47
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	2,4	5,35	3,25	70,5	83,5	11	20	0,01	2,3	1,4	55,5	0,63
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>22,38</b>	<b>22,84</b>	<b>72,2</b>	<b>584,08</b>	<b>144,22</b>	<b>70,63</b>	<b>65,78</b>	<b>0,18</b>	<b>15,86</b>	<b>4,49</b>	<b>303,63</b>	<b>3,88</b>
<b>Ужин</b>														
263	Макаронник с мясом	200	24,23	20,77	26,11	388,89	40	32,23	43,33	0,13	0,33	1,77	251,11	4,04
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Плоды свежие виноград	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>500</b>	<b>30,34</b>	<b>26,17</b>	<b>45,51</b>	<b>539,89</b>	<b>296,1</b>	<b>69,23</b>	<b>83,33</b>	<b>0,24</b>	<b>9,93</b>	<b>1,97</b>	<b>442,11</b>	<b>6,45</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:</b>		<b>65,54</b>	<b>63,55</b>	<b>277,17</b>	<b>1491,13</b>	<b>788,44</b>	<b>191,7</b>	<b>241,14</b>	<b>0,56</b>	<b>28,25</b>	<b>205,46</b>	<b>1096,01</b>	<b>12,28</b>
<b>ДЕНЬ 4</b>														
<b>Завтрак</b>														
217	Каша рисовая	180	5,2	5,72	32,36	201,78	106,94	31,08	33,89	0,05	1,1	0,19	135,22	0,1
66	Бутерброд с сырной пастой (2-й вар)	40	5,9	7,5	9,9	131	172	12	51,1	0,03	0,12	0,3	114,4	0,37
462	Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
470	Варенец	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>465</b>	<b>15,71</b>	<b>17,25</b>	<b>57,86</b>	<b>449,51</b>	<b>444,42</b>	<b>71,7</b>	<b>113,01</b>	<b>0,13</b>	<b>2,24</b>	<b>0,5</b>	<b>381,36</b>	<b>1,17</b>
<b>Обед</b>														
127	Суп гороховый	160	5,07	2,25	10,82	83,83	29,32	24,34	12	0,18	0,34	0,17	62,23	1,8
318	Мясо отварное	30	8,16	5,82	0,15	85,8	4,8	8,4	0	0,015	0,03	0,21	64,5	1,07
256	Макаронны отварные	100	3,7	3,3	19,7	123	8	5	21	0,04	0	0,5	30	0,7
373	Котлеты «Нежные» (куриные)	50	9,3	6,2	3,15	106	107,5	18,5	42,5	0,07	0,35	0,45	115	0,78
414	Соус белый основной	20	0,26	0,83	0,41	10,14	1,74	0,64	3,8	0,002	0,17	0,32	3,22	0,046
42	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,25	3,15	4,15	50	7	8,5	0	0,04	4,4	1,4	25,5	0,35
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
491	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0	0,01	16,5	0,1	6,4	0,29
	<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>30,98</b>	<b>21,97</b>	<b>68,76</b>	<b>596,37</b>	<b>173,86</b>	<b>77,08</b>	<b>79,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,79</b>	<b>3,59</b>	<b>332,85</b>	<b>5,48</b>
<b>Ужин</b>														
526	Оладьи с джемом	200	15	18,75	75,75	536,25	146,25	31,25	80	0,21	0,75	4,25	195	1,63
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
82	Плоды свежие мандарины	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21

	<b>Итого за ужин:</b>	<b>500</b>	<b>21,2</b>	<b>24,15</b>	<b>95,15</b>	<b>687,25</b>	<b>402,35</b>	<b>68,25</b>	<b>120</b>	<b>0,32</b>	<b>10,35</b>	<b>4,45</b>	<b>386</b>	<b>4,04</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:</b>		<b>67,89</b>	<b>63,37</b>	<b>221,77</b>	<b>1733,13</b>	<b>1020,63</b>	<b>217,03</b>	<b>312,31</b>	<b>0,85</b>	<b>34,38</b>	<b>8,54</b>	<b>1100,21</b>	<b>10,69</b>
<b>ДЕНЬ 5</b>														
<b>Завтрак</b>														
214	Каша манная	170	6,12	5,41	29,36	190,4	105,65	17,75	32,84	0,072	1,91	0,6	104,65	0,047
72	Бутерброд с джемом	45	1,6	3,8	23,4	134	8	4	20	0,02	0,1	0,3	16	0,5
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
470	Кефир	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>9,23</b>	<b>10,44</b>	<b>63,86</b>	<b>385,13</b>	<b>172,93</b>	<b>32,27</b>	<b>61,86</b>	<b>0,11</b>	<b>2,33</b>	<b>0,9</b>	<b>169</b>	<b>1,42</b>
<b>Обед</b>														
128	Суп-лапша домашняя	150	1,5	2,31	6,68	53,55	12	5,1	19,5	0,02	0,3	0,024	21,3	0,31
366	Птица отварная	30	4,86	3,6	0,09	52,2	5,4	3,9	12	0,012	0,12	0,15	33,6	0,36
377	Картофельное пюре	120	3,24	4,8	6,96	84	30	19,2	24	0,096	2,88	0,12	58,8	0,66
350	Тефтели «ёжики»	60	6,3	4,87	7,27	98,26	27,76	11,26	12	0,03	0	0,23	74,26	0,62
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	50	0,95	4,45	3,85	59	20,5	7,5	0	0,01	3,5	1,55	18,5	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
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>670</b>	<b>20,75</b>	<b>21,28</b>	<b>65,04</b>	<b>534,75</b>	<b>125,5</b>	<b>67,6</b>	<b>71,3</b>	<b>0,25</b>	<b>7,17</b>	<b>2,95</b>	<b>254,88</b>	<b>3,89</b>
<b>Ужин</b>														
248	Запеканка рисовая	150	3,53	1,58	32,78	159	13,5	18,75	15,75	0,045	0	0,15	67,5	0,29
471	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5	153,5	17	21	0,03	0,5	0,01	109,5	0,01
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	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 ужин:</b>	<b>500</b>	<b>13,19</b>	<b>11,06</b>	<b>78,82</b>	<b>466,96</b>	<b>416,96</b>	<b>72,07</b>	<b>75,91</b>	<b>0,19</b>	<b>10,08</b>	<b>0,36</b>	<b>363,62</b>	<b>2,71</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:</b>		<b>43,17</b>	<b>42,78</b>	<b>207,72</b>	<b>1386,84</b>	<b>715,39</b>	<b>171,94</b>	<b>209,07</b>	<b>0,55</b>	<b>19,58</b>	<b>4,21</b>	<b>787,5</b>	<b>8,02</b>
<b>ДЕНЬ 6</b>														
<b>Завтрак</b>														
212	Каша геркулесовая	170	7,02	7,51	26,29	200,85	119,25	58,55	33,83	0,15	0,6	0,64	190,73	1,41
69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	7	3	60	0,02	0	0,4	18	0,25
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	62	7,5	4,8	0	0	0	0	11	0,95
470	Йогурт	55	1,6	1,38	2,2	27,78	66,22	7,72	11,02	0,022	0,39	0	49,67	0,06
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>10,62</b>	<b>20</b>	<b>53,39</b>	<b>436,63</b>	<b>199,97</b>	<b>74,07</b>	<b>104,85</b>	<b>0,19</b>	<b>1</b>	<b>1,04</b>	<b>269,4</b>	<b>2,67</b>
<b>Обед</b>														
98	Свекольник	170	1,58	3,22	7,02	63,41	24,99	19,21	0	0,041	5,37	1,62	41,65	0,98
318	Мясо отварное	30	8,16	5,82	0,15	85,8	4,8	8,4	0	0,015	0,03	0,21	64,5	1,07
202	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,68	4,23	29,58	161,44	10,68	89,71	15,39	0,13	0	0,4	134,9	3,02
367	Птица в соусе томатном	50	4,75	5,54	1,12	73,22	8,93	6,43	26,43	0,014	0,18	0,22	26,64	0,42
39	Салат картофельный с	50	1,52	3,18	5,93	82,1	9,68	12,65	0	0,042	2,9	0,45	19,6	0,6

	кукурузой и морковью													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>640</b>	<b>25,03</b>	<b>22,61</b>	<b>100,58</b>	<b>711,57</b>	<b>80,38</b>	<b>149,6</b>	<b>41,82</b>	<b>0,29</b>	<b>9,48</b>	<b>3,34</b>	<b>319,49</b>	<b>6,82</b>
<b>Ужин</b>														
255	Биточки манные	150	6,6	4,5	38,1	220,5	63	15	21	0,11	0	1,5	81	0,86
471	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5	153,5	17	21	0,03	0,5	0,01	109,5	0,01
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Фрукты свежие груши	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>500</b>	<b>16,4</b>	<b>14,15</b>	<b>85,25</b>	<b>535</b>	<b>472,6</b>	<b>69</b>	<b>82</b>	<b>0,25</b>	<b>10,1</b>	<b>1,71</b>	<b>381,5</b>	<b>3,28</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ:</b>		<b>52,05</b>	<b>56,76</b>	<b>239,22</b>	<b>1683,2</b>	<b>752,95</b>	<b>292,67</b>	<b>228,67</b>	<b>0,73</b>	<b>20,58</b>	<b>6,09</b>	<b>970,39</b>	<b>12,77</b>
<b>ДЕНЬ 7</b>														
<b>Завтрак</b>														
139	Суп молочный с макаронными изд.	180	5,18	5,83	17,74	144,18	147,06	18,54	41,94	0,068	0,82	0,25	123,48	0,46
63	Бутерброд с сыром	45	6,9	9	10	149	206	14	62	0,03	0,1	0,3	135	0,37
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87
470	Ряженка	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>13,69</b>	<b>16,06</b>	<b>39,04</b>	<b>355,91</b>	<b>415,14</b>	<b>43,86</b>	<b>112,96</b>	<b>0,12</b>	<b>2,24</b>	<b>0,57</b>	<b>308,22</b>	<b>1,75</b>
<b>Обед</b>														
122	Суп с рыбными консервами	200	5,76	6,48	19,71	160,2	163,4	20,6	46,6	0,76	0,91	0,28	137,2	0,51
375	Плов из отварной птицы	150	9,23	6,15	18,6	167,25	15	21	11,25	0,03	0	0,45	65,25	0,53
28	Салат из свеклы с яблоками	60	0,6	3,6	6,6	61,2	16,8	9,6	0	0,012	3,78	1,62	17,4	0,95
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
494	Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
	<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>18,93</b>	<b>16,56</b>	<b>82,09</b>	<b>554,25</b>	<b>219,6</b>	<b>61,1</b>	<b>57,85</b>	<b>0,85</b>	<b>4,79</b>	<b>2,89</b>	<b>256,55</b>	<b>3,33</b>
<b>Ужин</b>														
334	Картофельная запеканка с мясом	200	22,8	15,7	17	300	30	44	26	0,2	11	1,1	223	3,44
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
82	Фрукты свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>500</b>	<b>29</b>	<b>21,1</b>	<b>36,4</b>	<b>451</b>	<b>286,1</b>	<b>81</b>	<b>66</b>	<b>0,31</b>	<b>20,6</b>	<b>1,3</b>	<b>414</b>	<b>5,85</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:</b>		<b>61,62</b>	<b>53,72</b>	<b>157,53</b>	<b>1361,16</b>	<b>920,84</b>	<b>185,96</b>	<b>236,81</b>	<b>1,28</b>	<b>27,63</b>	<b>4,76</b>	<b>978,77</b>	<b>10,93</b>
<b>ДЕНЬ 8</b>														
<b>Завтрак</b>														
229	Каша «Дружба»	170	4,31	5,47	22,88	158,05	107,8	25,38	32,67	0,073	1,01	0,11	116,01	0,36
66	Бутерброд с сырной пастой (2-й	40	5,9	7,5	9,9	131	172	12	51,1	0,03	0,120	0,3	114,4	0,37

	вар)													
462	Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
470	Снежок	50	1,46	1,26	2	25,26	60,2	7,02	10,02	0,02	0,36	0	45,16	0,06
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>14,97</b>	<b>17,13</b>	<b>48,58</b>	<b>408,31</b>	<b>451,3</b>	<b>66,7</b>	<b>112,79</b>	<b>0,15</b>	<b>2,19</b>	<b>0,42</b>	<b>366,67</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>														
95	Борщ с капустой и картофелем	170	1,26	3,01	4,72	51	24,99	15,81	0	0,29	5,44	1,6	33,32	0,75
318	Мясо отварное	30	8,16	5,82	0,15	85,8	4,8	8,4	0	0,015	0,03	0,21	64,5	1,07
205	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,38	3,13	24,43	135,38	4,42	16,83	15,38	0,02	0	0,17	51,73	0,014
374	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	50	6,05	4,85	4,9	87,5	53,5	9	26,5	0,03	0,2	0,45	59	0,43
12	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,45	3,1	4,02	49,65	9,33	9,77	0	0,05	4,65	0	2,9	0,33
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>640</b>	<b>22,94</b>	<b>20,33</b>	<b>78</b>	<b>586,93</b>	<b>125,14</b>	<b>79,81</b>	<b>41,88</b>	<b>0,46</b>	<b>10,52</b>	<b>3,27</b>	<b>256,65</b>	<b>3,72</b>
<b>Ужин</b>														
523	Блинчики	220	16,8	26,13	67,47	572	258,67	41,33	160	0,21	1,33	4,53	268	1,69
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
82	Фрукты свежие виноград	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>520</b>	<b>23</b>	<b>31,53</b>	<b>86,87</b>	<b>723</b>	<b>514,77</b>	<b>78,33</b>	<b>200</b>	<b>0,32</b>	<b>10,93</b>	<b>4,73</b>	<b>459</b>	<b>4,1</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:</b>		<b>60,91</b>	<b>68,99</b>	<b>213,45</b>	<b>1718,24</b>	<b>1091,21</b>	<b>224,84</b>	<b>354,67</b>	<b>0,93</b>	<b>23,64</b>	<b>8,42</b>	<b>715,65</b>	<b>9,26</b>
<b>ДЕНЬ 9</b>														
<b>Завтрак</b>														
217	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,72	32,36	201,78	106,94	31,08	33,89	0,05	1,1	0,19	135,22	0,1
72	Бутерброд с джемом	45	1,6	3,8	23,4	134	8	4	20	0,02	0,1	0,3	16	0,5
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
470	Варенец	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>8,31</b>	<b>10,75</b>	<b>66,86</b>	<b>396,51</b>	<b>174,22</b>	<b>45,6</b>	<b>62,91</b>	<b>0,09</b>	<b>1,52</b>	<b>0,49</b>	<b>199,56</b>	<b>1,47</b>
<b>Обед</b>														
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,08	2,98	8,78	70,38	11,52	12,24	1,53	0,05	2,74	1,4	33,66	0,59
366	Птица отварная	30	4,86	3,6	0,09	52,2	5,4	3,9	12	0,012	0,12	0,15	33,6	0,36
329	Бигус	150	13,5	9,98	3,9	159,75	63	29,25	0	0,06	11,63	0,45	155,25	2,5
47	Винегрет	50	0,8	3,1	3,3	44	11,5	9	0	0,02	3,1	1,4	21	0,4
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	13,5	5,9	0	0,02	3,3	0,1	8	1,16
	<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>24,58</b>	<b>20,18</b>	<b>49,95</b>	<b>479,93</b>	<b>112,92</b>	<b>65,89</b>	<b>13,53</b>	<b>0,21</b>	<b>20,89</b>	<b>3,94</b>	<b>277,51</b>	<b>5,45</b>
<b>Ужин</b>														
530	Ватрушка с повидлом	180	10,5	4,2	104,4	498	30	18	27	0,12	0	1,5	81	1,77

468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,20
82	Плоды свежие мандарин	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>480</b>	<b>16,7</b>	<b>9,6</b>	<b>123,8</b>	<b>649</b>	<b>286,1</b>	<b>55</b>	<b>67</b>	<b>0,23</b>	<b>9,6</b>	<b>1,7</b>	<b>272</b>	<b>4,18</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:</b>		<b>49,59</b>	<b>40,53</b>	<b>240,61</b>	<b>1525,44</b>	<b>573,24</b>	<b>166,49</b>	<b>143,44</b>	<b>0,53</b>	<b>32,01</b>	<b>6,13</b>	<b>749,07</b>	<b>11,1</b>
<b>ДЕНЬ 10</b>														
<b>Завтрак</b>														
225	Каша пшеничная вязкая	180	7,44	6,74	32,63	220,92	114,32	47,76	33,54	0,17	1,1	0,18	177,72	1,28
69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	7	3	60	0,02	0	0,4	18	0,25
459	Чай с лимоном	200	0,27	0,08	8,55	36	7,11	4,5	0	0	0,9	0,018	8,19	0,78
470	Кефир	45	1,31	1,13	1,8	22,73	54,18	6,32	9,02	0,018	0,32	0	40,64	0,05
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>10,62</b>	<b>18,95</b>	<b>52,98</b>	<b>425,65</b>	<b>182,61</b>	<b>61,58</b>	<b>102,56</b>	<b>0,21</b>	<b>2,32</b>	<b>0,6</b>	<b>244,55</b>	<b>2,36</b>
<b>Обед</b>														
109	Суп-харчо	190	6,04	7,14	8,65	117,22	11,17	12,41	0	0,021	0,46	1,81	57,46	0,62
256	Макароны отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	8,8	5,5	23,1	44	0	0,55	33	0,77
341	Котлеты «Пермские»	60	9,6	9,3	7,2	151,8	30	13,8	28,2	0,087	0	0,84	102	1,65
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	50	1,25	3,15	4,15	50	7	8,5	0	0,04	4,4	1,4	25,5	0,35
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
	<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>25,12</b>	<b>24,48</b>	<b>81,87</b>	<b>642,3</b>	<b>80,05</b>	<b>53,99</b>	<b>55,1</b>	<b>44,21</b>	<b>8,86</b>	<b>5,27</b>	<b>259,16</b>	<b>6,65</b>
<b>Ужин</b>														
261	Макароны, запеченные с сыром	200	10,31	12,4	41,2	318	112	17	78	0,07	0	1,71	117	1,53
468	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
82	Плоды свежие банан	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>500</b>	<b>16,51</b>	<b>17,8</b>	<b>60,6</b>	<b>469</b>	<b>368,1</b>	<b>54</b>	<b>118</b>	<b>0,18</b>	<b>9,6</b>	<b>1,91</b>	<b>308</b>	<b>3,94</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:</b>		<b>52,25</b>	<b>61,23</b>	<b>195,45</b>	<b>1536,95</b>	<b>630,76</b>	<b>169,57</b>	<b>275,66</b>	<b>44,6</b>	<b>20,78</b>	<b>7,78</b>	<b>811,71</b>	<b>12,95</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.  
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 3 до 7 лет в количестве 50 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 <sub>1</sub> (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	13,31	13,53	64,51	432,73	257,68	32,37	91,07	0,1	0,59	1,15	216,49	2,56
2	8,49	18,06	44,44	374,91	215,74	32,66	110,96	0,11	1,14	0,65	193,12	1,71
3	12,82	14,54	159,46	367,16	348,12	51,84	92,03	0,14	2,46	199	350,27	1,95
4	15,71	17,25	57,86	449,51	444,42	71,7	113,01	0,13	2,24	0,5	381,36	1,17
5	9,23	10,44	63,86	385,13	172,93	32,27	61,86	0,11	2,33	0,9	169	1,42
6	10,62	20	53,39	436,63	199,97	74,07	104,85	0,19	1	1,04	269,4	2,67
7	13,69	16,06	39,04	355,91	415,14	43,86	112,96	0,12	2,24	0,57	308,22	1,75
8	14,97	17,13	48,58	408,31	451,3	66,7	112,79	0,15	2,19	0,42	366,67	1,44
9	8,31	10,75	66,86	396,51	174,22	45,6	62,91	0,09	1,52	0,49	199,56	1,47
10	10,62	18,95	52,98	425,65	182,61	61,58	102,56	0,21	2,32	0,6	244,55	2,36
<b>Среднее</b>	<b>11,78</b>	<b>15,67</b>	<b>65,1</b>	<b>403,25</b>	<b>286,21</b>	<b>51,27</b>	<b>96,5</b>	<b>0,14</b>	<b>1,8</b>	<b>20,53</b>	<b>269,86</b>	<b>1,9</b>

#### Обеды

День	Химический состав блюда											
	Б (мг)	Ж (мг)	У (мг)	Калор-ть (ккал)	Са (мг)	Mg (мг)	А (мкг)	В <sub>1</sub> (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	26,81	21,15	90,1	663,92	97,01	149,58	55,31	0,37	5,89	3,61	347,21	6,84
2	29,82	26,79	55,29	573,8	92,14	73,39	51,4	0,28	19,05	2,88	330,08	4,34
3	22,38	22,84	72,2	584,08	144,22	70,63	65,78	0,18	15,86	4,49	303,63	3,88
4	30,98	21,97	68,76	596,37	173,86	77,08	79,3	0,4	21,79	3,59	332,85	5,48
5	20,75	21,28	65,04	534,75	125,5	67,6	71,3	0,25	7,17	2,95	254,88	3,89
6	25,03	22,61	100,58	711,57	80,38	149,6	41,82	0,29	9,48	3,34	319,49	6,82
7	18,93	16,56	82,09	554,25	219,6	61,1	57,85	0,85	4,79	2,89	256,55	3,33
8	22,94	20,33	78	586,93	125,14	79,81	41,88	0,46	10,52	3,27	256,65	3,72
9	24,58	20,18	49,95	479,93	112,92	65,89	13,53	0,21	20,89	3,94	277,51	5,45
10	25,12	24,48	81,87	642,3	80,05	53,99	55,1	44,21	8,86	5,27	259,16	6,65
<b>Среднее</b>	<b>24,73</b>	<b>21,82</b>	<b>74,39</b>	<b>592,79</b>	<b>125,08</b>	<b>84,87</b>	<b>53,33</b>	<b>4,75</b>	<b>12,43</b>	<b>3,62</b>	<b>293,8</b>	<b>5,04</b>

#### Ужины



День	Химический состав блюда											
	Б (мг)	Ж (мг)	У (мг)	Калор-ть (ккал)	Са (мг)	Mg (мг)	А (мкг)	В <sub>1</sub> (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	16,4	14,15	85,25	535	472,6	69	82	0,25	10,1	1,71	381,5	3,28
2	23	31,53	86,87	72,3	514,77	78,33	200	0,32	10,93	4,73	459	4,1
3	30,34	26,17	45,51	539,89	296,1	69,23	83,33	0,24	9,93	1,97	442,11	6,45
4	21,2	24,15	95,15	687,25	402,35	68,25	120	0,32	10,35	4,45	386	4,04
5	13,19	11,06	78,82	466,96	416,96	72,07	75,91	0,19	10,08	0,36	363,62	2,71
6	16,4	14,15	85,25	535	472,6	69	82	0,25	10,1	1,71	381,5	3,28
7	29	21,1	36,4	451	286,1	81	66	0,31	20,6	1,3	414	5,85
8	23	31,53	86,87	723	514,77	78,33	200	0,32	10,93	4,73	459	4,1
9	16,7	9,6	123,8	649	286,1	55	67	0,23	9,6	1,7	272	4,18
10	16,51	17,8	60,6	469	368,1	54	118	0,18	9,6	1,91	308	3,94
<b>Среднее</b>	<b>20,57</b>	<b>20,12</b>	<b>78,45</b>	<b>512,84</b>	<b>403,05</b>	<b>69,42</b>	<b>109,42</b>	<b>0,26</b>	<b>11,22</b>	<b>2,46</b>	<b>386,67</b>	<b>4,19</b>

**Среднее за 10 дней**

День	Химический состав блюда											
	Б (мг)	Ж (мг)	У (мг)	Калор-ть (ккал)	Са (мг)	Mg (мг)	А (мкг)	В <sub>1</sub> (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	56,52	48,83	239,86	1631,65	827,29	250,95	228,38	0,72	16,58	6,47	945,2	12,68
2	61,31	76,38	186,6	1671,71	822,65	184,38	362,36	0,71	31,12	8,26	789,08	10,15
3	65,54	63,55	277,17	1491,13	788,44	191,7	241,14	0,56	28,25	205,46	1096,01	12,28
4	67,89	63,37	221,77	1733,13	1020,63	217,03	312,31	0,85	34,38	8,54	1100,21	10,69
5	43,17	42,78	207,72	1386,84	715,39	171,94	209,07	0,55	19,58	4,21	787,5	8,02
6	52,05	56,76	239,22	1683,2	752,95	292,67	228,67	0,73	20,58	6,09	970,39	12,77
7	61,62	53,72	157,53	1361,16	920,84	185,96	236,81	1,28	27,63	4,76	978,77	10,93
8	60,91	68,99	213,45	1718,24	1091,21	224,84	354,67	0,93	23,64	8,42	715,65	9,26
9	45,59	40,53	240,61	1525,44	573,24	166,49	143,44	0,53	32,01	6,13	749,07	11,1
10	52,25	61,23	195,45	1536,95	630,76	169,57	275,66	44,6	20,78	7,78	811,71	12,95
<b>Среднее</b>	<b>56,69</b>	<b>57,61</b>	<b>217,94</b>	<b>1573,95</b>	<b>814,34</b>	<b>205,55</b>	<b>259,25</b>	<b>5,15</b>	<b>25,46</b>	<b>26,61</b>	<b>894,36</b>	<b>11,08</b>

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 20 – 23%

Обед – 32 – 35%

Ужин – 19 – 25%