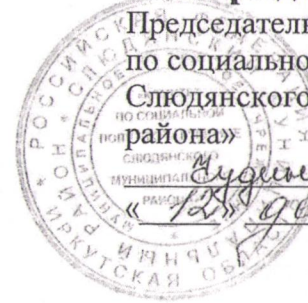


«Утверждаю»

Председатель МКУ «Комитет
по социальной политике и культуре
Слюдянского муниципального
района»



Чудинова Н.Ю. Чудинова

«12» декабря 2022 г

**Примерное 10-дневное меню
для организации школьного питания в возрасте от 12 лет и старше,
в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях
Слюдянского муниципального района**

Всесезонное



Утверждаю
директор МБОУ СОШ №7

И.А. Обланова

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. Новосибирск 2022 год

Примерное 10-дневное меню для организации питания общеобразовательных школ.
Среднее время пребывания обучающихся в общеобразовательных учреждениях составляет 6,5 часов

возрастная категория: 12 лет и старше

№ ре-цептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества								
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. Ценнос-ть, ккал	B1	B2	A	D	C	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	
1 ДЕНЬ																				
<i>Завтрак</i>																				
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	5,9	11,3	34,3	272,9	0,15	0,15	40,2	1,1	0,49	61	139	29	153	1,17	0,02	0	0,42	
54-1з-2020	Сыр в нарезке	20	4,6	5,87	0	71,7	0,01	0,06	29	1,7	0,14	17,3	176	7,06	80	0,2	0	0	0	
Пром.	Фрукт (мандарин)*	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	10	0	36	65	35	11	17	0,1	0	0	0,1	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,09	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	11,4	51,6	0,94	0	0,01	0	
	Итого завтрак	590	16,56	18,1	77,96	554,33	0,39	0,39	79,5	2,8	36,87	205,3	426,4	70,26	328,3	3,68	0,02	0,01	0,67	
<i>Обед</i>																				
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,16	0,16	3,83	21,33	0,06	0,03	133	0	20	83	14	20	26,66	0,9	0	0	0,2	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,92	7,25	18,83	156,9	0,08	0,06	130	0	6,92	158,75	26,25	19,75	39,25	0,88	0,01	0	0,2	
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,48	5,85	39,33	56,16	0,07	0,03	22,05	0,9	0	54,53	13,5	8,64	44,4	0,87	0,01	0	0,14	
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,66	8	221,83	0,03	0,1	1,85	0	0,46	115,83	25,83	15,66	154,16	1,46	0,02	0	0,39	
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,54	0,76	0,88	12,5	0	0	2,9	0,1	0,13	4,56	1,64	0,46	1,9	0,06	0	0	0,01	
Пром.	Бионапиток ягодный "Ероша"	200	0,42	0,08	25,18	100,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,09	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	29,5	140,6	0,12	0,1	0	0	0,12	34,6	75	13,6	64	1,66	0	0,01	0	
	Итого обед	940	35,12	29,66	135,55	760,9	0,47	0,41	289,8	1	27,75	471,07	178,12	86,11	349,87	6,37	0,04	0,01	1,09	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1530	51,68	47,76	213,51	1315,2	0,86	0,8	369,3	3,8	64,62	676,37	604,52	156,37	678,17	10,05	0,06	0,02	1,76	
2 ДЕНЬ																				
<i>Завтрак</i>																				
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	250	4,67	6,02	19,9	162,4	0,11	0,21	30	0,2	0,82	60,75	189,75	33,33	131,25	0,95	0,01	0	0,29	
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	78	16	9	11	1,2	0	0	0,08	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	70	143	24	70	1,09	0,01	0	0,38	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,09	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	11,4	51,6	0,94	0	0,01	0	
	Итого завтрак	620	14,73	10,75	71,96	454,73	0,35	0,54	52,3	0,2	11,7	249,95	420,65	85,73	283,35	4,72	0,02	0,01	0,9	
<i>Обед</i>																				
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10	0	8	56	23	14	25	0,6	0	0	0,17	
54-28с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,32	9,32	97,82	0,03	0,04	113,5	0	7,65	115,75	30,75	14,5	39	0,7	0,01	0	0,26	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3	0,07	0,12	150	1	0,72	116	20	27,33	131,4	1,08	0,02	0,01	0,52	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,17	50	13	25	0,38	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,09	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	29,5	140,6	0,12	0,1	0	0	0,12	34,6	75	13,6	64	1,66	0	0,01	0	
	Итого обед	840	28,1	20,12	109,72	733,12	0,36	0,38	288,5	1	16,63	342,32	220,65	90,43	303,9	4,96	0,03	0,02	1,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	42,83	30,87	181,68	1187,9	0,71	0,92	340,8	1,2	28,33	592,27	641,3	176,16	587,25	9,68	0,05	0,03	2	

3 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	5,6	10,2	37,6	274,9	0,15	0,13	41,6	1,1	0,49	82	127	35	126	1,05	0,02	0	0,26
Пром.	Фрукт(груша)*	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	2	0	5	65	19	7	16	1,3	0	0	0,1
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	21,3	57	9,9	46	0,77	0	0	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,09	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	11,4	51,6	0,94	0	0,01	0
	Итого завтрак	570	12,66	12,33	86,26	517,73	0,35	0,37	50,5	1,1	5,99	209,5	274,9	71,3	259,1	4,6	0,02	0,01	0,61
Обед																			
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	100	2	0,33	10,16	52,16	0,02	0,03	1,2	0	1,91	50	36,66	11,33	29	0,31	0	0	0,18
54-7с-2022	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	0,1	0,06	122	0	8,6	128	17,25	22,25	43,25	0,7	0,01	0	0,41
54-5г-2022	Каша перловая рассыпчатая	180	5,31	6,3	36,54	224,55	0,05	0,03	24,3	1,1	0	53,84	23,4	20,7	166	0,96	0,01	0,01	0
54-31м-2022	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,5	17,5	15,75	234,25	0,21	0,57	2003	5,1	10,75	111,66	23,33	15	268,33	2,44	0,02	0,02	1,53
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	70	0	0,32	175	28	18	25	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,09	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	29,5	140,6	0,12	0,1	0	0	0,12	34,6	75	13,6	64	1,66	0	0,01	0
	Итого обед	920	38,36	28,6	140,77	919,16	0,62	0,91	2220,5	6,2	21,82	572,9	225,54	108,88	615,08	7,19	0,04	0,04	2,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	51,02	40,93	227,03	1436,9	0,97	1,28	2271	7,3	27,81	782,4	500,44	180,18	874,18	11,79	0,06	0,05	2,88
4 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	12,9	24	4,4	300,6	0,08	0,44	194	15,1	0,4	80	146	9,5	210	2,1	0,02	0,01	0,6
Пром.	Фрукт (банан)*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	0	10	88	8	17	28	0,6	0	0	0,02
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,09	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	11,4	51,6	0,94	0	0,01	0
	Итого завтрак	570	19,66	25,23	61,56	568,33	0,29	0,64	204,3	15,1	10,64	230	230,4	49,7	316,3	4,91	0,02	0,02	0,77
Обед																			
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8	0,03	0,03	102	0	33,5	83	45	17	25	0,6	0,01	0	0,14
54-8с-2022	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,42	0,15	0,07	91,5	0	5,95	143	33,75	23,75	90,5	1,22	0,01	0	0,25
54-11г-2022	Картофельное пюре	180	3,87	6,21	23,76	167,31	0,11	0,13	28,53	1	12,24	146	47,7	21,6	90,7	0,64	0,02	0	0,41
54-3р-2020	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	19,6	3,2	0,16	101	36	31	119	0,9	0,05	0,01	2,16
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,72	1,48	1,92	23,84	0,01	0,02	6,96	0,2	0,1	26,2	22	2,6	17,4	0,038	0	0	0,04
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,2	0	1,6	32,5	58	3,1	3,8	0,79	0	0	0,03
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,09	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	29,5	140,6	0,12	0,1	0	0	0,12	34,6	75	13,6	64	1,66	0	0,01	0
	Итого обед	940	35,09	27,28	113,76	840,87	0,62	0,55	249,79	4,4	53,79	586,1	339,35	120,65	429,9	6,388	0,09	0,02	3,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	54,75	52,51	175,32	1409,2	0,91	1,19	454,09	19,5	64,43	816,1	569,75	170,35	746,2	11,3	0,11	0,04	3,95

5 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-21к-2022	Каша вязкая молочная ячневая	200	4,6	9,3	34	249,1	0,11	0,14	41,5	1,1	0,52	65	157	20	152	0,86	0,01	0,01	0,62
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	78	16	9	11	1,2	0	0	0,08
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	94	111	21	57	0,57	0	0	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,1	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	11,4	51,6	0,94	0	0,01	0
	Итого завтрак	570	13,86	13,33	84,76	527,03	0,34	0,44	59,8	1,1	11,24	278,2	355,9	69,4	291,1	4,11	0,01	0,02	1,05
Обед																			
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,16	0,16	3,83	21,33	0,06	0,03	133	0	20	83	14	20	26,66	0,9	0	0	0,2
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой	250	6,17	7,22	14,07	146,1	0,04	0,04	129	0	8,02	84,25	32	19,25	50,5	0,62	0,01	0	0,25
54-12г-2020	Каша пшениная рассыпчатая	180	7,68	7,8	42,6	270,96	0,1	0,03	25,56	1	0	78,8	20,4	26,4	135,2	1,06	0,01	0	0,2
54-6м-2020	Биточек из говядины	100	18,26	17,46	16,53	295,06	0,06	0,16	22,13	0,9	0,12	104,66	40	16,66	184	1,58	0,01	0	0,41
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	89	18	12	18	0,67	0	0	0,01
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,09	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	29,5	140,6	0,12	0,1	0	0	0,12	34,6	75	13,6	64	1,66	0	0,01	0
	Итого обед	920	39,87	33,74	136,03	1006,6	0,49	0,47	311,19	1,9	28,68	494,11	221,3	115,91	497,86	7,03	0,03	0,01	1,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	53,73	47,07	220,79	1533,6	0,83	0,91	370,99	3	39,92	772,31	577,2	185,31	788,96	11,14	0,04	0,03	2,27
6 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	5,9	11,3	34,3	272,9	0,15	0,15	40,2	1,1	0,49	61	139	29	153	1,17	0,02	0	0,42
54-1з-2020	Сыр в нарезке	20	4,6	5,87	0	71,7	0,01	0,06	29	1,7	0,14	17,3	179	7,06	80	0,2	0	0	0
Пром.	Фрукт (банан)*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	0	10	88	8	17	28	0,6	0	0	0,02
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	21,3	57	9,9	46	0,77	0	0	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,09	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	11,4	51,6	0,94	0	0,01	0
	Итого завтрак	590	18,66	19,5	93,66	636,43	0,38	0,47	86,1	2,8	11,13	228,8	454,9	82,36	378,1	4,22	0,02	0,01	0,69
Обед																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76	0,02	0,03	1,13	0	3,8	68	32	18	36	1,17	0,02	0	0,19
54-27с-2020	Суп с рыбными консервами	250	7,37	8,45	15,67	168,25	0,08	0,05	193,25	7	6,57	112	19,75	22,25	80,75	0,96	0,02	0	1,21
54-1г-2020	Макаронные отварные	180	6,48	5,85	39,33	56,16	0,07	0,03	22,05	1	0	54,53	13,5	8,64	44,4	0,87	0,01	0	0,14
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	100	13,7	22,2	6,8	191,3	0,04	0,09	8,1	0,4	0	77	19	16	127	1,34	0,02	0	0,38
54-1соус-2022	Соус сметанный	20	0,3	1,64	0,64	18,5	0	0	7,78	0,1	0,016	10,26	8	0,86	5,8	0,02	0	0	0,01
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,17	50	13	25	0,38	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,09	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	29,5	140,6	0,12	0,1	0	0	0,12	34,6	75	13,6	64	1,66	0	0,01	0
	Итого обед	940	35,75	43,54	129,44	783,01	0,44	0,39	247,31	8,5	10,65	376,36	239,15	100,35	402,45	6,94	0,07	0,01	2,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1530	54,41	63,04	223,1	1419,4	0,82	0,86	333,41	11,3	21,78	605,16	694,05	182,71	780,55	11,16	0,09	0,02	2,77

7 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	5,6	10,2	37,6	274,9	0,15	0,13	41,6	1,1	0,49	82	127	35	126	1,05	0,02	0	0,26
Пром.	Фрукт (мандарин)*	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	10	0	36	65	35	11	17	0,1	0	0	0,1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	70	143	24	70	1,09	0,01	0	0,38
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,09	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	11,4	51,6	0,94	0	0,01	0
	Итого завтрак	570	16,06	14,73	87,36	558,23	0,42	0,47	68,9	1,1	37,37	258,2	376,9	89,4	284,1	3,72	0,03	0,01	0,89
Обед																			
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10	0	8	56	23	14	25	0,6	0	0	0,17
54-28с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,32	9,32	97,82	0,03	0,04	113,5	0	7,65	115,75	30,75	14,5	39	0,7	0,01	0	0,26
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3	0,07	0,12	150	1	0,72	116	20	27,33	131,4	1,08	0,02	0,01	0,52
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	70	0	0,32	175	28	18	25	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,09	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	29,5	140,6	0,12	0,1	0	0	0,12	34,6	75	13,6	64	1,66	0	0,01	0
	Итого обед	840	28,6	20,22	105,62	719,02	0,37	0,41	343,5	1	16,93	517,15	198,65	95,43	303,9	5,16	0,03	0,02	1,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410	44,66	34,95	192,98	1277,3	0,79	0,88	412,4	2,1	54,3	775,35	575,55	184,83	588	8,88	0,06	0,03	1,99
8 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	7,8	9,1	38,1	276,9	0,06	0,07	44,9	2	0,05	21,7	168	15	79	1,03	0,01	0	0,13
Пром.	Фрукт(груша)*	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	2	0	5	65	19	7	16	1,3	0	0	0,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,09	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	11,4	51,6	0,94	0	0,01	0
	Итого завтрак	570	13,46	10,13	84,56	495,63	0,25	0,25	47,2	2	5,29	148,7	263,4	45,2	173,3	4,54	0,01	0,01	0,38
Обед																			
54-20з-2022	Горошек зеленый	100	2,83	0,16	5,83	36,83	0,08	0,03	30	0	4	27	18,33	18,33	43,33	0,61	0	0,01	0
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,92	7,25	18,83	156,9	0,08	0,06	130	0	6,92	158,75	26,25	19,75	39,25	0,88	0,01	0	0,2
54-11г-2022	Картофельное пюре	180	3,87	6,21	23,76	167,31	0,11	0,13	28,53	1	12,24	146	47,7	21,6	90,7	0,64	0,02	0	0,41
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,66	8	221,83	0,03	0,1	1,85	0	0,46	115,83	25,83	15,66	154,16	1,46	0,02	0	0,39
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,54	0,76	0,88	12,5	0	0	2,9	0,1	0,13	4,56	1,64	0,46	1,9	0,06	0	0	0,01
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,2	0	1,6	32,5	58	3,1	3,8	0,79	0	0	0,03
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,09	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	29,5	140,6	0,12	0,1	0	0	0,12	34,6	75	13,6	64	1,66	0	0,01	0
	Итого обед	940	33,91	30,08	106,73	828,67	0,54	0,52	194,48	1,1	25,59	539,04	274,65	100,5	416,64	6,64	0,05	0,02	1,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	47,37	40,21	191,29	1324,3	0,79	0,77	241,68	3,1	30,88	687,74	538,05	145,7	589,94	11,18	0,06	0,03	1,57

9 ДЕНЬ

<i>Завтрак</i>																			
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	4,5	5,8	33	207,9	0,06	0,12	34,6	0,6	0,49	58,9	117	10	68	1,08	0,01	0	0,2
54-1з-2020	Сыр в нарезке	20	4,6	5,87	0	71,7	0,01	0,06	29	1,7	0,14	17,3	179	7,06	80	0,2	0	0	0
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	78	16	9	11	1,2	0	0	0,08
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	21,3	57	9,9	46	0,77	0	0	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,09	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	11,4	51,6	0,94	0	0,01	0
	Итого завтрак	590	16,16	13,9	81,16	522,43	0,28	0,41	75,5	2,3	11,13	216,7	440,9	55,36	276,1	4,73	0,01	0,01	0,53
<i>Обед</i>																			
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8	0,03	0,03	102	0	33,5	83	45	17	25	0,6	0,01	0	0,14
54-8с-2022	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,42	0,15	0,07	91,5	0	5,95	143	33,75	23,75	90,5	1,22	0,01	0	0,25
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,99	7,56	43,2	280,44	0,2	0,14	23,04	1	0	92,8	18	73	147,2	1,85	0,01	0	0,18
54-7м-2022	Шницель из говядины	100	18,26	27,46	16,53	295	0,06	0,08	13,43	0,9	0,12	84,66	40	16,66	154	1,58	0,01	0	0,41
54-1соус-2022	Соус сметанный	20	0,3	1,64	0,64	18,5	0	0	7,78	0,1	0,016	10,26	8	0,86	5,8	0,02	0	0	0,01
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	89	18	12	18	0,67	0	0	0,01
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,09	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	29,5	140,6	0,12	0,1	0	0	0,12	34,6	75	13,6	64	1,66	0	0,01	0
	Итого обед	940	45,2	53,71	149,42	1169,3	0,67	0,53	239,25	2	40,13	557,12	259,65	164,87	524	8,14	0,04	0,01	1,15
	ИТОГО:	1530	61,36	67,61	230,58	1691,7	0,95	0,94	314,75	4,3	51,26	773,82	700,55	220,23	800,1	12,87	0,05	0,02	1,68

10 ДЕНЬ

<i>Завтрак</i>																			
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	26,2	14,2	29,6	405	0,07	0,37	61,5	1,9	0,35	80	284	30	218	0,75	0,01	0,02	0,46
Пром.	Джем фруктовый	20	0	0	10,4	41,6	0	0	1,6	0	8	28	4,4	2,8	3,2	0,1	0	0	0
Пром.	Фрукт (банан)*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	0	10	88	8	17	28	0,6	0	0	0,02
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	94	111	21	57	0,57	0	0	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,09	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	11,4	51,6	0,94	0	0,01	0
	Итого завтрак	590	36,56	18,33	101,96	773,53	0,31	0,69	86,4	1,9	19,07	331,2	479,3	90,2	377,3	3,5	0,01	0,03	0,83
<i>Обед</i>																			
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10	0	8	56	23	14	25	0,6	0	0	0,17
54-7с-2022	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	0,1	0,06	122	0	8,6	128	17,25	22,25	43,25	0,7	0,01	0	0,41
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,41	5,76	43,83	244,17	0,03	0,03	22,05	1	0	45,89	8,19	20,4	63,6	0,58	0,01	0,01	0,32
54-2р-2020	Котлета рыбная	100	17,5	6,6	8,5	163,6	0,1	0,07	29,2	1,7	0,29	75	22	14	131	0,54	0,03	0,02	1,7
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,72	1,48	1,92	23,84	0,01	0,02	6,96	0,2	0,1	26,2	22	2,6	17,4	0,038	0	0	0,04
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,17	50	13	25	0,38	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,11	0,09	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54	0	0	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	29,5	140,6	0,12	0,1	0	0	0,12	34,6	75	13,6	64	1,66	0	0,01	0
	Итого обед	940	36,48	18,41	139,17	868,11	0,5	0,4	205,21	2,9	17,25	385,66	239,34	107,85	388,75	5,038	0,05	0,04	2,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1530	73,04	36,74	241,1	1642	0,81	1,09	291,61	4,8	36,3	716,86	718,6	198,1	766,05	8,538	0,06	0,07	3,62
	Итого завтраки за 10 дней	5830	178,37	156,3	831,2	5608,4	3,36	4,67	810,5	30,4	160,4	2356,6	3723,7	708,91	2967,1	42,73	0,17	0,14	7,32
	Итого обеды за 10 дней	9160	356,48	305,4	1266,2	8628,7	5,08	4,97	4589,5	30	259,2	4841,8	2396,4	1091	4232,4	63,86	0,47	0,2	17,17
	Итого за 10 дней	14990	534,85	461,7	2097	14237	8,44	9,64	5400	60,4	420	7198,4	6120	1800	7199,4	106,6	0,64	0,34	24,49
	Среднее значение за 10 дней	1499	53,485	46,17	209,7	1424	0,844	0,964	540	6,04	42	719,84	612	180	719,94	10,66	0,064	0,034	2,449

<i>Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приемы пищи</i>	<i>Норма в день</i>	<i>Среднее значение</i>
Калорийность завтраков 20-25%	544-680	560,84
Калорийность обедов 30-35%	816-952	862,87

<i>Показатели физиологических потребностей</i>	<i>К/кал</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1423,707	53,485	46,169	209,74
Норма СанПин 2.3./2.4.3590-20	1360-1632	45-54	46-55,2	191,5-229,8

B1	B2	A	D	C	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
0,84	0,96	540,003	6,0	41,96	719,838	612,01	179,99	719,94	10,7	0,06	0,03	2,4
0,7-0,84	0,8-0,96	450-540	5-6	35-42	600-720	600-720	150-180	600-720	9-10,8	0,05-0,06	0,025-0,03	2-2,4

Фрукт* - допускается выдача иных фруктов

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей