

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №7»

И.А. Облакова
« 29 » в.п. Култык 01 _____ 2025 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

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

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в 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	В1	В2	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																				
Завтрак																				
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,97	4,05	22,82	138,75	0,03	0,07	19,8	0,3	0,45	45,5	121,75	11	90,5	0,21	0,02	0	0,19	
Пром.	Фрукт(мандарин)*	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	10	0	18	45	35	11	17	0,1	0	0	0,5	
54-2гн	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	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,13	1,81	17,42	109,6	0,11	0,1	0	0	0,08	26,4	50	6,4	31,6	1,04	0	0,01	0	
	Итого завтрак	510	8,8	6,72	62,74	364,95	0,26	0,24	30,1	0,3	18,7	160,9	235,85	40,2	171,3	2,33	0,02	0,01	0,74	
Обед																				
Пром.	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,8	0,018	0,018	16,8	0	5,76	71,2	19,2	7,8	18	0,38	0	0	0	
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,09	0,05	47,6	0	6,88	100,5	13,8	10,8	54,6	0,56	0,01	0	0,22	
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	180	18,89	19,71	11,88	305,46	0,07	0,15	42,7	1,1	26,01	122,7	80,6	23,2	209,7	1,09	0,02	0	0,6	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,2	0	1,6	92,5	58	3,1	3,8	0,79	0	0	0,03	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,33	2,26	24,77	137	0,16	0,13	0	0	0,1	30,5	72,5	10,5	44,5	1,07	0	0,01	0	
	Итого обед	710	29,95	28,37	78,2	702,16	0,408	0,388	108,3	1,1	40,4	440,6	268,7	63,4	355,6	4,14	0,03	0,005	0,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1220	38,75	35,09	140,94	1067,1	0,668	0,628	138,4	1,4	59,1	601,5	504,55	103,6	526,9	6,47	0,05	0,01	1,64	
2 ДЕНЬ																				
Завтрак																				
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	0,05	0,05	33,7	1,9	0,04	47,5	146	11	90	0,37	0,01	0	0,1	
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	5	68	16	9	11	1,2	0	0	0,08	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,13	1,81	17,42	109,6	0,11	0,1	0	0	0,08	26,4	50	6,4	31,6	1,04	0	0,01	0	
	Итого завтрак	510	12,43	9,67	71,02	444	0,25	0,21	39,08	1,9	6,36	195,3	243,5	39	166,1	3,63	0,01	0,01	0,23	
Обед																				
54-7з	Салат из белокачанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	0,03	72	0	34,8	118	50	15	30	0,46	0,01	0	0,13	
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	0,06	0,05	54	0	5,54	75	21	9,8	51,4	0,51	0,01	0	0,18	
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	90	12,78	2,34	7,74	102,78	0,07	0,1	17,64	2,8	0,14	100,9	32,4	26,9	170,1	0,51	0,04	0,01	1,09	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,08	0,11	23,8	0,9	5,2	115	39	18	84	0,73	0,01	0	0,23	
54-1 соус	Соус сметанный	20	0,3	1,64	0,64	18,58	0	0,01	7,78	0,1	0,02	10,26	8	0,86	5,8	0,02	0	0	0,01	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,33	2,26	24,77	137	0,16	0,13	0	0	0,1	30,5	72,5	10,5	44,5	1,07	0	0,01	0	

	Итого обед	790	28,15	24	101,07	741,78	0,45	0,46	190,22	3,8	45,9	473,03	297,5	91,16	415,1	3,64	0,07	0,01	1,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	40,58	33,67	172,09	1185,8	0,7	0,67	229,3	5,7	52,3	668,33	541	130,16	581,2	7,27	0,08	0,02	1,92

3 ДЕНЬ

Завтрак

54-24 к	Каша жидкая молочная пшенная	150	6,22	7,57	33,2	206,17	0,08	0,07	31,2	0,9	0,4	72	137,25	26,75	119,5	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	45	19	12	16	1,3	0	0	0,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	90	143	24	130	1,09	0,01	0	0,18
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,13	1,81	17,42	109,6	0,11	0,1	0	0	0,08	26,4	50	6,4	31,6	1,04	0	0,01	0
	Итого завтрак	510	15,05	13,94	82,02	514,97	0,31	0,4	50,5	0,9	6,24	256,6	373,85	77,15	322,1	4,17	0,03	0,01	0,49

Обед

Пром.	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	0,01	3	0	3	44,6	13,8	8,4	14,4	0,26	0	0	0
54-18с	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,28	10,66	88,3	0,04	0,04	59,8	0	5,84	80	25,2	10,8	47,4	0,75	0,01	0	0,14
54-12м	Плов с курицей	180	21,54	7,29	29,88	283,14	0,07	0,07	82,3	0	2,12	74,7	18	47,2	190,6	0,71	0,01	0,01	1,02
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	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,33	2,26	24,77	137	0,16	0,13	0	0	0,1	30,5	72,5	10,5	44,5	1,07	0	0,01	0
	Итого обед	710	29,27	14,63	100,01	668,42	0,34	0,28	145,1	0	11,1	253	154,1	84,9	321,9	3,04	0,02	0,015	1,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1220	44,32	28,57	182,03	1183,4	0,65	0,68	195,6	0,9	17,4	509,6	527,95	162,05	644	7,21	0,05	0,02	1,7

4 ДЕНЬ

Завтрак

54-01о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	0,06	0,2	83	11,8	0,3	70	120	17	173	0,6	0,02	0,01	0,43
Пром.	Фрукт (банан)*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	20	0	5	108	8	22	28	0,6	0	0	0,02
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	81,3	57	9,9	46	0,77	0	0	0,01
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,13	1,81	17,42	109,6	0,11	0,1	0	0	0,08	26,4	50	6,4	31,6	1,04	0	0,01	0
	Итого завтрак	510	19,63	22,07	58,92	533,8	0,28	0,45	109,9	11,8	5,76	308,9	259,6	63,3	303,6	3,26	0,02	0,02	0,51

Обед

54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	2,28	26	19	11	22	0,5	0,01	0	0,11
54-8с	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,1	0,05	47,2	0	4,76	72,4	27	19	80,4	0,58	0,01	0	0,18
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,07	14,17	5,95	212,85	0,08	0,84	1792	0,2	11,16	55	34,87	15,75	198,4	1,76	0,03	0,01	1,48
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,11	0,12	19,2	0,9	0	119	15	60	151	1,34	0,02	0	0,16
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	79	18	22	18	0,67	0	0	0,01
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,33	2,26	24,77	137	0,16	0,13	0	0	0,1	30,5	72,5	10,5	44,5	1,07	0	0,01	0
	Итого обед	770	36,38	30,89	115,6	895,39	0,52	1,21	1860,6	1,1	18,7	405,1	210,97	146,25	539,3	6,17	0,07	0,015	1,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1280	56,01	52,96	174,52	1429,2	0,8	1,66	1970,5	12,9	24,4	714	470,57	209,55	842,9	9,43	0,09	0,03	2,5

5 ДЕНЬ

Завтрак

54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,35	4,35	29,75	155,92	0,05	0,06	25,95	0,5	0,39	68,25	97,75	17,25	78,5	0,21	0,02	0	0,05
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,66	5,86	0	71,66	0,01	0,06	52	1,9	0,14	17,33	176	7,33	100	0,2	0	0	0
Пром.	Фрукт(мандарин)*	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	10	0	18	45	35	11	17	0,1	0	0	0,5
54-2гн	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	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,13	1,81	17,42	109,6	0,11	0,1	0	0	0,08	26,4	50	6,4	31,6	1,04	0	0,01	0
	Итого завтрак	530	13,84	12,88	69,67	453,78	0,29	0,29	88,25	2,4	18,7	200,98	387,85	53,78	259,3	2,53	0,02	0,01	0,6

Обед

54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	29	11	11	32	0,27	0	0	0
54-12с	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,84	12,44	115,66	0,06	0,08	74,6	17,2	5,84	117,2	77	24,6	109	0,59	0,02	0,01	1,18

54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,05	13,2	7,2	199,65	0,03	0,09	1,66	0	0,42	50,5	24	19,5	138	0,67	0,01	0	0,32
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,72	1,48	1,92	23,84	0	0,02	6,96	0,2	0,1	26,2	22	2,6	17,4	0,03	0	0	0,04
54-1г	Макаронь отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,9	0	53,8	12	7,2	41	0,43	0,02	0	0,12
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	0,01	0,01	1,06	0	5,28	36	6,7	2,5	4,4	0,08	0	0	0,03
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,33	2,26	24,77	137	0,16	0,13	0	0	0,1	30,5	72,5	10,5	44,5	1,07	0	0,01	0
	Итого обед	790	34	26,44	99,13	779,85	0,43	0,41	120,68	18,3	14,2	366,4	249,8	85,9	411,3	3,39	0,05	0,015	1,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1320	47,84	39,32	168,8	1233,6	0,72	0,7	208,93	20,7	33	567,38	637,65	139,68	670,6	5,92	0,07	0,02	2,34

6 ДЕНЬ

Завтрак

54-16к	Каша "Дружба"	150	3,75	4,35	21,07	126,67	0,05	0,05	20,4	0,5	0,39	57,75	107	20,25	83	0,29	0,02	0	0,13
Пром.	Фрукт (банан)*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	20	0	5	108	8	22	28	0,6	0	0	0,02
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,13	1,81	17,42	109,6	0,11	0,1	0	0	0,08	26,4	50	6,4	31,6	1,04	0	0,01	0
	Итого завтрак	510	9,38	7,32	74,69	411,97	0,26	0,24	40,78	0,5	6,71	245,55	196,5	61,25	176,1	2,95	0,02	0,01	0,2
	Обед																		
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	0,01	72,9	0	2,26	58	12	9,7	21	0,3	0	0	0,12
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,28	11,1	93,54	0,04	0,03	51,4	0,4	3,68	112,2	10,4	12,8	36	0,54	0,01	0	0,11
54-9м	Жаркое по-домашнему	180	17,09	16,83	15,48	286,2	0,06	0,11	24,57	0,7	8,57	108	23,4	30,5	207,9	0,78	0,02	0	0,59
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,2	0	1,6	92,5	58	3,1	3,8	0,79	0	0	0,03
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,33	2,26	24,77	137	0,16	0,13	0	0	0,1	30,5	72,5	10,5	44,5	1,07	0	0,01	0
	Итого обед	710	27,49	28,47	73,88	677,14	0,34	0,32	150,07	1,1	16,3	424,4	200,9	74,6	338,2	3,73	0,03	0,005	0,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1220	36,87	35,79	148,57	1089,1	0,6	0,56	190,85	1,6	23	669,95	397,4	135,85	514,3	6,68	0,05	0,01	1,1

7 ДЕНЬ

Завтрак

54-1г	Запеканка из творога	150	19,7	10,7	25,7	301,2	0,06	0,2	51,1	1,6	0,29	99	274	22	221	0,26	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(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	5	68	16	9	11	1,2	0	0	0,08
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	90	143	24	130	1,09	0,01	0	0,18
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,13	1,81	17,42	109,6	0,11	0,1	0	0	0,08	26,4	50	6,4	31,6	1,04	0	0,01	0
	Итого завтрак	530	28,53	17,17	84,42	651,6	0,3	0,52	75	1,6	14,1	334,6	512	72,2	421,8	3,94	0,02	0,015	0,61
	Обед																		
Пром.	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,8	0,018	0,018	16,8	0	5,76	71,2	19,2	7,8	18	0,38	0	0	0
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	0,06	0,05	54	0	5,54	75	21	9,8	51,4	0,51	0,01	0	0,18
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,52	10,15	5,65	172,66	0,05	0,09	193,13	0,1	2,55	101,13	25,71	22,13	150,3	0,58	0,02	0,01	1,3
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,9	0	46,6	6,9	24	73	0,49	0,02	0	0,27
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	98	0	40	8,47	11	3	3	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,33	2,26	24,77	137	0,16	0,13	0	0	0,1	30,5	72,5	10,5	44,5	1,07	0	0,01	0
	Итого обед	770	29,31	26,69	108,86	802,58	0,388	0,398	380,33	1	54	356,1	180,91	85,23	365,2	3,82	0,05	0,015	1,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	57,84	43,86	193,28	1454,2	0,688	0,918	455,33	2,6	68,2	690,7	692,91	157,43	787	7,76	0,07	0,03	2,41

8 ДЕНЬ

Завтрак

54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,32	4,35	23,95	140,47	0,06	0,08	17,92	0,3	0,37	107,75	94	38,5	121,25	0,63	0,02	0	0,11
Пром.	Фрукт(мандарин)*	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	10	0	18	45	35	11	17	0,1	0	0	0,5

54-2гн	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	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,13	1,81	17,42	109,6	0,11	0,1	0	0	0,08	26,4	50	6,4	31,6	1,04	0	0,01	0
	Итого завтрак	510	10,15	7,02	63,87	366,67	0,29	0,25	28,22	0,3	18,6	223,15	208,1	67,7	202,05	2,75	0,02	0,005	0,66
	Обед																		
Пром.	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	0,01	3	0	3	44,6	13,8	8,4	14,4	0,26	0	0	0
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,09	0,05	47,6	0	6,88	100,5	13,8	10,8	54,6	0,56	0,01	0	0,22
54-7м	Шницель из говядины	90	16,43	15,71	14,87	265,55	0,05	0,1	19,91	0,8	0,1	145,19	36	13,99	165,6	0,62	0,01	0	0,35
54-9г	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	0,07	0,08	109	0,1	12,2	59	61	19	70	0,72	0,01	0	0,21
54-2соус	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
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	70	0	0,32	135	28	18	25	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,33	2,26	24,77	137	0,16	0,13	0	0	0,1	30,5	72,5	10,5	44,5	1,07	0	0,01	0
	Итого обед	790	31,44	29,73	97,84	794,55	0,45	0,43	252,41	1	22,8	542,55	251,34	89,15	401	4,12	0,03	0,01	0,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	41,59	36,75	161,71	1161,2	0,74	0,68	280,63	1,3	41,4	765,7	459,44	156,85	603,05	6,87	0,05	0,015	1,5

9 ДЕНЬ

Завтрак

54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	9,8	10,7	4,8	153,5	0,07	0,16	74	7,7	1,48	108	120	19	134	0,65	0,02	0,01	0,25
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	5	68	16	9	11	1,2	0	0	0,08
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	81,3	57	9,9	46	0,77	0	0	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,13	1,81	17,42	109,6	0,11	0,1	0	0	0,08	26,4	50	6,4	31,6	1,04	0	0,01	0
	Итого завтрак	510	15,63	14,67	49,22	412,8	0,28	0,38	85,9	7,7	6,94	306,9	267,6	52,3	247,6	3,91	0,02	0,015	0,48
	Обед																		
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	0,72	0	1,15	38	22	6,8	21	0,19	0	0	0,11
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,36	0,03	0,04	84,6	0	6,76	104,6	33,6	9,2	42,6	0,57	0,01	0	0,12
54-21м	Курица отварная	90	12,5	13,95	2,13	188,43	0,02	0,1	96,4	0,2	0,4	66,25	27	18	136,12	0,61	0,01	0	0,35
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,08	0,11	23,8	0,9	5,2	115	39	18	84	0,73	0,01	0	0,23
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,33	2,26	24,77	137	0,16	0,13	0	0	0,1	30,5	72,5	10,5	44,5	1,07	0	0,01	0
	Итого обед	770	27,13	27,23	91,22	739,29	0,36	0,43	220,52	1,1	13,7	377,72	268,7	72,6	357,52	3,51	0,03	0,005	0,86
	ИТОГО:	1280	42,76	41,9	140,44	1152,1	0,64	0,81	306,42	8,8	20,7	684,62	536,3	124,9	605,12	7,42	0,05	0,02	1,34

10 ДЕНЬ

Завтрак

54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,62	21,52	144,45	0,05	0,07	21,82	0,5	0,45	107,75	129,5	24,5	111	0,5	0,02	0	0,17
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,66	5,86	0	71,66	0,01	0,06	52	1,9	0,14	17,33	176	7,33	100	0,2	0	0	0
Пром.	Фрукт (банан)*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	20	0	5	108	8	22	28	0,6	0	0	0,02
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	90	143	24	130	1,09	0,01	0	0,18
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,13	1,81	17,42	109,6	0,11	0,1	0	0	0,08	26,4	50	6,4	31,6	1,04	0	0,01	0
	Итого завтрак	530	19,69	18,05	81,04	573,91	0,31	0,48	111,12	2,4	6,43	372,68	531,1	92,23	425,6	3,68	0,03	0,005	0,42
	Обед																		
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	2,28	26	19	11	22	0,5	0,01	0	0,11
54-8с	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,1	0,05	47,2	0	4,76	72,4	27	19	80,4	0,58	0,01	0	0,18
54-4м	Котлета из говядины	90	16,43	15,71	14,87	265,55	0,05	0,14	19,91	0,8	0,1	85,19	39	13,99	165,6	0,72	0,01	0	0,35
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,9	0	53,8	12	7,2	41	0,43	0,02	0	0,12

54-3соус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	0	0	25,6	0	0,53	28,4	1,84	2,4	4,8	0,1	0	0	0,01
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	0,01	0,01	1,06	0	5,28	36	6,7	2,5	4,4	0,08	0	0	0,03
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,06	0,03	0	0	0,08	23,2	24,6	8	25	0,25	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,33	2,26	24,77	137	0,16	0,13	0	0	0,1	30,5	72,5	10,5	44,5	1,07	0	0,01	0
	Итого обед	790	35,2	31,31	111,6	877,05	0,45	0,41	112,85	1,7	13,1	355,49	202,64	74,59	387,7	3,73	0,05	0,005	0,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1320	54,89	49,36	192,6	1451	0,76	0,89	224	4,1	19,6	728,2	733,7	166,8	813,3	7,41	0,08	0,01	1,27
	Итого завтраки за 10 дней	5160	153,13	129,5	697,61	4728,5	2,83	3,46	658,85	29,8	109	2605,6	3216	619,11	2695,6	33,15	0,21	0,08	4,94
	Итого обеды за 10 дней	7600	308,32	267,8	977,41	7678,2	4,136	4,736	3541,1	30,2	250	3994,4	2285,6	867,78	3892,8	39,29	0,43	0,1	12,78
	Итого за 10 дней	12760	461,45	397,3	1675	12407	6,966	8,196	4200	60	359	6600	5502	1487	6588	72,44	0,64	0,18	17,72
	Среднее значение за 10 дней	1276	46,145	39,73	167,5	1241	0,697	0,82	420	6	35,9	660	550,2	148,7	658,8	7,244	0,064	0,018	1,772

Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приемы пищи	Норма в день	Среднее значение
Калорийность завтраков 20-25%	470-587,5	472,85
Калорийность обедов 30-35%	705-822,5	767,82

Показатели физиологических потребностей	К/кал	Б	Ж	У
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1240,666	46,1	39,727	167,5
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
0,70	0,8	419,99	6	35,89	660	550,15	148,7	658,84	7,2	0,06	0,018	1,8
0,6-0,7	0,7-0,8	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