

Утверждаю
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №11»
Н.Н. Тугунова
01.09.2022 г.



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

Сборник рецептов 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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	возрастная категория: 7-11 лет																	
			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																				
Завтрак																				
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	118,55	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	162	5,29	55	0,1	0	0	0	
	Пром. Фрукт (мандарин)*	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	10	0	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	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	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	12,99	14,66	66,04	451,1	0,34	0,32	49,45	2,4	36,7	188,87	389,65	56,84	290,55	2,55	0,02	0,01	0,46	
Обед																				
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	39,8	0	15	74	8,4	12	16	0,3	0	0	0,07	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,74	6,8	13,62	125,52	0,06	0,05	54	0	4,54	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	41	0,43	0,01	0	0,12	
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	20	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	6	15	0,2	0	0	0,05	
	Пром. Хлеб пшеничный	50	2,93	0,41	24,58	117,16	0,1	0,06	0	0	0,1	30,5	70	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0	
	Итого обед	800	30,26	27,97	114	821,12	0,37	0,32	116,95	1	20,3	426,89	160,47	68,62	316,96	3,78	0,04	0,01	0,79	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1325	43,25	42,63	180,1	1272,2	0,71	0,64	166,4	3,4	57	615,76	550,12	125,46	607,51	6,33	0,06	0,02	1,25	
2 ДЕНЬ																				
Завтрак																				
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	9,7	21	3,3	225,5	0,06	0,33	73	11,8	0,3	70	130	7	153	0,8	0,02	0	0,43	
	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	34	110	1,09	0	0	0,38	
	Пром. Хлеб ржаной	20	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	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	18,79	25,59	52,02	500,76	0,27	0,63	95,3	11,8	11,1	252,6	358,6	65,4	340,6	4,23	0,02	0,01	0,94	
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	20	8,4	25	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	57,8	0	5,12	108,6	27,6	11,6	34,4	0,36	0,01	0	0,2	
54-1пм-2020	Плов из отварной говядины	180	9,77	13,23	34,74	313,47	0,06	0,1	108,8	0,9	0,64	100,3	18	25,6	123,7	0,38	0,02	0	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	18	25	0,38	0	0	0	
	Пром. Хлеб ржаной	20	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	6	15	0,2	0	0	0,05	
	Пром. Хлеб пшеничный	50	2,93	0,41	24,58	117,16	0,1	0,06	0	0	0,1	30,5	70	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0	
	Итого обед	710	19,05	17,46	94,74	632,52	0,27	0,27	187,6	0,9	12	297,77	205,2	81,1	280,6	2,55	0,03	0,01	0,75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1220	37,84	43,05	146,8	1133,3	0,54	0,9	282,9	12,7	23,1	550,37	563,8	146,5	621,2	6,78	0,05	0,02	1,69	
3 ДЕНЬ																				
Завтрак																				
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	150	4,22	8,65	28,2	206,17	0,13	0,11	21,2	0,9	0,4	72	115,25	21,75	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	12	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	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	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	10,31	10,64	73,52	431,93	0,3	0,32	30,1	0,9	5,86	192,9	260,85	59,05	238,1	3,7	0,02	0,01	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	22	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	57,6	0	5,88	110,4	15,8	17,8	44,6	0,36	0,01	0	0,22	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,17	0,07	19,2	0,9	0	79	15	40	151	0,54	0,01	0	0,11	
54-18м	Печень по-строгановски	100	13,75	17,5	6,62	236,5	0,21	0,71	202,6	0,2	12,41	150	38,75	17,5	276,25	2,44	0,02	0	1,5	
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	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	6	15	0,2	0	0	0,05	
	Пром. Хлеб пшеничный	50	2,93	0,41	24,58	117,16	0,1	0,06	0	0	0,1	30,5	70	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0	
	Итого обед	780	32,67	27,45	105,2	800,29	0,66	0,98	2103,9	1,1	20,8	451,3	188,05	104,2	573,85	5,52	0,04	0,01	1,95	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	42,98	38,09	178,7	1232,2	0,96	1,3	213,4	2	26,6	644,2	448,9	163,25	811,95	9,22	0,06	0,02	2,36	

		4 ДЕНЬ																	
Завтрак																			
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	19,7	12,7	21,7	301,2	0,06	0,25	31,1	1,6	0,29	69	269	17	180	0,36	0,01	0	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
54-2гн-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	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	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	25,49	13,79	85,92	593,46	0,24	0,42	43	1,6	18,5	240,4	355,5	56	285	2,93	0,01	0,01	0,37
	Обед																		
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	8,1	5,8	81,5	0,02	0,02	52	0	18,1	73	27	10	19	0,21	0,01	0	0,08
54-8с-2022	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	0,05	57,2	0	3,76	132,4	27	16	70,4	0,48	0,01	0	0,18
54-1г-2022	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,09	0,08	23,8	0,9	7,2	135	39	18	54	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	189	0,9	0,05	0	1,16
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	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,41	24,58	117,16	0,1	0,06	0	0	0,1	30,5	70	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0
	Итого обед	800	29,91	22,79	93,57	684,87	0,54	0,4	160,76	4,3	31,1	543,8	298,6	98,2	426,1	4,068	0,09	0,01	1,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1330	55,4	36,58	179,5	1278,3	0,78	0,82	203,76	5,9	49,6	784,2	654,1	154,2	711,1	6,998	0,1	0,02	2,24
		5 ДЕНЬ																	
Завтрак																			
54-21к-2022	Каша вязкая молочная ячневая	150	3,47	6,97	25,5	186,82	0,09	0,12	31,12	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
54-3гн	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	0,57	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	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	8,26	7,96	68,32	389,58	0,26	0,26	36,5	0,9	11,7	211,05	230,25	43,75	222,6	3,35	0,01	0,01	0,49
	Обед																		
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	39,8	0	15	74	8,4	12	16	0,3	0	0	0,07
54-1гс-2020	Суп крестьянский с крупой	200	4,94	5,78	11,26	116,88	0,03	0,03	63,2	0	5,42	75,4	25,6	15,4	40,4	0,3	0,01	0	0,2
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	17,1	18,7	17,2	318	0,13	0,09	27,3	0,8	9,53	191	26	25	171	1,03	0,02	0	0,59
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	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,41	24,58	117,16	0,1	0,06	0	0	0,1	30,5	70	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0
	Итого обед	730	27,7	25,35	77,7	665,87	0,39	0,29	200,3	0,8	30,5	559,1	177,6	87,9	324,9	3,43	0,03	0,01	0,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1240	35,96	33,31	146	1055,5	0,65	0,55	236,8	1,7	42,2	770,15	407,85	131,65	547,5	6,78	0,04	0,02	1,4
		6 ДЕНЬ																	
Завтрак																			
54-25 1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	2,97	4,05	21,52	138,37	0,03	0,11	19,8	0,3	0,45	57,5	121,75	11	80,5	0,31	0,02	0	0,19
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	162	5,29	55	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	81,3	57	9,9	46	0,77	0	0	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	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	13,61	10,64	77,54	466,9	0,23	0,39	55,7	1,8	11	274,37	418,35	58,59	276,1	2,92	0,02	0,01	0,36
	Обед																		
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	1,28	58	19	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	84,6	7	4,26	103,6	15,8	17,8	72,6	0,37	0,02	0	0,57
54-1г-2020	Макаронные 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	0,01	0	0,12
54-21м-2020	Курица отварная	100	19,71	23	0,43	275,71	0,06	0,13	50,56	0	0,91	81	19,59	19,97	168,64	1,87	0,02	0	0,97
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	18	25	0,38	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,41	24,58	117,16	0,1	0,06	0	0	0,1	30,5	70	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0
	Итого обед	800	36,57	39,67	102,1	903,5	0,37	0,34	177,02	8	6,67	350,53	213,99	92,33	407,54	4,69	0,06	0,01	1,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1325	50,18	50,31	179,6	1370,4	0,6	0,73	232,72	9,8	17,7	624,9	632,34	150,92	683,64	7,61	0,08	0,02	2,19

		7 ДЕНЬ																		
Завтрак																				
54-1а-2020	Омлет натуральный	150	9,7	21	3,3	225,5	0,06	0,33	73	11,8	0,3	70	130	7	153	0,8	0,02	0	0,43	
Пром.	Фрукт (мандарин)*	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	10	0	38	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	34	110	1,09	0	0	0,38	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	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	19,19	25,39	49,72	491,76	0,3	0,64	100,3	11,8	39,1	239,6	377,6	67,4	346,6	3,13	0,02	0,01	0,96	
	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	20	8,4	25	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	57,8	0	5,12	108,6	27,6	11,6	34,4	0,36	0,01	0	0,2	
54-12м-2020	Плов с курицей	200	23,3	10,1	33,2	314,6	0,08	0,08	97	0	2,36	83	20	58	194	0,82	0,02	0	0,69	
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	0,57	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	6	15	0,2	0	0	0,05	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,41	24,58	117,16	0,1	0,06	0	0	0,1	30,5	70	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0	
	Итого обед	730	32,38	14,33	80,1	580,55	0,29	0,26	161,18	0	14,8	310,5	164,1	100,1	334,4	3,18	0,03	0,01	1,01	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1240	51,57	39,72	129,8	1072,3	0,59	0,9	261,48	11,8	54	550,1	541,7	167,5	681	6,31	0,05	0,02	1,97	
		8 ДЕНЬ																		
Завтрак																				
54-3г-2020	Макарони отварные с сыром	150	5,9	7,8	28,6	207,7	0,05	0,05	31,9	1,9	0,04	17,5	156	11	70	0,37	0,01	0	0,1	
Пром.	Фрукт(груша)*	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	2	0	5	65	19	12	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	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	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	10,59	8,69	71,72	409,36	0,21	0,2	34,2	1,9	5,24	137,9	249,1	42,2	159,8	3,54	0,01	0,01	0,25	
	Обед																			
54-20з-2022	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	19	11	11	32	0,27	0	0	0	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,74	6,8	13,62	125,52	0,06	0,052	54	0	4,54	145	23	15,8	31,4	0,31	0,01	0	0,15	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,17	0,07	19,2	0,9	0	79	15	40	151	0,54	0,01	0	0,11	
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	
54-2соеус-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	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	6	15	0,2	0	0	0,05	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,41	24,58	117,16	0,1	0,06	0	0	0,1	30,5	70	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0	
	Итого обед	800	33,89	29,43	103,2	808,44	0,5	0,372	97,15	1	9,31	439,59	224,07	103,52	446,76	4,65	0,04	0,01	0,74	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310	44,48	38,12	174,9	1217,8	0,71	0,572	131,35	2,9	14,6	577,49	473,17	145,72	606,56	8,19	0,05	0,02	0,99	
		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	110,75	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	162	5,29	55	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	0,57	0	0	0,1	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	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	12,89	10,84	69,57	435,45	0,24	0,35	51,85	2	11	195,12	415,35	46,84	237,1	3,42	0,01	0,01	0,33	
	Обед																			
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	8,1	5,8	81,5	0,02	0,02	52	0	18,1	73	27	10	19	0,21	0,01	0	0,08	
54-8с-2022	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	0,05	57,2	0	3,76	132,4	27	16	70,4	0,48	0,01	0	0,18	
54-1г-2022	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,09	0,08	23,8	0,9	7,2	135	39	18	54	0,43	0,02	0	0,33	
54-7м-2022	Шницель из говядины	100	15,26	19,46	16,53	295	0,06	0,16	22,13	0,9	0,12	84,66	40	16,66	184	1,58	0,01	0	0,41	
54-1соеус-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	
54-2хн-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	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	6	15	0,2	0	0	0,05	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,41	24,58	117,16	0,1	0,06	0	0	0,1	30,5	70	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0	
	Итого обед	800	31,4	39,77	106	885,73	0,51	0,46	232,91	1,9	29,7	654,02	258,6	97,02	430,7	4,52	0,05	0,01	1,06	
	ИТОГО:	1325	44,29	50,61	175,6	1321,2	0,75	0,81	284,76	3,9	40,6	849,14	673,95	143,86	667,8	7,94	0,06	0,02	1,39	

		10 ДЕНЬ																	
Завтрак																			
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	19,7	12,7	21,7	301,2	0,06	0,25	31,1	1,6	0,29	69	269	17	179	0,36	0,01	0	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	0,01	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	0,57	0	0	0
Пром	Хлеб ржаной	20	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	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	25,59	13,79	86,12	594,56	0,24	0,42	43,08	1,6	19,6	249,8	357,9	56,8	285,3	2,77	0,02	0,01	0,37
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	20	8,4	25	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	57,6	0	5,88	110,4	15,8	17,8	44,6	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	73	0,39	0,01	0	0,27
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,14	13,28	6,28	191,85	0,13	0,11	125,7	0,1	2,84	145,71	28,57	20,75	136	0,67	0,05	0	1,67
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,17	50	18	25	0,38	0	0	0
Пром	Хлеб ржаной	20	1,03	0,26	6,66	34,13	0,08	0,06	0	0	0,08	13,2	19,6	6	15	0,2	0	0	0,05
Пром	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,41	24,58	117,16	0,1	0,06	0	0	0,1	30,5	70	11,5	57,5	1,02	0	0,01	0
	Итого обед	780	29,96	21,63	113,8	755,74	0,44	0,33	222,7	1	14,9	381,58	210,87	99,45	376,1	3,23	0,07	0,01	2,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310	55,55	35,42	199,9	1350	0,68	0,75	265,78	2,6	34,5	631,38	568,8	156,3	661,4	6	0,09	0,02	2,65
	<i>Итого завтраки за 10 дней</i>	<i>5185</i>	<i>157,71</i>	<i>142</i>	<i>700,5</i>	<i>4764,9</i>	<i>2,63</i>	<i>3,95</i>	<i>539,48</i>	<i>36,7</i>	<i>170</i>	<i>2182,6</i>	<i>3413,2</i>	<i>552,87</i>	<i>2681,8</i>	<i>32,54</i>	<i>0,16</i>	<i>0,082</i>	<i>4,94</i>
	<i>Итого обеды за 10 дней</i>	<i>7730</i>	<i>303,79</i>	<i>265,9</i>	<i>990,3</i>	<i>7538,6</i>	<i>4,34</i>	<i>4,022</i>	<i>3660,5</i>	<i>20</i>	<i>190</i>	<i>4415,1</i>	<i>2101,6</i>	<i>932,44</i>	<i>3917,9</i>	<i>39,62</i>	<i>0,48</i>	<i>0,1</i>	<i>13,19</i>
	Итого за 10 дней	12915	461,5	407,8	1691	12303	6,97	7,972	4200	56,7	360	6597,7	5515	1485	6599,7	72,16	0,64	0,182	18,13
	<i>Среднее значение за 10 дней</i>	<i>1291,5</i>	<i>46,15</i>	<i>40,78</i>	<i>169,1</i>	<i>1230</i>	<i>0,697</i>	<i>0,7972</i>	<i>420</i>	<i>5,67</i>	<i>36</i>	<i>659,77</i>	<i>551,5</i>	<i>148,5</i>	<i>659,97</i>	<i>7,216</i>	<i>0,064</i>	<i>0,0182</i>	<i>1,813</i>
	Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приемы пищи	Норма в день	Среднее значение																
	Калорийность завтраков 20-25%	470-587,5	476,49																
	Калорийность обедов 30-35%	705-822,5	753,86																

Показатели физиологических потребностей	К/ккал	Б	Ж	У
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1230,349	46,2	40,784	169,08
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	0,80	420	5,67	35,99	659,77	551,47	148,5	659,97	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

День недели	Энергетическая ценность		в т.ч. Завтраков		в т.ч. Обедов		в т.ч. Полдников	
	согласно меню	при пересчете	согласно меню	при пересчете	согласно меню	при пересчете	согласно меню	при пересчете
1 день	1 272,22	1276,91	451,10	448,06	821,12	828,85		
2 день	1 133,28	1125,85	500,76	513,55	632,52	612,3		
3 день	1 232,22	1229,45	431,93	431,08	800,29	798,37		
4 день	1 278,33	1268,78	593,46	569,75	684,87	699,03		
5 день	1 055,45	1027,71	389,58	377,96	665,87	649,75		
6 день	1 370,40	1371,87	466,90	460,36	903,50	911,51		
7 день	1 072,31	1083,04	491,76	504,15	580,55	578,89		
8 день	1 217,80	1220,56	409,36	407,45	808,44	813,11		
9 день	1 321,18	1334,89	435,45	427,4	885,73	907,49		
10 день	1 350,30	1340,74	594,56	570,95	755,74	769,79		
Итого за 10 дней	1230,349	1227,98	476,486	471,071	753,863	756,909	0	0

Калорийность завтраков

19,18

23,02 20-25%

Калорийность обедов

30,82

36,98 30-35%