

Утверждаю

Директор МБОУ « Каракудукская СОШ»

Акбулакского района

Оренбургской области

М.В. Лаворенко



**Примерное меню рационального питания
воспитанников дошкольной группы МБОУ « Каракудукская СОШ»
Акбулакского района Оренбургской области
На 2024-2025 учебный год.**

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет) / Новосибирск, 2021 г., 296 стр.; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутьяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.;

| прием пищи | Наименование блюда | вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| завтрак | каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8.1 | 9.2 | 38.6 | 270.3 | 54-13к-2020 |
| | хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| | чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.0 | 5.7 | 23.5 | 54-2гн-2020 |
| <i>итого за завтрак</i> | | <i>405</i> | <i>10.1</i> | <i>9.4</i> | <i>56.6</i> | <i>352.4</i> | |
| второй завтрак | ряженка | 170 | 4.9 | 4.3 | 7.1 | 86.5 | Пром. (ГОСТ 31455-2012) |
| <i>итого за второй завтрак</i> | | <i>180</i> | <i>5.2</i> | <i>4.5</i> | <i>7.6</i> | <i>91.6</i> | |
| обед: | салат из моркови и яблок | 55 | 0.5 | 5.6 | 3.9 | 68.1 | 54-11з |
| | суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) | 180 | 4.5 | 5.2 | 10.2 | 105.2 | 54-11с-2020 |
| | макаронные отварные | 130 | 4.6 | 4.3 | 28.4 | 170.6 | 54-1г-2020 |
| | котлета из курицы | 70 | 13.4 | 3.0 | 9.4 | 118.0 | 54-5м-2020 |
| | соус красный основной | 20 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.1 | 54-3соус-2020 |
| | кисель из концентрата (смесь) | 180 | 0.2 | 0.1 | 11.0 | 45.5 | 376 |
| | хлеб ржаной | 15 | 1.0 | 0.2 | 5.0 | 25.6 | Пром. (ГОСТ 2077-84) |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| <i>итого за обед</i> | | <i>670</i> | <i>26.36</i> | <i>19.1</i> | <i>79.5</i> | <i>594</i> | |
| полдник: | сок яблочный | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.6 | Пром. (ТУ 10.86.10-006-48089141-2016) |
| | вафли | 50 | 1.4 | 1.7 | 38.7 | 175.1 | Пром. (ГОСТ 14031-2014) |
| <i>итого за полдник</i> | | <i>250</i> | <i>2.4</i> | <i>1.9</i> | <i>58.9</i> | <i>261.7</i> | |
| Итого за 1 день | | 1505 | 44.06 | 34.9 | 202.6 | 1299.7 | |
| День 2 | | | | | | | |
| завтрак | каша "Дружба" | 200 | 5 | 5.9 | 24 | 168.9 | 54-16к-2020 |
| | сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 | 54-1з-2020 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3.0 | 0.3 | 19.7 | 93.8 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| | какао с молоком | 200 | 3.4 | 2.6 | 11.0 | 81.0 | 54-21гн-2020 |
| <i>итого за завтрак</i> | | <i>450</i> | <i>13.7</i> | <i>11.8</i> | <i>54.7</i> | <i>379.5</i> | |
| второй завтрак | кефир | 171 | 5 | 4.3 | 6.5 | 85.7 | Пром. (ГОСТ 51603-2000) |
| <i>итого за второй завтрак</i> | | <i>171</i> | <i>5</i> | <i>4.3</i> | <i>6.5</i> | <i>85.7</i> | |
| обед: | салат из белокочанной капусты с морковью | 55 | 0.9 | 5.5 | 5.3 | 74.7 | 54-8з |
| | суп картофельный с клёцками | 180 | 4.2 | 3 | 10.3 | 84.2 | 54-6с-2020 |
| | рагу из курицы | 200 | 21.0 | 7.0 | 17.5 | 217.3 | 54-27м-2020 |
| | компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.4 | 0.0 | 17.8 | 72.9 | 54-1хн-2020 |
| | хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 | Пром. (ГОСТ 2077-84) |
| | хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| <i>итого за обед</i> | | <i>665</i> | <i>30.1</i> | <i>15.9</i> | <i>72.4</i> | <i>553.6</i> | |
| полдник: | чай с молоком и сахаром | 200 | 1.5 | 1.1 | 8.6 | 50.2 | 54-4гн |
| | булочка ванильная | 60 | 4.7 | 4.0 | 30.5 | 176.9 | 54-10в-2020 |
| <i>итого за полдник</i> | | <i>260</i> | <i>6.2</i> | <i>5.1</i> | <i>39.1</i> | <i>227.1</i> | |
| Итого за 2 день | | 1546 | 55 | 37.1 | 172.7 | 1245.9 | |
| День 3 | | | | | | | |
| завтрак | Каша вязкая молочная кукурузная | 180 | 6.5 | 8.3 | 39.6 | 259 | 54-2к-2020 |
| | хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| | чай с яблоком и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 7.5 | 31.7 | 54-1гн-2020 |
| <i>итого за завтрак</i> | | <i>410</i> | <i>9</i> | <i>8.6</i> | <i>61.9</i> | <i>361</i> | |
| второй завтрак | йогурт | 150 | 5.1 | 3.8 | 8.3 | 87.2 | Пром. |
| <i>итого за второй завтрак</i> | | <i>150</i> | <i>5.1</i> | <i>3.8</i> | <i>8.3</i> | <i>87.2</i> | |
| обед: | салат из белокочанной капусты | 55 | 1.4 | 5.6 | 5.7 | 78.6 | 54-7з-2020 |
| | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 180 | 4.2 | 5.1 | 9.1 | 99.4 | 54-2с-2020 |
| | каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7.1 | 5.5 | 31.1 | 202.5 | 54-4г-2020 |
| | биточки из говядины | 70 | 12.8 | 12.2 | 11.5 | 206.7 | 54-6м-2020 |
| | соус сметанный | 20 | 0.3 | 1.6 | 0.7 | 18.6 | 54-1 соус-2020 |
| | компот из изюма | 180 | 0.4 | 0.1 | 16.5 | 68.3 | 54-4хн-2020 |
| | хлеб ржаной | 15 | 1.0 | 0.2 | 5.0 | 25.6 | Пром. (ГОСТ 2077-84) |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------------------|
| | хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| <i>итого за обед</i> | | 670 | 28.7 | 30.5 | 89.4 | 746.6 | |
| полдник: | молоко | 200 | 5.8 | 5.0 | 9.6 | 106.6 | Пром. (ГОСТ 31450-2013) |
| | пряник | 50 | 3.0 | 2.4 | 37.5 | 183.0 | Пром. (ГОСТ 15810-2014) |
| <i>итого за полдник</i> | | 250 | 8.8 | 7.4 | 47.1 | 289.6 | |
| Итого за 3 день | | 1480 | 51.6 | 50.3 | 206.7 | 1484.4 | |
| День 4 | | | | | | | |
| завтрак | каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8.6 | 11.3 | 34.3 | 272.8 | 54-9к-2020 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| | кофейный напиток с молоком | 180 | 2.9 | 2.2 | 9.8 | 70.7 | 54-23гн-2020 |
| <i>итого за завтрак</i> | | 400 | 13.0 | 13.7 | 53.9 | 390.4 | |
| второй завтрак | ряженка | 170 | 4.9 | 4.3 | 7.1 | 86.5 | Пром. (ГОСТ 32103-2013) |
| <i>итого за второй завтрак</i> | | 170 | 4.9 | 4.3 | 7.1 | 86.5 | Пром. |
| обед: | салат из моркови и яблок | 55 | 0.5 | 5.6 | 3.9 | 68.9 | 54-11з-2020 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 4.7 | 2.5 | 16.6 | 107.7 | 54-7с-2020 |
| | каша перловая рассыпчатая | 130 | 3.8 | 4.6 | 26.4 | 162.2 | 54-5г-2020 |
| | котлета рыбная (минтай) | 70 | 9.0 | 2.8 | 4.3 | 78.6 | 54-3р-2020 |
| | соус белый основной | 20 | 0.5 | 0.8 | 0.9 | 12.5 | 54-2соус-2020 |
| | кисель из концентрата (смесь) | 180 | 0.2 | 0.1 | 11.0 | 45.5 | 376 |
| | хлеб ржаной | 15 | 1.0 | 0.2 | 5.0 | 25.6 | Пром. (ГОСТ 2077-84) |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| <i>итого за обед</i> | | 670 | 21.2 | 16.8 | 77.9 | 547.9 | |
| полдник: | булочка школьная | 60 | 5.2 | 1.8 | 34.0 | 172.6 | 54-9б-2020 |
| | сок яблочный | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.6 | Пром. (ГОСТ 31455-2012) |
| <i>итого за полдник</i> | | 260 | 6.2 | 2 | 54.2 | 259.2 | |
| Итого за 4 день | | 1500 | 45.3 | 36.8 | 193.1 | 1284 | |
| День 5 | | | | | | | |
| завтрак | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 | 54-6к-2020 |
| | чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.0 | 5.7 | 23.5 | 54-2гн-2020 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| <i>итого за завтрак</i> | | 400 | 9.9 | 10.3 | 53.1 | 345.3 | |
| второй завтрак | кефир | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.2 | 90.2 | Пром. (ГОСТ 51603-2000) |
| <i>итого за второй завтрак</i> | | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.2 | 90.2 | |
| обед: | морковь в нарезке | 50 | 0.7 | 0.1 | 3.5 | 16.9 | 54-3з |
| | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 180 | 4.6 | 5.2 | 9.7 | 104.0 | 54-10с-2020 |
| | макароны отварные | 130 | 4.6 | 4.3 | 28.4 | 170.6 | 54-1г-2020 |
| | котлеты из говядины | 70 | 12.8 | 12.2 | 11.5 | 206.7 | 54-4м-2020 |
| | соус красный основной | 20 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.1 | 54-3соус-2020 |
| | компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.4 | 0.0 | 17.8 | 72.9 | 54-1хн-2020 |
| | хлеб ржаной | 15 | 1.0 | 0.2 | 5.0 | 25.6 | Пром. (ГОСТ 2077-84) |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| <i>итого за обед</i> | | 665 | 26.26 | 22.7 | 87.5 | 657.7 | |
| полдник: | чай с молоком и сахаром | 200 | 1.5 | 1.1 | 8.6 | 50.2 | 54-4гн |
| | кекс творожный | 50 | 5.7 | 7.7 | 21.0 | 176.1 | 54-5б-2020 |
| <i>итого за полдник</i> | | 250 | 7.2 | 8.8 | 29.6 | 226.3 | |
| Итого за 5 день | | 1495 | 48.56 | 46.3 | 177.4 | 1319.5 | |
| День 6 | | | | | | | |
| завтрак | каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7.2 | 9.2 | 44 | 287.8 | 54-2к-2020 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| | чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.0 | 5.7 | 23.5 | 54-1гн-2020 |
| <i>итого за завтрак</i> | | 400 | 8.8 | 9.4 | 59.5 | 358.2 | |
| второй завтрак | йогурт | 150 | 5.1 | 3.8 | 8.3 | 87.2 | Пром. (ГОСТ 32103-2013) |
| <i>итого за второй завтрак</i> | | 150 | 5.1 | 3.8 | 8.3 | 87.2 | |
| обед: | Салат из белокочанной капусты с морковью | 55 | 0.9 | 5.5 | 5.3 | 74.7 | 54-8з-2020 |
| | щи из свежей капусты со сметаной | 180 | 4.2 | 5.1 | 5.1 | 83.0 | 54-1с-2020 |
| | плов с курицей | 160 | 21.8 | 6.5 | 26.6 | 251.7 | 54-12м-2020 |
| | компот из изюма | 180 | 0.4 | 0.1 | 16.6 | 68.2 | 54-4хн-2020 |
| | хлеб ржаной | 15 | 1.0 | 0.2 | 5.0 | 25.6 | Пром. (ГОСТ 2077-84) |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| <i>итого за обед</i> | | 610 | 29.8 | 17.6 | 68.4 | 550.1 | |
| полдник: | молоко | 200 | 5.8 | 5.0 | 9.6 | 106.6 | Пром. (ГОСТ 31450-2013) |
| | печенье | 50 | 3.8 | 4.9 | 37.2 | 207.9 | Пром. (ГОСТ 24901-2014) |
| <i>итого за полдник</i> | | 250 | 9.6 | 9.9 | 46.8 | 314.5 | |
| Итого за 6 день | | 1410 | 53.3 | 40.7 | 183 | 1310 | |

| День 7 | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|
| завтрак | каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8.1 | 9.2 | 38.6 | 270.3 | 54-13к-2020 |
| | чай с яблоком и сахаром | 180 | 0.2 | 0.1 | 6.7 | 28.5 | 54-46гн-2020 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| <i>итого за завтрак</i> | | <i>400</i> | <i>9.8</i> | <i>9.5</i> | <i>55.1</i> | <i>345.7</i> | |
| второй завтрак | ряженка | 170 | 4.9 | 4.3 | 7.1 | 86.5 | Пром. |
| <i>итого за второй завтрак</i> | | <i>170</i> | <i>4.9</i> | <i>4.3</i> | <i>7.1</i> | <i>86.5</i> | |
| обед: | Салат из моркови и яблок | 55 | 0.5 | 5.6 | 3.9 | 68.1 | 54-11з-2020 |
| | суп картофельный с горохом | 180 | 6 | 4.1 | 14.7 | 119.8 | 54-8с-2020 |
| | картофель отварной в молоке | 130 | 3.9 | 4.8 | 23.0 | 150.5 | 54-10г-2020 |
| | тефтели рыбные (минтай) | 70 | 9.0 | 5.6 | 8.9 | 121.5 | 54-11р-2020 |
| | кисель из концентрата (смесь) | 180 | 0.2 | 0.1 | 11.0 | 45.5 | 376 |
| | хлеб ржаной | 15 | 1.0 | 0.2 | 5.0 | 25.6 | Пром. (ГОСТ 2077-84) |
| обед: | хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| | <i>итого за обед</i> | | <i>650</i> | <i>22.1</i> | <i>20.6</i> | <i>76.3</i> | <i>577.9</i> |
| полдник: | вафли | 55 | 1.5 | 1.8 | 42.5 | 192.6 | Пром. (ГОСТ 14031-2014) |
| | чай без сахара | 200 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | Пром. (ГОСТ 31455-2012) |
| <i>итого за полдник</i> | | <i>255</i> | <i>1.6</i> | <i>1.8</i> | <i>42.5</i> | <i>193.3</i> | |
| Итого за 7 день | | 1475 | 38.4 | 36.2 | 181 | 1203.4 | |
| День 8 | | | | | | | |
| завтрак | Каша вязкая молочная пшеничная с курагой | 200 | 8.2 | 8.8 | 41.2 | 277.2 | 54-15к-2020 |
| | какао с молоком | 180 | 3.1 | 2.3 | 9.9 | 72.9 | 54-21гн-2020 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| <i>итого за завтрак</i> | | <i>400</i> | <i>12.8</i> | <i>11.3</i> | <i>60.9</i> | <i>397</i> | |
| второй завтрак | кефир | 171 | 5 | 4.3 | 6.8 | 85.7 | Пром. (ГОСТ 51603-2000) |
| <i>итого за второй завтрак</i> | | <i>171</i> | <i>5.0</i> | <i>4.3</i> | <i>6.8</i> | <i>85.7</i> | |
| обед: | морковь в нарезке | 50 | 0.7 | 0.1 | 3.5 | 16.9 | 54-32з-2020 |
| | суп картофельный с крупой (крупя перловая) | 180 | 4.6 | 5.2 | 9.7 | 104.0 | 54-10с-2020 |
| | горошница | 150 | 14.5 | 1.3 | 33.8 | 204.8 | 54-21г-2020 |
| | Соус красный основной | 20 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.1 | 54-3соус |
| | шницель из говядины | 70 | 12.8 | 12.2 | 11.5 | 206.7 | 54-7м-2020 |
| | компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.4 | 0.0 | 17.8 | 72.9 | 54-1хн-2020 |
| | хлеб ржаной | 15 | 1.0 | 0.2 | 5.0 | 25.6 | Пром. (ГОСТ 2077-84) |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| <i>итого за обед</i> | | <i>685</i> | <i>36.2</i> | <i>19.7</i> | <i>92.9</i> | <i>691.9</i> | |
| полдник: | сок яблочный | 200 | 0.0 | 0.0 | 21.6 | 86.4 | Пром. (ТУ 10.86.10-006-48089141-2016) |
| | пряник | 50 | 2.6 | 9.9 | 33.7 | 162.9 | Пром. (ГОСТ 15810-2014) |
| <i>итого за полдник</i> | | <i>250</i> | <i>4</i> | <i>2.6</i> | <i>57.7</i> | <i>269.6</i> | |
| Итого за 8 день | | 1506 | 58 | 37.9 | 218.3 | 1444.2 | |
| День 9 | | | | | | | |
| завтрак | каша вязкая молочная пшеничная с курагой | 200 | 8.4 | 9.7 | 40.3 | 281.6 | 54-8к-2020 |
| | чай с молоком и сахаром | 180 | 1.3 | 1.0 | 7.7 | 45.2 | 54-1гн-2020 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| <i>итого за завтрак</i> | | <i>400</i> | <i>11.2</i> | <i>10.9</i> | <i>57.8</i> | <i>373.7</i> | |
| второй завтрак | йогурт | 150 | 5.1 | 3.8 | 8.3 | 87.2 | Пром. (ГОСТ 32103-2013) |
| <i>итого за второй завтрак</i> | | <i>150</i> | <i>5.1</i> | <i>3.8</i> | <i>8.3</i> | <i>87.2</i> | |
| обед: | Салат из белокочанной | 55 | 1.4 | 5.6 | 5.7 | 78.6 | 54-7з-2020 |
| | суп из овощей | 180 | 1.3 | 1.8 | 7.3 | 50.0 | 54-17с-2020 |
| | каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7.1 | 5.5 | 31.1 | 202.5 | 54-4г-2020 |
| | фрикадельки из говядины | 70 | 9.6 | 8.5 | 4.7 | 133.8 | 54-14м-2020 |
| | соус сметанный | 20 | 0.3 | 1.6 | 0.7 | 18.6 | 54-1соус-2020 |
| | компот из изюма | 180 | 0.4 | 0.1 | 16.5 | 68.3 | 54-4хн |
| | хлеб ржаной | 15 | 1.0 | 0.2 | 5.0 | 25.6 | Пром. (ГОСТ 2077-84) |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| <i>итого за обед</i> | | <i>670</i> | <i>22.6</i> | <i>23.5</i> | <i>80.8</i> | <i>624.3</i> | |
| полдник: | молоко | 200 | 5.8 | 5.0 | 9.6 | 106.6 | Пром. (ГОСТ 31450-2013) |
| | булочка ванильная | 60 | 4.7 | 4.0 | 30.5 | 176.9 | 54-10в-2020 |
| <i>итого за полдник</i> | | <i>260</i> | <i>10.5</i> | <i>9</i> | <i>40.1</i> | <i>283.5</i> | |
| Итого за 9 день | | 1480 | 49.4 | 47.2 | 187 | 1368.7 | |
| День 10 | | | | | | | |
| завтрак | каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8.6 | 11.3 | 34.3 | 272.8 | 54-9к-2020 |
| | чай с яблоком и сахаром | 180 | 0.2 | 0.1 | 6.7 | 28.5 | 54-46гн-2020 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| <i>итого за завтрак</i> | | <i>400</i> | <i>10.3</i> | <i>11.6</i> | <i>50.8</i> | <i>348.2</i> | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------|
| второй завтрак | ряженка | 170 | 4.9 | 4.3 | 7.1 | 86.5 | Пром. |
| <i>итого за второй завтрак</i> | | <i>170</i> | <i>4.9</i> | <i>4.3</i> | <i>7.1</i> | <i>86.5</i> | |
| обед: | салат из белокочанной капусты с морковью | 55 | 0.9 | 5.5 | 5.3 | 74.7 | 54-31з-2020 |
| | свекольник | 200 | 1.7 | 2.6 | 10.6 | 72.6 | 54-18с-2020 |
| | рагу из курицы | 200 | 21.0 | 7.0 | 17.5 | 217.3 | 54-27м-2020 |
| | кисель из концентрата (смесь) | 200 | 0.2 | 0.1 | 12.2 | 50.6 | 376 |
| | хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 | Пром. (ГОСТ 2077-84) |
| | хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.3 | 17.2 | 82.0 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| <i>итого за обед</i> | | <i>715</i> | <i>28.2</i> | <i>15.8</i> | <i>71.2</i> | <i>539.9</i> | |
| полдник: | чай без сахара | 200 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 54-21гн |
| | печенье | 50 | 3.8 | 4.9 | 37.2 | 207.9 | Пром. (ГОСТ 24901-2014) |
| <i>итого за полдник</i> | | <i>250</i> | <i>3.9</i> | <i>4.9</i> | <i>37.2</i> | <i>208.6</i> | |
| Итого за 10 день | | 1535 | 47.3 | 36.6 | 166.3 | 1183.2 | |