

МБОУ Якшур-Бодьинская гимназия

Утверждаю

Директор МБОУ Якшур-Бодьинская гимназия

Т.С.Веселкова

Приказ № 52 от «01» апреля 2021г



**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей дошкольного возраста
в МБОУ Якшур-Бодьинская гимназия
на весенне-летний период**

с.Якшур-Бодья, 2021г

| № рецепт | Прием пищи | Выход | Прищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | С, мг |
|----------------------------|-------------------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 106 | Каша гречневая вязкая с маслом | 200 | 6,4 | 6,48 | 27,96 | 195 | 0,00 |
| 2 | Бутерброды с повидлом | 55 | 1,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 0,01 |
| 262 | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 |
| | Итого завтрак | 435 | 8,01 | 10,43 | 65,72 | 392 | 2,84 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| 268 | Сок фруктовый | 200 | 0,83 | 0 | 20,2 | 84 | 4,00 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 200 | 0,83 | 0 | 20,2 | 84 | 4,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 63 | Суп Пуштыёшyd (удмуртское блюдо) | 200 | 4,6 | 3,2 | 9,8 | 86 | 9,60 |
| 200 | Плов из отварной птицы | 210 | 18,47 | 19,69 | 35,69 | 406 | 1,01 |
| 253 | Компот из сухофруктов(курага) | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,98 | 102,6 | 0,36 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| | Итого обед | 660 | 28,48 | 23,69 | 98,32 | 734,6 | 10,97 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| 84 | Капуста тушеная | 150 | 3,02 | 5,66 | 10,14 | 109,5 | 18,3 |
| 171 | Суфле из рыбы | 80 | 12,61 | 7,32 | 3,29 | 129 | 0,14 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| 267 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,63 | 61 | 25,00 |
| | Итого за уплотненный полдник | 410 | 18,51 | 13,49 | 42,55 | 370,5 | 43,44 |
| | Всего за день | | 55,83 | 47,61 | 226,79 | 1581,1 | 61,25 |

| № рецепт | Прием пищи | Выход | Прищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | С, мг |
|----------------------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 2 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 106 | Каша пшеничная вязкая с маслом и сахаром | 200 | 5,34 | 6,06 | 36,64 | 222,6 | 0,00 |
| 6 | Сыр российский | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54 | 0,11 |
| | Батон пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | 0,07 |
| 266 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 |
| | Итого завтрак | 425 | 14,92 | 13,98 | 67,1 | 456,2 | 1,61 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| | Напиток кисломолочный | 150 | 4,2 | 3,75 | 24 | 147 | 0,00 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 150 | 4,2 | 3,75 | 24 | 147 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы отварной | 30 | 0,43 | 1,83 | 2,51 | 28,2 | 6,60 |
| 60 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,1 | 13,28 | 96,6 | 6,04 |
| 216 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 138 | 18,16 |
| 178 | Бефстроганов из отварного мяса | 100 | 12,93 | 10,36 | 0,16 | 155,6 | 0,01 |
| 253 | Компот из сухофруктов (изюм) | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,98 | 102,6 | 0,36 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| | Итого обед | 730 | 23,51 | 21,89 | 89,22 | 661 | 31,17 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| 146 | Пудинг из творога (запеченный) | 130 | 19,6 | 13,9 | 3,6 | 331 | 0,02 |
| 241 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,49 | 1,76 | 22,2 | 0,01 |
| 253 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,98 | 102,6 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| | Итого за уплотненный полдник | 400 | 22,79 | 15,71 | 44,83 | 526,8 | 0,39 |
| | Всего за день | | 65,42 | 55,33 | 225,15 | 1791 | 33,17 |

| № рецепт | Прием пищи | Выход | Прищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | С, мг |
|---------------------------|---------------------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 3 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 106 | Каша манная вязкая с маслом и сахаром | 200 | 4,24 | 4,94 | 34,8 | 201,2 | 0,00 |
| 2 | Бутерброды с повидлом | 55 | 1,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 0,10 |
| 264 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
| | Итого завтрак | 435 | 8,58 | 11,28 | 76,72 | 448,2 | 1,27 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| 248 | Свежие фрукты | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5,00 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 31 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 30 | 0,23 | 1,82 | 0,92 | 21,18 | 2,83 |
| 61 | Суп картофельный на рыбном бульоне | 200 | 1,88 | 2,26 | 13,3 | 81 | 9,60 |
| 191 | Голубцы "Уралочка" | 160 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219,00 | 20,03 |
| 47 | Икра свекольная | 80 | 1,88 | 3,68 | 9,84 | 80,1 | 5,38 |
| 250 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 86,4 | 1,55 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| | Итого обед | 720 | 23,26 | 17,72 | 93,66 | 627,66 | 39,39 |
| Уплотненный подник | | | | | | | |
| 115 | Запеканка рисовая с яблоками | 180 | 2,47 | 2,5 | 19,89 | 112 | 0,3 |
| 238 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,58 | 1,36 | 3,98 | 30,6 | 0,1 |
| 298 | Коржики молочные | 40 | 2,64 | 4,55 | 25,12 | 152,43 | 0,02 |
| 253 | Компот из сухофруктов (курага) | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,98 | 102,6 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| | Итого за уплотненный полдник | 400 | 8,46 | 8,73 | 88,46 | 468,63 | 0,78 |
| | Всего за день | | 40,7 | 38,03 | 269,14 | 1590,49 | 46,44 |

| № рецепт | Прием пищи | Выход | Прищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | С, мг |
|----------------------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 4 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 69 | Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес" | 200 | 5,92 | 5,94 | 17,92 | 148,8 | 0,92 |
| 6 | Сыр российский | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54 | 0,11 |
| | Батон пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | 0,07 |
| 266 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 |
| | Итого завтрак | 425 | 15,5 | 13,86 | 48,38 | 382,4 | 2,53 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| 248 | Свежие фрукты | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5,00 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 30 | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 30 | 0,32 | 2,06 | 1,03 | 21,84 | 6,60 |
| 56 | Суп с щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 3,9 | 6,78 | 67,8 | 14,78 |
| 106 | Каша перловая вязкая | 150 | 3,08 | 3,99 | 21,9 | 135,0 | 0,00 |
| 156 | Рыба, тушеная с овощами | 80 | 7,8 | 3,57 | 3,04 | 84 | 2,98 |
| 251 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,11 | 21,67 | 88,2 | 0,77 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| | Итого обед | 740 | 17,75 | 14,41 | 82,27 | 536,84 | 25,49 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| 233 | Рагу овощное | 200 | 4,14 | 13,34 | 18,38 | 210 | 14,42 |
| 28 | Салат из свежих огурцов | 30 | 0,23 | 1,8 | 0,71 | 19,98 | 1,41 |
| 204 | Фрикаделька из мяса птицы | 40 | 5,91 | 5,28 | 3,85 | 86,5 | 0,2 |
| 263 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| | Итого за уплотненный полдник | 480 | 15,32 | 23,06 | 51,74 | 476,48 | 16,06 |
| | Всего за день | | 48,97 | 51,63 | 192,69 | 1441,72 | 49,08 |

| № рецепт | Прием пищи | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | С, мг |
|----------------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 5 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 107 | Каша вязкая молочная "Дружба" | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | 1,95 |
| 5 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,00 |
| | Батон пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | 0,07 |
| 264 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
| | Итого завтрак | 420 | 11,57 | 17,69 | 56,84 | 430,6 | 3,19 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| 268 | Сок фруктовый | 200 | 0,83 | 0 | 20,2 | 84 | 4,00 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 200 | 0,83 | 0 | 20,2 | 84 | 4,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 28 | Салат из свежих огурцов | 30 | 0,23 | 1,8 | 0,71 | 19,98 | 1,41 |
| 71 | Суп-пюре из картофеля | 200 | 3,9 | 4,82 | 18,82 | 134,4 | 6,84 |
| 212 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,65 | 26,45 | 168 | 0,00 |
| 177 | Гуляш из отварного мяса | 80 | 10,3 | 8,15 | 2,62 | 125 | 0,50 |
| 251 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 86,4 | 1,55 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| | Итого обед | 710 | 25,1 | 20,34 | 97,94 | 673,78 | 10,66 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| 170 | Зразы рыбные с яйцом | 80 | 10,77 | 5,32 | 12,1 | 139 | 1,82 |
| 211 | Рис припущенный | 150 | 3,65 | 4,3 | 36,7 | 199,5 | |
| 237 | Соус молочный | 30 | 0,62 | 1,57 | 2,12 | 25,2 | 0,1 |
| 30 | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 30 | 0,32 | 2,06 | 1,03 | 21,84 | 6,6 |
| 253 | Компот из сушеных фруктов (изюм) | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,98 | 102,6 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| | Итого за уплотненный полдник | 500 | 18,13 | 13,57 | 91,42 | 559,14 | 8,88 |
| | Всего за день | | 55,63 | 51,6 | 266,4 | 1747,52 | 26,73 |

| № рецепт | Прием пищи | Выход | Прищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | С, мг |
|---------------------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 6 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 106 | Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом | 200 | 4,4 | 5,4 | 28,32 | 180 | 0,00 |
| 6 | Сыр российский | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54 | 0,11 |
| | Батон пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | 0,07 |
| 262 | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 |
| | Итого завтрак | 385 | 10,43 | 10,15 | 53,16 | 347,6 | 3,01 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| 268 | Сок фруктовый | 200 | 0,83 | 0 | 20,2 | 84 | 4,00 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 200 | 1 | | 20,2 | 84 | 4,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 64 | Суп картофельный с макаронными изделиями (домашней лапшой) | 220 | 2,53 | 2,71 | 14,81 | 93,72 | 7,26 |
| 84 | Капуста тушеная | 150 | 3,02 | 5,66 | 10,14 | 109,5 | 18,30 |
| 181 | Шницель мясной из говядины | 80 | 11,3 | 10,16 | 8,18 | 159 | 0,93 |
| 251 | Компот из сухофруктов (курага) | 180 | 0,3 | 0,04 | 21,2 | 86,4 | 1,55 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| | Итого обед | 700 | 22,16 | 19,35 | 82,18 | 588,62 | 28,4 |
| Уплотненный подник | | | | | | | |
| | Повидло яблочное | 20 | | | 24,4 | 97,6 | |
| 117 | Биточки из манной крупы | 200 | 8,52 | 6,24 | 50,4 | 292 | 0,64 |
| 267 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,63 | 61 | 25,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| | Итого за уплотненный подник | 400 | 11,4 | 6,75 | 103,92 | 521,6 | 25,64 |
| | Всего за день | | 44,99 | 36,25 | 259,46 | 1541,82 | 61,05 |

| № рецепт | Прием пищи | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | С, мг |
|---|--|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 7 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 106 | Каша овсяная (геркулес) вязкая молочная сахаром и маслом | 200 | 5,06 | 7,1 | 31,56 | 210 | 0,00 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 1,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 0,01 |
| 264 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
| Итого завтрак | | 435 | 9,4 | 13,44 | 73,48 | 457 | 1,18 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| | Напиток кисломолочный | 150 | 4,2 | 3,75 | 24 | 147 | 0,00 |
| Итого за 2-ой завтрак | | 150 | 4,2 | 3,75 | 24 | 147 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы отварной | 30 | 0,43 | 1,83 | 2,51 | 28,2 | 6,60 |
| 60 | Суп рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,1 | 13,28 | 96,6 | 6,04 |
| 216 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 138 | 18,16 |
| 157 | Рыба, тушеная в сметанном соусе | 80 | 9,76 | 5,2 | 44,16 | 110,5 | 1,78 |
| 253 | Компот из сухофруктов (смесь) | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,98 | 102,6 | 0,36 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| Итого обед | | 710 | 20,34 | 16,73 | 133,22 | 615,9 | 32,94 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| 142 | Сырники из творога | 100 | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 234 | 0,25 |
| 237 | Соус молочный | 30 | 0,62 | 1,36 | 3,98 | 30,6 | 0,1 |
| 253 | Компот из сухофруктов (изюм) | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,98 | 102,6 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| Итого за уплотненный полдник | | 440 | 22,08 | 14,35 | 54,85 | 438,2 | 0,71 |
| Всего за день | | | 56,02 | 48,27 | 285,55 | 1658,1 | 34,83 |

| № рецепт | Прием пищи | Выход | Прищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | С, мг |
|----------------------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 8 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 106 | Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром | 200 | 2,9 | 5,28 | 36,2 | 201,2 | 0,00 |
| 6 | Сыр российский | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54 | 0,11 |
| | Батон пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | 0,07 |
| 266 | Какао с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
| | Итого завтрак | 425 | 11,66 | 12,42 | 65,2 | 418,8 | 1,35 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| | Свежие фрукты | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5,00 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 30 | Салат из помидоров с луком репчатым | 30 | 0,32 | 2,06 | 1,03 | 21,84 | 6,60 |
| 65 | Суп картофельный с клецками | 220 | 1,85 | 2,95 | 10,67 | 76,78 | 5,06 |
| 212 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,65 | 26,45 | 168 | 0,00 |
| 177 | Гуляш из отварного мяса | 80 | 10,3 | 8,15 | 2,62 | 125 | 0,50 |
| 250 | Компот из свежих фруктов плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 86,4 | 1,55 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| | Итого обед | 730 | 23,14 | 18,73 | 90,11 | 618,02 | 13,71 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| 233 | Рагу овощное | 200 | 4,14 | 13,34 | 18,38 | 210 | 14,42 |
| 37 | Салат из свеклы с чесноком | 30 | 1,35 | 2,36 | 2,18 | 35,4 | 1,7 |
| 204 | Фрикаделька из мяса птицы | 40 | 5,91 | 5,28 | 3,85 | 86,5 | 0,2 |
| 253 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,98 | 102,6 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| | Итого за уплотненный полдник | 410 | 14,17 | 21,3 | 63,88 | 505,5 | 16,68 |
| | Всего за день | | 49,37 | 52,75 | 229,49 | 1588,32 | 36,74 |

| № рецепт | Прием пищи | Выход | Прищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | С, мг |
|---------------------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 9 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 68 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 5,76 | 5,22 | 18,84 | 145,2 | 0,92 |
| 5 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,00 |
| | Батон пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | 0,07 |
| 264 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
| | Итого завтрак | 420 | 11,12 | 15,18 | 47,97 | 374,8 | 2,16 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| 248 | Свежие фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,00 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 31 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 30 | 0,23 | 1,82 | 0,92 | 21,18 | 2,83 |
| 235 | Томатный соус | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,41 | 22,5 | 0,70 |
| 54 | Суп борщ с мясом | 200 | 7,92 | 5,82 | 10,98 | 128 | 12,50 |
| 193 | Запеканка картофельная с мясом | 180 | 13,6 | 10,68 | 28,91 | 266,63 | 4,20 |
| 251 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,11 | 21,67 | 88,2 | 0,77 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| | Итого обед | 690 | 27,25 | 20,47 | 92,74 | 666,51 | 21,36 |
| Уплотненный подник | | | | | | | |
| 196 | Капуста, тушенная с мясом | 180 | 8,18 | 10,71 | 8,84 | 229 | 13,20 |
| 28 | Салат из свежих огурцов | 30 | 0,23 | 1,8 | 0,71 | 19,98 | 1,41 |
| 293 | Булочка "Веснушечка" | 40 | 3,12 | 2,45 | 21,5 | 121 | 0,00 |
| 253 | Компот из сухофруктов (смесь) | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,98 | 102,6 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| | Итого за уплотненный подник | 460 | 14,3 | 15,28 | 70,52 | 543,58 | 14,97 |
| | Всего за день | | 53,07 | 51,33 | 221,03 | 1628,89 | 48,49 |

| № рецепт | Прием пищи | Выход | Прищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | С, мг |
|----------------------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 10 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 106 | Каша пшеничная вязкая с маслом и сахаром | 100 | 2,55 | 2,55 | 18,71 | 108,12 | 0,00 |
| 6 | Сыр российский | 15 | 2,32 | 2,96 | 0,00 | 36 | 0,00 |
| | Батон пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | 0,07 |
| 264 | Напиток какао с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
| | Итого завтрак | 325 | 10,15 | 8,22 | 47,71 | 307,72 | 1,24 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| 268 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,2 | 84,4 | 4,00 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 200 | 1 | | 20,2 | 84,4 | 4,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 28 | Салат из свежих огурцов | 30 | 0,23 | 1,8 | 0,71 | 19,98 | 1,41 |
| 66 | Суп Нугылишyd(суп картофельный с горохом) | 200 | 4,4 | 2,56 | 22 | 119,04 | 4,60 |
| 218 | Пюре морковное | 150 | 2,46 | 1,01 | 12,06 | 72 | 5,04 |
| 198 | Птица тушеная | 160 | 18,82 | 17,25 | 4,7 | 249 | 0,02 |
| 251 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 86,4 | 0,15 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| | Итого обед | 790 | 31,06 | 23,54 | 88,81 | 686,42 | 11,58 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| 160 | Чорыг картошка (удмуртское блюдо) | 180 | 11,74 | 9,56 | 15,74 | 204 | 5 |
| 237 | Соус молочный | 30 | 0,62 | 1,57 | 2,12 | 25,2 | 0,1 |
| 31 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 30 | 0,23 | 1,82 | 0,92 | 21,18 | 2,83 |
| 253 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,98 | 102,6 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,00 |
| | Итого за уплотненный полдник | 450 | 15,36 | 13,27 | 58,25 | 423,98 | 8,29 |
| | Всего за день | | 57,57 | 45,03 | 214,97 | 1502,52 | 25,11 |