

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ «СОШ №7»

И.А. Облакова

« 30 »

2025 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

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: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества								
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. Ценнос-ть, ккал	В1	В2	А	Д	С	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	
<b>1 ДЕНЬ</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,1	26,4	0,3	0,61	50	149	18	104	0,42	0,02	0	0,29	
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	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1	
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	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>570</b>	<b>9,98</b>	<b>8,4</b>	<b>72,87</b>	<b>436,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,29</b>	<b>36,7</b>	<b>0,3</b>	<b>18,9</b>	<b>168</b>	<b>270,4</b>	<b>50,2</b>	<b>187,3</b>	<b>2,64</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,89</b>	
<b>Обед</b>																				
Пром.	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	0,03	0,03	28	0	9,6	82	32	13	30	0,8	0	0	0	
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,95	3,47	23,12	149,5	0,1	0,06	72	0	8,6	123	17,25	16	59,25	1,08	0,01	0	0,31	
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	20,1	21,9	13,2	339,4	0,08	0,17	53	1,1	28,9	133	84	28	213	2,66	0,02	0	0,69	
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	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	2,71	26,12	164,4	0,18	0,15	0	0	0,12	32,6	75	12,6	48,4	1,36	0	0,01	0	
	<b>Итого обед</b>	<b>840</b>	<b>34,05</b>	<b>33,91</b>	<b>92,82</b>	<b>850,5</b>	<b>0,48</b>	<b>0,47</b>	<b>154,2</b>	<b>1,1</b>	<b>48,9</b>	<b>488,9</b>	<b>298,15</b>	<b>83,7</b>	<b>381,95</b>	<b>7,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>1,13</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1410</b>	<b>44,03</b>	<b>42,31</b>	<b>165,69</b>	<b>1287,1</b>	<b>0,78</b>	<b>0,76</b>	<b>190,9</b>	<b>1,4</b>	<b>67,8</b>	<b>656,9</b>	<b>568,55</b>	<b>133,9</b>	<b>569,25</b>	<b>9,68</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>2,02</b>	
<b>2 ДЕНЬ</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	8,53	9,06	38,13	276,93	0,06	0,06	44,93	1,9	0,05	56,66	168	14,66	103,33	1,02	0,01	0	0,13	
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	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1	
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	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>570</b>	<b>13,91</b>	<b>12,26</b>	<b>84,8</b>	<b>539,13</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>50,31</b>	<b>1,9</b>	<b>6,41</b>	<b>207,06</b>	<b>272,8</b>	<b>45,66</b>	<b>181,93</b>	<b>4,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,31</b>	
<b>Обед</b>																				
54-7з	Салат из белокачанной капусты	100	2,66	10,16	10,33	142,83	0,03	0,05	153,33	0	48	123,33	66,66	25	50	0,93	0,01	0	0,21	
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,92	7,25	17,02	156,9	0,07	0,06	80	0	6,92	80,75	26,25	14,75	56,25	0,88	0,01	0	0,25	
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	13,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	19,6	2,9	0,16	121	36	31	179	0,9	0,04	0,01	1,66	
54-11г	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,1	0,13	28,56	0,9	7,24	125	46,8	23,6	90,8	1,23	0,01	0	0,31	
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	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	2,71	26,12	164,4	0,18	0,15	0	0	0,12	32,6	75	12,6	48,4	1,36	0	0,01	0	

	<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>33,07</b>	<b>31,59</b>	<b>119,02</b>	<b>922,89</b>	<b>0,54</b>	<b>0,55</b>	<b>304,27</b>	<b>3,9</b>	<b>62,6</b>	<b>518,91</b>	<b>340,61</b>	<b>120,91</b>	<b>462,05</b>	<b>5,76</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>2,54</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1510</b>	<b>46,98</b>	<b>43,85</b>	<b>203,82</b>	<b>1462</b>	<b>0,82</b>	<b>0,79</b>	<b>354,58</b>	<b>5,8</b>	<b>69</b>	<b>725,97</b>	<b>613,41</b>	<b>166,57</b>	<b>643,98</b>	<b>10,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>2,85</b>

**3 ДЕНЬ**

**Завтрак**

54-24 к	Каша жидкая молочная пшенная	250	8,37	12,62	47	468,62	0,12	0,13	52	0,9	0,67	90	178,75	31,26	132,5	1,65	0,02	0	0,23
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	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1
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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>620</b>	<b>18,05</b>	<b>19,32</b>	<b>100,07</b>	<b>803,32</b>	<b>0,37</b>	<b>0,48</b>	<b>71,3</b>	<b>0,9</b>	<b>6,55</b>	<b>277,2</b>	<b>422,65</b>	<b>84,66</b>	<b>337,6</b>	<b>5,43</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,61</b>

**Обед**

Пром.	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	0,02	5	0	5	61	23	14	24	0,6	0	0	0
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,32	110,37	0,05	0,05	74,75	0	7,3	95	31,5	16	51,25	1,25	0,01	0	0,21
54-12м	Плов с курицей	200	23,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	97	0	2,36	83	20	53	214	1,52	0,01	0,01	1,19
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	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	2,71	26,12	164,4	0,18	0,15	0	0	0,12	32,6	75	12,6	48,4	1,36	0	0,01	0

	<b>Итого обед</b>	<b>840</b>	<b>33,42</b>	<b>17,33</b>	<b>112,27</b>	<b>780,45</b>	<b>0,41</b>	<b>0,35</b>	<b>176,75</b>	<b>0</b>	<b>14,9</b>	<b>297,4</b>	<b>181,4</b>	<b>106,6</b>	<b>365,15</b>	<b>5,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>1,5</b>
--	-------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	---------------	----------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	------------

	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1460</b>	<b>51,47</b>	<b>36,65</b>	<b>212,34</b>	<b>1583,8</b>	<b>0,78</b>	<b>0,83</b>	<b>248,05</b>	<b>0,9</b>	<b>21,5</b>	<b>574,6</b>	<b>604,05</b>	<b>191,26</b>	<b>702,75</b>	<b>10,51</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>2,11</b>
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	---------------	------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------	-------------	-------------	-------------

**4 ДЕНЬ**

**Завтрак**

54-01о	Омлет натуральный	200	13,93	24	4,4	300	0,08	0,23	144	11,9	0,4	80	146,66	22,66	190,66	1,8	0,02	0,02	0,64
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	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1
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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>570</b>	<b>21,71</b>	<b>28,4</b>	<b>64,27</b>	<b>634,2</b>	<b>0,32</b>	<b>0,5</b>	<b>170,9</b>	<b>11,9</b>	<b>5,9</b>	<b>321,5</b>	<b>293,56</b>	<b>71,96</b>	<b>323,76</b>	<b>4,56</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,86</b>

**Обед**

54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,66	76	0,01	0,03	1,13	0	3,8	36,66	31,66	18,33	36,66	1,16	0,01	0	0,18
54-8с	Суп гороховый	250	7,35	5,75	20,35	166,42	0,13	0,06	71,5	0	5,95	98	33,75	26,25	90,5	1,85	0,01	0	0,26
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,74	15,74	6,61	236,5	0,1	0,85	2205	0,2	12,4	60	38,74	17,5	216	3,73	0,03	0,02	1,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	0,15	0,14	23,04	0,9	0	122,8	18	67	187,2	2,84	0,02	0	0,19
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	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	2,71	26,12	164,4	0,18	0,15	0	0	0,12	32,6	75	12,6	48,4	1,36	0	0,01	0

	<b>Итого обед</b>	<b>920</b>	<b>42,5</b>	<b>37,45</b>	<b>136,19</b>	<b>1082,8</b>	<b>0,65</b>	<b>1,3</b>	<b>2302,2</b>	<b>1,1</b>	<b>22,7</b>	<b>454,86</b>	<b>247,05</b>	<b>174,68</b>	<b>624,26</b>	<b>11,96</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>2,44</b>
--	-------------------	------------	-------------	--------------	---------------	---------------	-------------	------------	---------------	------------	-------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------	-------------	-------------	-------------

	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1490</b>	<b>64,21</b>	<b>65,85</b>	<b>200,46</b>	<b>1717</b>	<b>0,97</b>	<b>1,8</b>	<b>2473,1</b>	<b>13</b>	<b>28,6</b>	<b>776,36</b>	<b>540,61</b>	<b>246,64</b>	<b>948,02</b>	<b>16,52</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>3,3</b>
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	------------	---------------	-----------	-------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------	-------------	-------------	------------

**5 ДЕНЬ**

**Завтрак**

54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	5,8	33	207,9	0,07	0,09	34,6	0,5	0,52	81	117	19	88	0,58	0,02	0	0,1
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	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1
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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>590</b>	<b>16,14</b>	<b>14,66</b>	<b>77,17</b>	<b>531,66</b>	<b>0,33</b>	<b>0,34</b>	<b>96,9</b>	<b>2,4</b>	<b>18,9</b>	<b>216,33</b>	<b>414,4</b>	<b>58,53</b>	<b>271,3</b>	<b>3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,7</b>

**Обед**

54-20з	Горошек зеленый	100	2,83	0,16	5,83	36,83	0,08	0,03	30	0	4	41,66	18,33	18,33	53,33	0,61	0	0	0
54-12с	Суп с рыбными консервами	250	9,87	4,8	15,55	144,57	0,07	0,1	118,25	17,3	7,3	121,5	83,75	28,25	121,25	1,11	0,02	0,01	1,61

54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,66	8	221,83	0,03	0,1	1,85	0	0,46	65	26,66	21,66	143,33	1,46	0,01	0	0,38
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	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0,04	22,08	0,9	0	64,56	14,4	8,64	49,2	0,87	0,02	0	0,14
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	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	2,71	26,12	164,4	0,18	0,15	0	0	0,12	32,6	75	12,6	48,4	1,36	0	0,01	0
	<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>41,25</b>	<b>30,68</b>	<b>117,53</b>	<b>938,33</b>	<b>0,52</b>	<b>0,5</b>	<b>180,2</b>	<b>18,4</b>	<b>17,4</b>	<b>413,32</b>	<b>278,74</b>	<b>105,58</b>	<b>464,81</b>	<b>5,87</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>2,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1530</b>	<b>57,39</b>	<b>45,34</b>	<b>194,7</b>	<b>1470</b>	<b>0,85</b>	<b>0,84</b>	<b>277,1</b>	<b>20,8</b>	<b>36,3</b>	<b>629,65</b>	<b>693,14</b>	<b>164,11</b>	<b>736,11</b>	<b>8,87</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>3</b>

**6 ДЕНЬ**

**Завтрак**

54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	0,07	0,07	27,2	0,5	0,53	67	116	23	94	0,53	0,02	0	0,21
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	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1
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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>570</b>	<b>11,48</b>	<b>9,1</b>	<b>81,97</b>	<b>480,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,28</b>	<b>47,58</b>	<b>0,5</b>	<b>6,89</b>	<b>257,4</b>	<b>212,8</b>	<b>67</b>	<b>189,6</b>	<b>3,29</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,33</b>
	<b>Обед</b>																		
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,83	6,83	111,83	0,02	0,02	121,5	0	3,76	63,33	20	16,16	35	0,66	0	0	0,2
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,77	4,1	13,87	116,92	0,05	0,04	76,75	0,4	4,6	127,75	13	16	40	0,67	0,01	0	0,16
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	19,1	18,7	17,2	318	0,08	0,14	27,3	0,7	9,53	121	26	35	221	1,93	0,02	0	0,69
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	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	2,71	26,12	164,4	0,18	0,15	0	0	0,12	32,6	75	12,6	48,4	1,36	0	0,01	0
	<b>Итого обед</b>	<b>840</b>	<b>32,67</b>	<b>35,47</b>	<b>86,7</b>	<b>830,35</b>	<b>0,42</b>	<b>0,41</b>	<b>226,75</b>	<b>1,1</b>	<b>19,7</b>	<b>462,98</b>	<b>223,9</b>	<b>93,86</b>	<b>375,7</b>	<b>5,76</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>1,18</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1410</b>	<b>44,15</b>	<b>44,57</b>	<b>168,67</b>	<b>1310,5</b>	<b>0,72</b>	<b>0,69</b>	<b>274,33</b>	<b>1,6</b>	<b>26,6</b>	<b>720,38</b>	<b>436,7</b>	<b>160,86</b>	<b>565,3</b>	<b>9,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>1,51</b>

**7 ДЕНЬ**

**Завтрак**

54-1г	Запеканка из творога	200	29,6	14,26	28,93	401,6	0,08	0,3	68,13	1,6	0,39	102	298,66	27,66	230	0,64	0,01	0,03	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(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	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1
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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>590</b>	<b>39,28</b>	<b>21,06</b>	<b>91,9</b>	<b>777,9</b>	<b>0,34</b>	<b>0,64</b>	<b>92,03</b>	<b>1,6</b>	<b>14,3</b>	<b>340,2</b>	<b>543,96</b>	<b>80,86</b>	<b>433,3</b>	<b>4,42</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,82</b>
	<b>Обед</b>																		
Пром.	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	0,03	0,03	28	0	9,6	92	32	13	30	0,8	0	0	0
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,92	7,25	17,02	156,9	0,07	0,06	80	0	6,92	80,75	26,25	14,75	56,25	0,88	0,01	0	0,25
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,13	11,27	6,27	191,84	0,07	0,1	225,7	0,1	2,83	115,7	28,56	25,7	162	0,86	0,02	0,02	1,67
54-6г	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2	0,04	0,04	22,08	0,9	0	55,92	8,28	28,8	87,6	0,58	0,02	0	0,32
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	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	2,71	26,12	164,4	0,18	0,15	0	0	0,12	32,6	75	12,6	48,4	1,36	0	0,01	0
	<b>Итого обед</b>	<b>920</b>	<b>33,94</b>	<b>32,88</b>	<b>128,86</b>	<b>978,34</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>453,78</b>	<b>1</b>	<b>59,6</b>	<b>411,24</b>	<b>212,99</b>	<b>108,85</b>	<b>414,75</b>	<b>5,37</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>2,34</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1510</b>	<b>73,22</b>	<b>53,94</b>	<b>220,76</b>	<b>1756,2</b>	<b>0,82</b>	<b>1,12</b>	<b>545,81</b>	<b>2,6</b>	<b>73,9</b>	<b>751,44</b>	<b>756,95</b>	<b>189,71</b>	<b>848,05</b>	<b>9,79</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>3,16</b>

**8 ДЕНЬ**

**Завтрак**

54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	6,1	5,8	26,6	187,3	0,08	0,13	23,9	0,3	0,5	117	112	48	135	1,35	0,02	0	0,18
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	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1
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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>570</b>	<b>11,78</b>	<b>8,8</b>	<b>70,77</b>	<b>439,4</b>	<b>0,33</b>	<b>0,32</b>	<b>34,2</b>	<b>0,3</b>	<b>18,7</b>	<b>235</b>	<b>233,4</b>	<b>80,2</b>	<b>218,3</b>	<b>3,57</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,78</b>
	<b>Обед</b>																		
Пром.	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	0,02	5	0	5	61	23	14	24	0,6	0	0	0
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,95	3,47	23,12	149,5	0,1	0,06	72	0	8,6	123	17,25	16	59,25	1,08	0,01	0	0,31
54-7м	Шницель из говядины	100	17,26	17,46	19,82	295,06	0,06	0,12	22,13	0,8	0,12	154,66	40	16,66	174	1,54	0,01	0	0,41
54-9г	Рагу из овощей	180	3,36	8,88	16,32	160,08	0,08	0,09	170	0,1	14,64	64	67,2	24,8	75	1,22	0,01	0	0,29
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	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	2,71	26,12	164,4	0,18	0,15	0	0	0,12	32,6	75	12,6	48,4	1,36	0	0,01	0
	<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>35,56</b>	<b>34,47</b>	<b>116,41</b>	<b>939,14</b>	<b>0,53</b>	<b>0,52</b>	<b>342,03</b>	<b>1</b>	<b>29,1</b>	<b>600,62</b>	<b>283,99</b>	<b>113,52</b>	<b>435,05</b>	<b>6,79</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>1,12</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1510</b>	<b>47,34</b>	<b>43,27</b>	<b>187,18</b>	<b>1378,5</b>	<b>0,86</b>	<b>0,84</b>	<b>376,23</b>	<b>1,3</b>	<b>47,8</b>	<b>835,62</b>	<b>517,39</b>	<b>193,72</b>	<b>653,35</b>	<b>10,36</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>1,9</b>

**9 ДЕНЬ**

**Завтрак**

54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	10,06	14,26	6,4	204,66	0,09	0,21	115,33	7,7	1,97	114	133,33	23,33	143,66	1,56	0,02	0,01	0,4
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	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1
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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>570</b>	<b>16,74</b>	<b>18,56</b>	<b>55,07</b>	<b>489,86</b>	<b>0,32</b>	<b>0,45</b>	<b>127,23</b>	<b>7,7</b>	<b>7,47</b>	<b>315,5</b>	<b>288,23</b>	<b>59,63</b>	<b>259,76</b>	<b>4,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,68</b>
	<b>Обед</b>																		
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2	0,33	10,16	52,16	0,02	0,03	1,2	0	1,91	43,33	36,66	11,33	35	0,31	0	0	0,18
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	6,2	12,65	137,95	0,04	0,05	118,25	0	8,45	110,75	42	14	47,25	1,08	0,01	0	0,18
54-21м	Курица отварная	100	13	15,5	2,36	209,36	0,02	0,1	107,11	0,2	0,4	72,5	30	20	146,24	1,51	0,01	0	0,41
54-11г	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,1	0,13	28,56	0,9	7,24	125	46,8	23,6	90,8	1,23	0,01	0	0,31
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	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	2,71	26,12	164,4	0,18	0,15	0	0	0,12	32,6	75	12,6	48,4	1,36	0	0,01	0
	<b>Итого обед</b>	<b>920</b>	<b>31,86</b>	<b>31,97</b>	<b>107,6</b>	<b>889,85</b>	<b>0,44</b>	<b>0,51</b>	<b>270,12</b>	<b>1,1</b>	<b>18,3</b>	<b>410,15</b>	<b>312,36</b>	<b>94,63</b>	<b>399,49</b>	<b>5,93</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>1,18</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1490</b>	<b>48,6</b>	<b>50,53</b>	<b>162,67</b>	<b>1379,7</b>	<b>0,76</b>	<b>0,96</b>	<b>397,35</b>	<b>8,8</b>	<b>25,7</b>	<b>725,65</b>	<b>600,59</b>	<b>154,26</b>	<b>659,25</b>	<b>10,85</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,86</b>

**10 ДЕНЬ**

**Завтрак**

54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,3	7,5	24,7	192,6	0,09	0,12	29,1	0,5	0,61	117	146	30	125	1,2	0,02	0	0,3
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	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1
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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21,74</b>	<b>20,26</b>	<b>88,47</b>	<b>647,96</b>	<b>0,37</b>	<b>0,55</b>	<b>118,4</b>	<b>2,4</b>	<b>6,63</b>	<b>384,53</b>	<b>554,9</b>	<b>100,73</b>	<b>442,1</b>	<b>4,48</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,6</b>
	<b>Обед</b>																		
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,66	76	0,01	0,03	1,13	0	3,8	36,66	31,66	18,33	36,66	1,16	0,01	0	0,18
54-8с	Суп гороховый	250	7,35	5,75	20,35	166,42	0,13	0,06	71,5	0	5,95	98	33,75	26,25	90,5	1,85	0,01	0	0,26
54-4м	Котлета из говядины	100	17,25	17,45	16,52	295,05	0,06	0,11	22,12	0,8	0,11	94,65	40	16,65	170	1,57	0,01	0	0,41
54-1г	Макаронны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0,04	22,08	0,9	0	64,56	14,4	8,64	49,2	0,87	0,02	0	0,14

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	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,08	0,05	0	0	0,12	25,8	31,9	11	27,5	0,35	0	0	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	2,71	26,12	164,4	0,18	0,15	0	0	0,12	32,6	75	12,6	48,4	1,36	0	0,01	0
	<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>39,89</b>	<b>37,76</b>	<b>132,54</b>	<b>1062,9</b>	<b>0,54</b>	<b>0,45</b>	<b>143,49</b>	<b>1,7</b>	<b>15,9</b>	<b>416,67</b>	<b>235,25</b>	<b>98,37</b>	<b>431,46</b>	<b>7,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>1,13</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1530</b>	<b>61,63</b>	<b>58,02</b>	<b>221</b>	<b>1711</b>	<b>0,91</b>	<b>1</b>	<b>261,9</b>	<b>4,1</b>	<b>22,5</b>	<b>801,2</b>	<b>790,2</b>	<b>199,1</b>	<b>873,6</b>	<b>11,82</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>1,73</b>
	<b>Итого завтраки за 10 дней</b>	<b>5810</b>	<b>180,81</b>	<b>160,8</b>	<b>787,36</b>	<b>5780,1</b>	<b>3,26</b>	<b>4,09</b>	<b>845,55</b>	<b>29,9</b>	<b>111</b>	<b>2722,7</b>	<b>3507,1</b>	<b>699,43</b>	<b>2845</b>	<b>40,69</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>6,58</b>
	<b>Итого обеды за 10 дней</b>	<b>9040</b>	<b>358,21</b>	<b>323,5</b>	<b>1149,9</b>	<b>9275,5</b>	<b>5,01</b>	<b>5,54</b>	<b>4553,8</b>	<b>30,4</b>	<b>309</b>	<b>4475,1</b>	<b>2614,4</b>	<b>1100,7</b>	<b>4354,7</b>	<b>66,9</b>	<b>0,43</b>	<b>0,17</b>	<b>16,86</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>14850</b>	<b>539,02</b>	<b>484,3</b>	<b>1937</b>	<b>15056</b>	<b>8,27</b>	<b>9,63</b>	<b>5399</b>	<b>60,3</b>	<b>420</b>	<b>7198</b>	<b>6122</b>	<b>1800</b>	<b>7200</b>	<b>107,6</b>	<b>0,64</b>	<b>0,33</b>	<b>23,44</b>
	<b>Среднее значение за 10 дней</b>	<b>1485</b>	<b>53,902</b>	<b>48,43</b>	<b>193,7</b>	<b>1506</b>	<b>0,827</b>	<b>0,963</b>	<b>539,9</b>	<b>6,03</b>	<b>42</b>	<b>719,8</b>	<b>612,2</b>	<b>180</b>	<b>720</b>	<b>10,76</b>	<b>0,064</b>	<b>0,033</b>	<b>2,344</b>

<b>Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приемы пищи</b>	<b>Норма в день</b>	<b>Среднее значение</b>
Калорийность завтраков 20-25%	544-680	578,01
Калорийность обедов 30-35%	816-952	927,55

<b>Показатели физиологических потребностей</b>	<b>К/кал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1505,563	53,9	48,433	193,73
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
0,83	0,96	539,93	6	41,97	719,78	612,15	180,0	719,96	10,8	0,06	0,03	2,3
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