

«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 7 до 11 лет,
в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях
Слюдянского муниципального района**

Всесезонное

Утверждаю
директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7 р.п. Киттук»
И.А. Обляков



Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организациях. 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: 7-11 лет

№ рецептуры	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	150	4,45	9,47	25,72	204,67	0,13	0,12	20,15	0,9	0,39	55,5	114,25	21,35	144,75	0,48	0,02	0	0,31	
54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	3,45	4,4	0	53,77	0,01	0,05	19	1,5	0,1	12,97	152	3,29	75	0,1	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	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	9,4	51,6	0,94	0	0,01	0	
	Итого завтрак	525	13,29	14,66	66,04	451,1	0,34	0,32	49,45	2,4	36,7	188,87	373,35	54,84	310,55	2,55	0,02	0,005	0,46	
<i>Обед</i>																				
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	49,8	0	15	74	8,4	12	16	0,3	0	0	0,07	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	0,06	0,05	64	0	5,54	145	23	15,8	31,4	0,31	0,01	0	0,15	
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,9	0	43,8	12	7,2	37	0,43	0,01	0	0,12	
54-1бм-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	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,53	0,41	24,58	117,16	0,1	0,07	0	0	0,1	30,5	67,5	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0	
	Итого обед	800	31,16	26,97	114	821,12	0,37	0,33	136,95	1	21,3	426,89	155,97	68,62	312,96	3,78	0,04	0,005	0,79	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1325	44,45	41,63	180,1	1272,2	0,71	0,65	186,4	3,4	58	615,76	529,32	123,46	623,51	6,33	0,06	0,01	1,25	
2 ДЕНЬ																				
<i>Завтрак</i>																				
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	3,74	4,82	15,92	129,92	0,09	0,19	19	0,2	0,72	50,6	161,8	25	121,8	0,56	0,01	0	0,21	
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	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	9,4	51,6	0,94	0	0,01	0	
	Итого завтрак	560	13,13	9,41	64,64	405,18	0,3	0,49	41,3	0,2	11,6	233,2	388,4	73,4	269,4	3,99	0,02	0,005	0,72	
<i>Обед</i>																				
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,01	0,02	6	0	6	45	14	8,4	15	0,21	0	0	0,07	
54-28с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	4,32	3,46	7,46	78,26	0,02	0,03	72,8	0	6,12	108,6	27,6	11,6	34,4	0,36	0,01	0	0,2	
54-1гм-2020	Плов из отварной говядины	180	13,77	13,23	34,74	313,47	0,06	0,1	103,8	0,9	0,64	100,3	18	24,6	123,7	0,38	0,02	0,01	0,43	
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	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,53	0,41	24,58	117,16	0,1	0,07	0	0	0,1	30,5	67,5	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0	
	Итого обед	710	23,95	17,46	94,74	632,52	0,27	0,28	197,6	0,9	13	297,77	194,7	75,1	270,6	2,55	0,03	0,015	0,75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1270	37,08	26,87	159,4	1037,7	0,57	0,77	238,9	1,1	24,5	530,97	583,1	148,5	540	6,54	0,05	0,02	1,47	

3 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	150	4,22	8,65	28,2	206,17	0,13	0,11	21,2	0,9	0,4	72	105,25	26,75	109,5	0,49	0,02	0	0,16
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	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	9,4	51,6	0,94	0	0,01	0
	Итого завтрак	510	10,61	10,64	73,52	431,93	0,3	0,32	30,1	0,9	5,86	192,9	248,85	59,05	238,1	3,7	0,02	0,005	0,41
Обед																			
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	0,72	0	1,15	38	27	6,8	21	0,19	0	0	0,07
54-7с-2022	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,09	0,05	67,6	0	6,88	110,4	15,8	17,8	34,6	0,36	0,01	0	0,22
54-5г-2022	Каша перловая рассыпчатая	150	4,42	5,2	30,45	187,12	0,04	0,03	20,25	0,9	0	43,2	19,5	17,25	142,5	0,35	0,01	0	0
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	15,75	6,62	236,5	0,21	0,57	2003	5,1	12,41	111,66	38,75	17,5	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	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,53	0,41	24,58	117,16	0,1	0,07	0	0	0,1	30,5	67,5	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0
	Итого обед	780	33,39	24,7	108,6	792,71	0,54	0,83	2161,6	6	20,9	521,96	214,15	94,85	563,93	5,14	0,04	0,025	1,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	44	35,34	182,1	1224,6	0,84	1,15	2191,7	6,9	26,8	714,86	463	153,9	802,03	8,84	0,06	0,03	2,28
4 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	9,7	20	3,3	225,5	0,06	0,4	113	13,8	0,3	70	120	7	173	1	0,02	0	0,43
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	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	9,4	51,6	0,94	0	0,01	0
	Итого завтрак	510	15,79	21,09	57,12	476,16	0,24	0,57	123,3	13,8	10,5	213,4	200,1	43,2	274,8	3,47	0,02	0,005	0,5
Обед																			
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	52	0	23,1	73	35	10	19	0,21	0,01	0	0,05
54-8с-2022	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,12	0,05	67,2	0	4,76	132,4	30	19	80,4	0,48	0,01	0	0,18
54-1г-2022	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,09	0,06	23,8	0,9	10,2	135	43	18	84	0,43	0,02	0	0,33
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	129	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	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,53	0,41	24,58	117,16	0,1	0,07	0	0	0,1	30,5	67,5	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0
	Итого обед	800	30,81	20,79	93,57	684,87	0,51	0,39	170,76	4,3	40,1	543,8	309,1	101,2	406,1	4,068	0,09	0,015	2,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310	46,6	41,88	150,7	1161	0,75	0,96	294,06	18,1	50,6	757,2	509,2	144,4	680,9	7,538	0,11	0,02	3,34

5 ДЕНЬ																			
<i>Завтрак</i>																			
54-21к-2022	Каша вязкая молочная ячневая	150	3,47	6,97	25,5	186,82	0,09	0,12	21,12	0,9	0,42	58,25	137,75	14,75	136,5	0,44	0,01	0	0,36
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	88	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	0,01	0	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	9,4	51,6	0,94	0	0,01	0
Итого завтрак		510	12,06	10,86	72,92	447,68	0,29	0,38	39,42	0,9	11,1	274,85	332,35	60,15	271,1	3,35	0,02	0,005	0,69
<i>Обед</i>																			
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	49,8	0	15	74	8,4	12	16	0,3	0	0	0,07
54-1пс-2020	Суп крестьянский с крупой	200	4,94	5,78	11,26	116,88	0,03	0,03	73,2	0	6,42	75,4	25,6	15,4	40,4	0,3	0,01	0	0,15
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,6	225,8	0,08	0,03	21,3	1	0	64	17	22	121	0,59	0,01	0	0,17
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	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,53	0,41	24,58	117,16	0,1	0,07	0	0	0,1	30,5	67,5	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0
Итого обед		780	35,66	30,71	116,4	883,13	0,39	0,39	167,93	1,9	22	450,76	194,1	95,56	451,9	4,66	0,03	0,005	0,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	47,72	41,57	189,4	1330,8	0,68	0,77	207,35	2,8	33,1	725,61	526,45	155,71	723	8,01	0,05	0,01	1,55
6 ДЕНЬ																			
<i>Завтрак</i>																			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	150	4,45	9,47	25,72	204,67	0,13	0,12	20,15	0,9	0,39	55,5	114,25	21,35	144,75	0,48	0,02	0	0,31
54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	3,45	4,4	0	53,77	0,01	0,05	19	1,5	0,1	12,97	152	3,29	75	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
54-4гн-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	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	9,4	51,6	0,94	0	0,01	0
Итого завтрак		525	15,39	16,06	81,74	533,2	0,33	0,4	56,05	2,4	11	212,37	398,85	66,94	360,35	3,09	0,02	0,005	0,48
<i>Обед</i>																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	2,28	58	23	11	22	0,4	0,01	0	0,11
54-27с-2020	Суп с рыбными консервами	200	5,9	6,76	12,54	134,6	0,06	0,04	114,6	6	5,26	103,6	15,8	17,8	72,6	0,37	0,02	0	0,57
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,9	0	43,8	12	7,2	37	0,43	0,01	0	0,12
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	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,53	0,41	24,58	117,16	0,1	0,07	0	0	0,1	30,5	67,5	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0
Итого обед		800	31,46	38,87	108,4	819,09	0,35	0,31	164,56	7,4	7,76	336,53	212,9	83,36	361,9	4,16	0,06	0,005	1,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	46,85	54,93	190,2	1352,3	0,68	0,71	220,61	9,8	18,7	548,9	611,75	150,3	722,25	7,25	0,08	0,01	1,72
7 ДЕНЬ																			
<i>Завтрак</i>																			
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	150	4,22	8,65	28,2	206,17	0,13	0,11	21,2	0,9	0,4	72	105,25	26,75	109,5	0,49	0,02	0	0,16
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	0	0,38
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	9,4	51,6	0,94	0	0,01	0
Итого завтрак		510	14,01	13,04	74,62	472,43	0,37	0,42	48,5	0,9	37,2	241,6	350,85	77,15	263,1	2,82	0,02	0,005	0,69
<i>Обед</i>																			
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,01	0,02	6	0	6	45	14	8,4	15	0,21	0	0	0,07
54-28с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	4,32	3,46	7,46	78,26	0,02	0,03	72,8	0	6,12	108,6	27,6	11,6	34,4	0,36	0,01	0	0,2
54-1пм-2020	Плов из отварной говядины	180	13,77	13,23	34,74	313,47	0,06	0,1	103,8	0,9	0,64	100,3	18	24,6	123,7	0,38	0,02	0,01	0,43
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	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,53	0,41	24,58	117,16	0,1	0,07	0	0	0,1	30,5	67,5	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0
Итого обед		710	24,45	17,56	90,64	618,42	0,28	0,31	252,6	0,9	13,3	472,6	172,7	80,1	270,6	2,75	0,03	0,015	0,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	38,46	30,6	165,3	1090,9	0,65	0,73	301,1	1,8	50,5	714,2	523,55	157,25	533,7	5,57	0,05	0,02	1,44

8 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	5,9	7,8	28,6	207,7	0,05	0,05	23,7	1,9	0,04	17,5	146	11	70	0,37	0,01	0	0,07
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	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	9,4	51,6	0,94	0	0,01	0
	Итого завтрак	510	10,89	8,69	71,72	409,36	0,21	0,2	26	1,9	5,24	137,9	237,1	37,2	159,8	3,54	0,01	0,005	0,22
Обед																			
54-20з-2022	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	19	14	11	32	0,27	0	0	0
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	0,06	0,052	64	0	5,54	145	23	15,8	31,4	0,31	0,01	0	0,15
54-11г-2022	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,09	0,06	23,8	0,9	10,2	135	43	18	84	0,43	0,02	0	0,33
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	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,53	0,41	24,58	117,16	0,1	0,07	0	0	0,1	30,5	67,5	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0
	Итого обед	800	29,69	27,33	86,97	714,14	0,42	0,372	111,75	1	20,5	495,59	250,57	81,52	379,76	4,54	0,05	0,005	0,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310	40,58	36,02	158,7	1123,5	0,63	0,572	137,75	2,9	25,8	633,49	487,67	118,72	539,56	8,08	0,06	0,01	1,18
9 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	150	3,35	4,35	24,75	155,92	0,05	0,1	20,95	0,5	0,39	48,25	97,75	7,25	58,5	0,41	0,01	0	0,1
54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	3,45	4,4	0	53,77	0,01	0,05	19	1,5	0,1	12,97	152	3,29	75	0,1	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	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	9,4	51,6	0,94	0	0,01	0
	Итого завтрак	525	13,19	10,84	69,57	435,45	0,24	0,35	51,85	2	11	195,12	390,35	44,84	257,1	3,62	0,01	0,005	0,33
Обед																			
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	62	0	23,1	73	35	10	19	0,21	0,01	0	0,05
54-8с-2022	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,12	0,05	67,2	0	4,76	132,4	30	19	80,4	0,48	0,01	0	0,18
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,17	0,09	19,2	0,9	0	79	15	50	131	0,54	0,01	0	0,11
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	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,53	0,41	24,58	117,16	0,1	0,07	0	0	0,1	30,5	67,5	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0
	Итого обед	800	39,9	46,97	126	994,43	0,55	0,39	171,11	1,9	28,5	512,02	231,1	126,02	480,7	4,72	0,04	0,005	0,82
	ИТОГО:	1325	53,09	57,81	195,6	1429,9	0,79	0,74	222,96	3,9	39,4	707,14	621,45	170,86	737,8	8,34	0,05	0,01	1,15

10 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	19,7	12,7	21,7	301,2	0,06	0,3	31,1	1,6	0,29	69	254	22	201	0,36	0,01	0,01	0,3
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	0,01	0	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,05	0	0	0,08	21,4	50	9,4	51,6	0,94	0	0,01	0
	Итого завтрак	530	29,39	16,69	90,72	652,66	0,27	0,59	56	1,6	19	313,6	445	78,2	355,8	2,77	0,02	0,015	0,57
Обед																			
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,01	0,02	6	0	6	45	14	8,4	15	0,21	0	0	0,07
54-7с-2022	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,09	0,05	67,6	0	6,88	110,4	15,8	17,8	34,6	0,36	0,01	0	0,22
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,9	0	36,6	6,9	17	53	0,39	0,01	0	0,2
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	119	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	20	1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	17,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,53	0,41	24,58	117,16	0,1	0,07	0	0	0,1	30,5	67,5	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0
	Итого обед	800	32,94	16,43	118	751,33	0,42	0,32	143,16	2,8	13,5	337,07	215,8	90,3	336,5	3,138	0,05	0,025	2,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1330	62,33	33,12	208,7	1404	0,69	0,91	199,16	4,4	32,4	650,67	660,8	168,5	692,3	5,908	0,07	0,04	2,85
	<i>Итого завтраки за 10 дней</i>	<i>5215</i>	<i>147,75</i>	<i>132</i>	<i>722,6</i>	<i>4715,2</i>	<i>2,89</i>	<i>4,04</i>	<i>521,97</i>	<i>27</i>	<i>159</i>	<i>2203,8</i>	<i>3365,2</i>	<i>594,97</i>	<i>2760,1</i>	<i>32,9</i>	<i>0,18</i>	<i>0,06</i>	<i>5,07</i>
	<i>Итого обеды за 10 дней</i>	<i>7780</i>	<i>313,41</i>	<i>267,8</i>	<i>1057</i>	<i>7711,8</i>	<i>4,1</i>	<i>3,922</i>	<i>3678</i>	<i>28,1</i>	<i>201</i>	<i>4395</i>	<i>2151,1</i>	<i>896,63</i>	<i>3835</i>	<i>39,51</i>	<i>0,46</i>	<i>0,12</i>	<i>13,16</i>
	Итого за 10 дней	12995	461,16	399,8	1780	12427	6,99	7,962	4200	55,1	360	6598,8	5516	1492	6595,1	72,41	0,64	0,18	18,23
	<i>Среднее значение за 10 дней</i>	<i>1299,5</i>	<i>46,116</i>	<i>39,98</i>	<i>178</i>	<i>1243</i>	<i>0,699</i>	<i>0,7962</i>	<i>420</i>	<i>5,51</i>	<i>36</i>	<i>659,88</i>	<i>551,6</i>	<i>149,2</i>	<i>659,51</i>	<i>7,241</i>	<i>0,064</i>	<i>0,018</i>	<i>1,823</i>

Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приемы пищи	Норма в день	Среднее значение
Калорийность завтраков 20-25%	470-587,5	471,52
Калорийность обедов 30-35%	705-822,5	771,18

Показатели физиологических потребностей	К/ккал	Б	Ж	У
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1242,691	46,116	39,977	178
Норма СанПин 2.3./2.4.3590-20	1175-1410	38,5-46,2	39,5-47,40	167,50-201

B1	B2	A	D	C	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
0,699	0,7962	420	5,51	35,99	659,88	551,63	149,16	659,51	7,2	0,06	0,018	1,8
0,6-0,7	0,7-08	350-420	5-6	30-36	550-660	550-660	125-150	550-660	6-7,2	0,05-0,06	0,015-0,018	1,5-1,8

Фрукт* - допускается выдача иных фруктов

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей