


Утверждаю
Директор СОШ № 11
Н. Н. Тусуева
01.09.2022 г.



«Утверждаю»
Председатель МКУ «Комитет
по социальной политике и культуре
Слюдянского муниципального
района»
Чудинова Н.Ю.
«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

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

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. Ценное, 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	200	5,9	12,6	34,3	272,9	0,15	0,14	40,2	0,9	0,49	61	149	29	150	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	1,5	0,14	17,3	189	7,06	65	0,2	0	0	0	
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	
54-2гн-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	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	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	16,06	19,4	77,96	554,33	0,39	0,36	79,5	2,4	38,87	205,3	449,4	70,26	310,3	3,68	0,02	0,01	0,67	
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	21,66	0,9	0	0	0,2	
54-3е-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,92	7,25	18,83	156,9	0,07	0,06	67	0	5,92	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	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	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	0,08	0	0	0,12	34,6	75	13,6	60	1,66	0	0,01	0	
	Итого обед	940	34,62	29,66	135,55	760,9	0,46	0,37	226,8	1	26,75	471,07	178,12	86,11	340,87	6,37	0,04	0,01	1,09	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1530	50,68	49,06	213,51	1315,2	0,85	0,73	306,3	3,4	65,62	676,37	627,52	156,37	651,17	10,05	0,06	0,02	1,76	
2 ДЕНЬ																				
Завтрак																				
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	12,9	28	4,4	300,6	0,08	0,44	137	12	0,4	80	146	9,5	170	2,1	0,02	0,01	0,6	
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	0,01	0	0,38	
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	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	22,46	32,73	56,46	592,93	0,32	0,75	159,3	12	11,28	269,2	376,9	71,9	362,1	5,87	0,03	0,02	1,21	
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	32	0,6	0	0	0,17	
54-28е-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,32	9,32	97,82	0,03	0,04	153,5	0	6,65	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	121	1	0,72	116	20	28	193	0,42	0,02	0	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	18	25	0,38	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	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	0,08	0	0	0,12	34,6	75	13,6	60	1,66	0	0,01	0
	Итого обед	840	27,6	20,12	109,72	733,12	0,36	0,34	299,5	1	15,63	342,32	220,65	96,1	368,5	4,3	0,03	0,01	1,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410	50,06	52,85	166,18	1326,1	0,68	1,09	458,8	13	26,91	611,52	597,55	168	730,6	10,17	0,06	0,03	2,31
3 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	5,6	12,5	37,6	274,9	0,15	0,13	41,6	0,9	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	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	30	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	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	12,16	14,63	86,26	517,73	0,35	0,35	50,5	0,9	5,99	209,5	274,9	76,3	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	30	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	6,6	128	17,25	20	55,75	0,7	0,01	0	0,41
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,99	7,56	43,2	280,44	0,19	0,09	23,04	0,9	0	92,8	18	50	171,2	1,85	0,01	0	0,18
54-18м	Печень по-строгановски	100	13,75	17,5	6,62	236,5	0,21	0,71	2026	4	12,41	150	38,75	17,5	276,25	2,44	0,02	0,02	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	30	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	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	0,08	0	0	0,12	34,6	75	13,6	60	1,66	0	0,01	0
	Итого обед	920	38,09	29,76	129,3	938,3	0,75	1,05	2172,6	4,9	22,32	505,4	214,46	125,03	621,2	8,27	0,04	0,03	2,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	50,25	44,39	215,56	1456	1,1	1,4	2223,1	5,8	28,31	714,9	489,36	201,33	880,3	12,87	0,06	0,04	3,03
4 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	23,2	16,2	29,6	405	0,07	0,33	68,2	1,6	0,38	80	284	30	191	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
54-2гн-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	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	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	29,46	17,43	97,16	714,33	0,28	0,51	80,1	1,6	18,62	258	372,8	73	300,5	3,66	0,01	0,03	0,63
	Обед																		
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8	0,03	0,03	87	0	28,5	83	45	17	22	0,6	0,01	0	0,14
54-8с-2022	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,42	0,17	0,07	71,5	0	4,95	143	33,75	20	88	1,22	0,01	0	0,25
54-11г-2022	Картофельное пюре	180	3,87	6,21	23,76	167,31	0,11	0,1	28,53	0,9	8,6	146	47,7	21,6	64,8	0,64	0,01	0	0,39
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	0,01	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	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	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	0,08	0	0	0,12	34,6	75	13,6	60	1,66	0	0,01	0
	Итого обед	940	34,59	27,28	113,76	840,87	0,64	0,48	214,79	4,3	44,15	586,1	339,35	116,9	464,5	6,388	0,08	0,02	3,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1530	64,05	44,71	210,92	1555,2	0,92	0,99	294,89	5,9	62,77	844,1	712,15	189,9	765	10,05	0,09	0,05	3,79

5 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-21к-2022	Каша вязкая молочная ячневая	200	4,6	9,3	34	249,1	0,12	0,14	41,5	0,9	0,57	65	157	20	152	0,86	0,01	0,01	0,42
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
54-3гн	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	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	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	9,86	10,43	80,16	468,93	0,32	0,29	46,88	0,9	11,93	214,4	251,8	53	242,6	4,31	0,01	0,02	0,65
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	21,66	0,9	0	0	0,2
54-1с-2020	Суп крестьянский с крупой	250	6,17	7,22	14,07	146,1	0,04	0,04	129	0	6,02	84,25	32	19,25	45,5	0,62	0,01	0	0,25
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	17,1	18,7	17,2	318	0,13	0,19	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	30	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	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	0,08	0	0	0,12	34,6	75	13,6	60	1,66	0	0,01	0
	Итого обед	840	31,03	27,08	90,3	744,13	0,47	0,44	359,3	0,8	36,11	587,65	196,9	103,85	342,66	5,33	0,03	0,01	1,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410	40,89	37,51	170,46	1213,1	0,79	0,73	406,18	1,7	48,04	802,05	448,7	156,85	585,26	9,64	0,04	0,03	1,84
6 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,13	26,4	0,3	0,55	80	149	15	97	0,42	0,02	0	0,25
54-1з-2020	Сыр в нарезке	20	4,6	5,87	0	71,7	0,01	0,06	29	1,5	0,14	17,3	189	7,06	65	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	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	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	13,6	88,06	548,03	0,28	0,43	72,3	1,8	11,19	247,8	474,9	68,36	307,1	3,47	0,02	0,01	0,52
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	26	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	156,15	7	5,57	112	19,75	22,5	90,75	0,96	0,02	0	1,21
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,48	5,85	39,33	56,16	0,07	0,03	22,05	1	0	54,53	13,5	8,64	48,6	0,87	0,01	0	0,14
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	0,38
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	18	25	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	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	0,08	0	0	0,12	34,6	75	13,6	60	1,66	0	0,01	0
	Итого обед	940	41,26	44,34	123,07	867,42	0,46	0,39	252,67	8,1	10,56	380,36	239,74	109,57	444,29	7,67	0,07	0,01	2,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1530	57,82	57,94	211,13	1415,5	0,74	0,82	324,97	9,9	21,75	628,16	714,64	177,93	751,39	11,14	0,09	0,02	2,6
7 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	12,9	28	4,4	300,6	0,08	0,44	137	12	0,4	80	146	9,5	170	2,1	0,02	0,01	0,6
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	0,01	0	0,38
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	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	22,86	32,53	54,16	583,93	0,35	0,76	164,3	12	39,28	256,2	395,9	73,9	368,1	4,77	0,03	0,02	1,23

		<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	7	56	23	14	32	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	153,5	0	6,65	115,75	30,75	14,5	39	0,7	0,01	0	0,26
54-12м-2020	Плов с курицей	200	23,3	10,1	33,2	314,6	0,08	0,08	147	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	0,77	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	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	0,08	0	0	0,12	34,6	75	13,6	60	1,66	0	0,01	0
	Итого обед	840	35,4	15,52	91,22	646,32	0,37	0,31	310,88	0	17,41	339,35	177,55	112,7	353	5,09	0,03	0,01	1,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410	58,26	48,05	145,38	1230,3	0,72	1,07	475,18	12	56,69	595,55	573,45	186,6	721,1	9,86	0,06	0,03	2,5

8 ДЕНЬ

		<i>Завтрак</i>																	
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	7,8	10,4	38,1	276,9	0,07	0,07	44,9	1,9	0,05	21,7	168	15	83	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	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	30	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	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	12,96	11,43	84,56	495,63	0,26	0,23	47,2	1,9	5,29	148,7	263,4	50,2	177,3	4,54	0,01	0,01	0,38

		<i>Обед</i>																	
54-20з-2022	Горошек зеленый	100	2,83	0,16	5,83	36,83	0,08	0,03	30	0	4	27	18,33	15,33	43,33	0,61	0	0	0
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,92	7,25	18,83	156,9	0,07	0,06	67	0	5,92	158,75	26,25	19,75	39,25	0,88	0,01	0	0,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,99	7,56	43,2	280,44	0,19	0,09	23,04	0,9	0	92,8	18	50	171,2	1,85	0,01	0	0,18
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	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	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	0,08	0	0	0,12	34,6	75	13,6	60	1,66	0	0,01	0
	Итого обед	940	39,53	31,43	126,17	941,8	0,61	0,44	125,99	1	12,35	485,84	244,95	125,9	493,14	7,85	0,04	0,01	0,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	52,49	42,86	210,73	1437,4	0,87	0,67	173,19	2,9	17,64	634,54	508,35	176,1	670,44	12,39	0,05	0,02	1,34

9 ДЕНЬ

		<i>Завтрак</i>																	
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	4,5	5,8	33	207,9	0,07	0,12	34,6	0,6	0,52	71	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	1,5	0,14	17,3	189	7,06	65	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	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	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	15,66	13,9	81,16	522,43	0,29	0,39	75,5	2,1	11,16	228,8	450,9	55,36	261,1	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	87	0	28,5	83	45	17	22	0,6	0,01	0	0,14
54-8с-2022	Суп гороховый	250	8,55	5,75	20,35	166,42	0,17	0,07	71,5	0	4,95	143	33,75	20	88	1,22	0,01	0	0,25
54-1г-2022	Картофельное пюре	180	3,87	6,21	23,76	167,31	0,11	0,1	28,53	0,9	8,6	146	47,7	21,6	64,8	0,64	0,01	0	0,39
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
54-1соус-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

54-2хн-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
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	29,5	140,6	0,12	0,08	0	0	0,12	34,6	75	13,6	60	1,66
	Итого обед	940	36,08	44,26	126,18	1041,7	0,61	0,54	286,94	1,9	42,75	696,32	299,35	115,72	469,1	6,84
	ИТОГО:	1530	51,74	58,16	207,34	1564,2	0,9	0,93	362,44	4	53,91	925,12	750,25	171,08	730,2	11,57

10 ДЕНЬ

Завтрак																
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	23,2	16,2	29,6	405	0,07	0,33	68,2	1,6	0,38	80	284	30	191	0,75
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
Пром.	Фрукт (банан)*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	0	10	88	8	17	28	0,6
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
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54
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
	Итого завтрак	590	29,56	17,43	97,36	715,43	0,28	0,51	80,18	1,6	19,74	267,4	375,2	73,8	301,8	3,7

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	32	0,6
54-7с-2022	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	0,1	0,06	122	0	6,6	128	17,25	20	55,75	0,7
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,41	5,76	43,83	244,17	0,03	0,03	22,05	0,9	0	45,89	8,19	21,9	83	0,58
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
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	0,58
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,4	10	51,2	0,11	0,07	0	0	0,12	19,8	21,9	8	19,5	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	29,5	140,6	0,12	0,08	0	0	0,12	34,6	75	13,6	60	1,66
	Итого обед	920	33,9	23,61	135,03	872,52	0,52	0,38	294,75	1	17,7	430,17	223,91	116,25	411,25	5,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	63,46	41,04	232,4	1588	0,8	0,89	374,93	2,6	37,4	697,57	599,1	190,1	713,05	9,03
	Итого завтраки за 10 дней	5800	187,6	183,5	803,3	5713,7	3,12	4,58	855,76	37,2	173,4	2305,3	3686,1	666,08	2890	43,33
	Итого обеды за 10 дней	9060	352,1	293,1	1180,3	8387,1	5,25	4,74	4544,2	24	245,7	4824,6	2335	1108,1	4308,5	63,44
	Итого за 10 дней	14860	539,7	476,6	1984	14101	8,37	9,32	5400	61,2	419	7129,9	6021	1774	7198,5	106,8
	Среднее значение за 10 дней	1486	53,97	47,66	198,4	1410	0,837	0,932	540	6,12	41,9	712,99	602,1	177,4	719,85	10,68

Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приемы пищи	Норма в день	Среднее значение
Калорийность завтраков 20-25%	544-680	571,37
Калорийность обедов 30-35%	816-952	838,71

Показатели физиологических потребностей	К/кал	Б	Ж	У
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1410,081	53,97	47,657	198,36
Норма СанПин 2.3./2.4.3590-20	1360-1632	45-54	46-55,2	191,5-229,8

В1	В2	А	Д	С	К	Ca	Mg	P	Fe
0,84	0,93	540	6	41,91	712,988	602,11	177,42	719,851	10,68
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

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	144,93	143,45	93,73	93,85	51,20	49,6		
2 день	181,40	182,4	100,40	101,2	81,00	81,2		
3 день	78,80	79,1	50,90	51,1	27,90	28		
4 день	210,20	209,1	96,00	94,5	114,20	114,6		
5 день	318,00	305,5	0,00	0	318,00	305,5		
6 день	0,00	0	0,00	0	0,00	0		
7 день	234,33	232,75	140,60	138,9	93,73	93,85		
8 день	54,70	54,8	27,90	28	26,80	26,8		
9 день	113,20	112,81	41,50	41,58	71,70	71,23		
10 день	572,31	523,41	167,31	166,41	405	357		
Итого за 10 дней	190,787	184,332	71,834	71,554	118,953	112,778	0	0

Калорийность завтраков 19,41 23,29 20-25%
Калорийность обедов 30,59 36,71 30-35%