

«Утверждаю»
Председатель МКУ «Комитет
по социальной политике и культуре
Слюдянского муниципального
района»
Судышев Н.Ю. Чудинова
«12 декабря» 2022 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 49
Шкунд 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 обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. 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	А	Д	С	К	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	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
Обед																			
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
54-16м-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	1,33	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	114,02	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	180,06	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																			
Завтрак																			
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
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
54-28с-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
54-11м-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	159,38	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 пшеничная	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
54-31м-2022	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,5	17,5	15,75	234,25	0,21	0,57	200,3	5,1	10,75	111,66	23,33	15	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	34,14	26,45	117,74	790,46	0,54	0,83	2161,6	6	19,3	521,96	198,73	92,35	563,93	5,14	0,04	0,025	1,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	44,75	37,09	191,26	1222,4	0,84	1,15	2191,7	6,9	25,1	714,86	447,58	151,4	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 белокачанной 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
54-11г-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
54-3р-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	150,69	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

Завтрак

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
54-11м-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	165,26	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	158,69	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	125,99	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	195,56	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	117,96	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
	Итого завтраки за 10 дней	5215	147,75	132	722,61	4715,2	2,89	4,04	521,97	27	159	2203,8	3365,2	594,97	2760,1	32,9	0,18	0,06	5,07
	Итого обеды за 10 дней	7780	314,16	269,5	1066,5	7709,5	4,1	3,922	3678	28,1	199	4395	2135,7	894,13	3835	39,51	0,46	0,12	13,16
	Итого за 10 дней	12995	461,91	401,5	1789	12425	6,99	7,962	4200	55,1	358	6599	5501	1489	6595	72,41	0,64	0,18	18,23
	Среднее значение за 10 дней	1299,5	46,191	40,15	178,9	1242	0,699	0,796	420	5,51	35,8	659,9	550,1	148,9	659,5	7,241	0,064	0,018	1,823

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	770,95

Показатели физиологических потребностей	К/ккал	Б	Ж	У
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1242,466	46,191	40,152	178,91
Норма СанПин 2.3./2.4.3590-20	1175-1410	38,5-46,2	39,5-47,40	167,50-201

В1	В2	А	Д	С	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
0,699	0,7962	419,996	5,51	35,82	659,88	550,09	148,91	659,505	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