

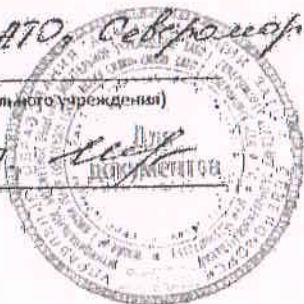
Согласовано:

Директора МБОУ ЗАТО Североморск, Сочи 1

(наименование образовательного учреждения)

Шевченко Е.П.

(ФИО, подпись)



Утверждаю:



Директор Муниципального  
автономного учреждения  
"Центр Здорового Питания"

М.В.Хорсун

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА**

12-18 лет  
1 СМЕНА



19,95

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порциями(Российский)	40	9	10,08	0	144	0,16	0,35	130	0,1	440	250	17,5	0,5
173	Каша мол. пшениная с маслом	210	8	10,5	42,13	296	0,13	0,8	52,13	43,33	146,77	221,3	44,33	2,34
338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,3	19	16	12	2,3
377	Чай с сахаром,лимоном	200/5/7	0,13	0,02	5,2	22	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3
пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,32	19,68	94	0	0,05	0,6	0	8	5,6	26	0,6
<b>Итого в завтрак</b>		<b>602</b>	<b>20,73</b>	<b>21,22</b>	<b>77,31</b>	<b>603</b>	<b>0,31</b>	<b>9</b>	<b>182,73</b>	<b>43,73</b>	<b>627,97</b>	<b>497,3</b>	<b>102,23</b>	<b>6,04</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,06	17	0	15,40	24,97	28,30	15	0,47
101	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,7	12,1	85,75	0,09	8,25	0	0	26,7	55,9	22,7	0,88
268/331	Котлета мясная с соусом	100	10,50	12,53	11,40	202,50	0,11	0,72	15,63	0,75	160,37	127,14	38,60	1,88
128	Картофельное пюре	200	4,50	4,58	25,04	167,08	0,15	17,80	66,70	41,70	55,60	116,00	36,53	1,37
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,8	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	23,6	98	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,32	19,68	94	0	0,05	0,6	0	8	5,6	26	0,6
<b>Итого в обед</b>		<b>950</b>	<b>25,65</b>	<b>24,14</b>	<b>126,09</b>	<b>822,33</b>	<b>0,423</b>	<b>44,9</b>	<b>83,73</b>	<b>57,85</b>	<b>289,82</b>	<b>361,34</b>	<b>234,06</b>	<b>8,15</b>
<b>Полдник</b>														
389	Сок грушевый	200	0,6	0	38	154,4	0,02	20	0	0,4	36	36	12	0,6
429	Булочка "Веснушка"	60	4,6	3,7	28,68	186,8	0,08	0	3,6	0,58	13,56	47	18,2	0,87
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,05	10	0,2	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого в полдник</b>		<b>360</b>	<b>5,2</b>	<b>3,7</b>	<b>66,68</b>	<b>341,2</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>3,6</b>	<b>0,98</b>	<b>49,56</b>	<b>83</b>	<b>30,2</b>	<b>1,47</b>
<b>Всего за день</b>			<b>51,58</b>	<b>49,06</b>	<b>270,08</b>	<b>1766,53</b>	<b>0,833</b>	<b>73,9</b>	<b>270,06</b>	<b>102,56</b>	<b>967,35</b>	<b>941,64</b>	<b>366,49</b>	<b>15,66</b>



Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Второй день</b>														
<b>Завтрак</b>														
70	Огурец стерилизованный	40	0,32	0,04	0,68	4,6	0	1,4	0	0,107	9,2	9,6	5,6	0,24
204	Макароны отварные с сыром	250	17	20	43	418	0,26	0,28	144	1,34	369	253	25	1,54
378	Чай с молоком	150/50/5	1,52	1,35	5,9	41	0,05	1,58	24,4	0,013	152,2	124,5	21,34	0,48
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	24	97	0	0,1	0,75	0	0	24	90	1,95
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22,84</b>	<b>21,99</b>	<b>73,58</b>	<b>560,6</b>	<b>0,31</b>	<b>3,36</b>	<b>169,15</b>	<b>1,46</b>	<b>530,4</b>	<b>411,1</b>	<b>141,94</b>	<b>4,21</b>
<b>Обед</b>														
52	Салат свекольный с рас.масл.	100	1,4	6,02	8,26	92,8	0,018	6,65	0	4,6	35,45	40,63	20,68	1,33
87	Щи из св.капусты	250	1,76	4,89	5,9	80	0,038	17,12	0	0,8	50,72	38,85	18,75	0,67
291	Плов с куриным филе	200	17,00	10,50	35,80	304,40	0,11	6,02	19,47	0	46,34	175,33	45,14	1,97
345	Напиток из ягод	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,014	27,6	0	0,2	23,7	18,4	12,42	0,71
пр.пр.	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,3	43	188	0,112	0,795	0	0	17	54	11,2	1,2
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	24	97	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
пр.пр.	Печенье "Юбилейное"	20	0,16	0	15,6	63	0	0	0	0	1,8	20	0	0,06
	<b>Итого в обед</b>	<b>890</b>	<b>31,08</b>	<b>22,49</b>	<b>145,82</b>	<b>884,8</b>	<b>0,292</b>	<b>58,265</b>	<b>20,27</b>	<b>5,6</b>	<b>173,21</b>	<b>351,21</b>	<b>198,19</b>	<b>7,88</b>
<b>Полдник</b>														
426	Булочка с повидлом	100	6,6	14,36	41,13	256	0,16	0,04	0	0,72	21,3	76,8	28,2	1,39
385	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
338	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	0,09	10		0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого в полдник</b>	<b>400</b>	<b>13,9</b>	<b>19,86</b>	<b>71,73</b>	<b>363</b>	<b>0,33</b>	<b>12,64</b>	<b>40</b>	<b>1,32</b>	<b>269,3</b>	<b>284,8</b>	<b>98,2</b>	<b>2,19</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>67,82</b>	<b>64,34</b>	<b>291,13</b>	<b>1808,4</b>	<b>0,932</b>	<b>74,265</b>	<b>229,42</b>	<b>8,38</b>	<b>972,91</b>	<b>1047,11</b>	<b>438,33</b>	<b>14,28</b>

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Третий день</b>														
<b>Завтрак</b>														
372	Яблоко запеч.с сахар.пудрой	70	0,25	0,25	24,97	99,89	0,01	3,22	0	0	11,55	7	5,8	1,4
188	Запеканка рисовая с творог.	200	11,00	15,10	54,37	400,10	0,06	0,08	74,28	1,87	71,84	165,29	35,25	1,09
379	Кофейный напиток с молок.	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	0,13
пр.пр.	Хлеб пшеничный	80	4	0,4	24,6	117,5	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	0,75
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,41</b>	<b>18,42</b>	<b>119,88</b>	<b>718,09</b>	<b>0,114</b>	<b>4,67</b>	<b>95,03</b>	<b>2,87</b>	<b>219,09</b>	<b>269,29</b>	<b>87,55</b>	<b>3,37</b>
<b>Обед</b>														
40	Салат из карт.с зел.гор.	100	2,74	6,50	9,56	112,7	0,09	8,33	19,8	0,67	19,55	65,23	24,13	0,9
81	Борщ со свежей капустой	250	1,6	4,85	8,56	91,25	0,03	11	0	0,8	52,52	46,1	23,12	1,1
261/330	Печень тушеная с соусом	100	12,66	8,76	3,81	159	1,4	28,86	233,8	1	25,62	223,29	14,8	4,72
302	Греча отварная	200	6,72	8	35,20	226,6	0,28	0	0	1,8	19,76	271,90	181	6,08
389	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микроп.	60	4	0,6	24	97	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
пр.пр.	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,6	117,5	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	0,75
	<b>Итого в обед</b>	<b>960</b>	<b>32,32</b>	<b>29,63</b>	<b>138,33</b>	<b>940,45</b>	<b>1,84</b>	<b>52,34</b>	<b>255,15</b>	<b>4,27</b>	<b>167,45</b>	<b>661,52</b>	<b>383,65</b>	<b>16,35</b>
<b>Полдник</b>														
422	Булочка	65	5,13	5,27	29	225,9	0,74	0	9,1	11	14,56	49,79	18,46	0,91
350	Кисель п/ягодный	200	0,14	0,08	25	115,5	0	24	0	0	14	8,9	5,58	0,14
338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,05	5		0,4	19	16	12	2,3
	<b>Итого в полдник</b>	<b>365</b>	<b>5,27</b>	<b>5,35</b>	<b>54</b>	<b>341,4</b>	<b>0,74</b>	<b>24</b>	<b>9,1</b>	<b>11</b>	<b>28,56</b>	<b>58,69</b>	<b>24,04</b>	<b>1,05</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>56</b>	<b>53,4</b>	<b>312,21</b>	<b>1999,94</b>	<b>2,694</b>	<b>81,01</b>	<b>359,28</b>	<b>18,14</b>	<b>415,1</b>	<b>989,5</b>	<b>495,24</b>	<b>20,77</b>



Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Четвертый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порциями(Российский)	30	7	8,8	0	108	0,1	0,21	78	0,06	264	150	10,5	0,3
210	Омлет натуральный	200	19,50	26,9	3,5	386,2	0,14	0,34	432,7	1,2	137,3	301	21,5	3,4
377	Чай с сахаром,лимоном	200/5/7	0,13	0,02	5,2	22	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
пр.пр.	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,6	117,5	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	0,75
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>552</b>	<b>30,63</b>	<b>36,32</b>	<b>32,70</b>	<b>615,20</b>	<b>0,24</b>	<b>3,43</b>	<b>511,50</b>	<b>1,26</b>	<b>415,50</b>	<b>479,40</b>	<b>124,40</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>														
пр.пр.	Икра кабачковая	100	1,2	7	7,4	119	0,1	16	0	3,5	53,3	50	21,6	1,3
96	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,37	0	0,8	29,15	56,72	24,17	0,92
239/331	Тефтели рыбные с соусом	100	9,91	8,23	11,76	161,3	0,1	1,56	18	0	55	118,39	22,3	0,70
304	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,9	279,6	0,027	0	0	0,8	1,8	81,2	21,7	0,71
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	40	2,6	0,4	16	79,2	0,064	0,66	0	0	12	60	18	1,6
пр.пр.	Зефир	30	0,12	0,024	19,2	97	0	0	0	0	6	2,4	1,4	0,33
	<b>Итого в обед</b>	<b>920</b>	<b>21,31</b>	<b>28,034</b>	<b>147,25</b>	<b>976,1</b>	<b>0,377</b>	<b>27,31</b>	<b>18,25</b>	<b>5,1</b>	<b>189,46</b>	<b>392,15</b>	<b>126,59</b>	<b>6,25</b>
<b>Полдник</b>														
441	Булочка "Украинская"	100	12	3,15	42,85	248	0,167	0,63	0,46	0,72	160,5	177,33	48,8	1,51
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0,2	240	180	28	0,2
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,05	10	0,2	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого в полдник</b>	<b>400</b>	<b>18,2</b>	<b>8,55</b>	<b>60,65</b>	<b>395</b>	<b>0,297</b>	<b>12,03</b>	<b>40,66</b>	<b>1,12</b>	<b>416,5</b>	<b>368,33</b>	<b>85,8</b>	<b>3,91</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>70,14</b>	<b>72,904</b>	<b>240,6</b>	<b>1986,3</b>	<b>0,914</b>	<b>42,77</b>	<b>570,41</b>	<b>7,48</b>	<b>1021,46</b>	<b>1239,88</b>	<b>336,79</b>	<b>16,16</b>

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Пятый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
209	Яйцо вареное	45	5,715	5,175	0,315	70,875	0,21	0	112,5	0,27	24,75	0,04267	5,4	1,125
401	Оладьи с маслом	210	16,1	20,3	82,6	542	0,3	0,7	90,8	4,9	172,1	243,9	66,4	2,7
385	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,05	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>555</b>	<b>27,615</b>	<b>30,475</b>	<b>92,515</b>	<b>719,875</b>	<b>0,59</b>	<b>3,3</b>	<b>243,3</b>	<b>5,37</b>	<b>436,85</b>	<b>423,943</b>	<b>99,8</b>	<b>4,025</b>
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,3	125	0,045	9,6	0	0,4	31,2	43,2	19,5	0,817
112	Суп картофел. с макаронам	250	2,56	2,78	15,68	109	0,093	6	0	1,39	29,5	57,7	23,8	1
290	Курица, тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166	0,09	0,68	30,1	0	30,32	79	16,19	0,7
125	Картофель отварной	200	3,8	7,5	26,6	200	0,2	27,4	38	6,2	26	106	38,6	1,5
345	Напиток клюквенный	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,014	27,6	0	0,2	23,7	18,4	13,42	0,71
пр.пр.	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,3	43	188	0,112	0,795	0	0	17	54	11,2	1,2
	<b>Итого в обед</b>	<b>930</b>	<b>26,33</b>	<b>32,42</b>	<b>124,95</b>	<b>910,6</b>	<b>0,554</b>	<b>72,075</b>	<b>68,1</b>	<b>8,19</b>	<b>157,72</b>	<b>358,3</b>	<b>122,71</b>	<b>5,927</b>
<b>Полдник</b>														
443	Булочка "Харьковчанка"	100	12,5	4,16	42,45	275,6	0,15	0,61	15	0,72	187,5	197,8	52,16	1,45
377	Чай с сахаром, лимоном	200/5/7	0,1	0	5,2	22	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3
338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,05	5		0,4	19	16	12	2,3
		<b>312</b>	<b>13</b>	<b>4,46</b>	<b>57,95</b>	<b>344,6</b>	<b>0,2</b>	<b>8,41</b>	<b>15</b>	<b>1,12</b>	<b>220,7</b>	<b>218,2</b>	<b>66,56</b>	<b>4,05</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>66,945</b>	<b>67,355</b>	<b>275,415</b>	<b>1975,075</b>	<b>1,344</b>	<b>83,785</b>	<b>326,4</b>	<b>14,68</b>	<b>815,27</b>	<b>1000,44</b>	<b>289,07</b>	<b>14,002</b>



Прием пищи Наименование блюда		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Шестой день</b>														
<b>Завтрак</b>														
пр.пр.	Йогурт питьевой	100	5	3,2	9	90	0,12	20	0	0,8	14	64	24	1,4
173	Каша молочная геркулесовая	210	9,5	10,5	35,8	288	0,16	0,9	52,1	2,9	142,4	223,7	67,4	1,6
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,58	118,6	0,05	1,58	24,4	0,013	152,2	124,5	21,34	0,48
338	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,3	35	17	11	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,8
пр.пр.	<b>Итого в завтрак</b>	<b>650</b>	<b>22,3</b>	<b>18,3</b>	<b>87,88</b>	<b>605,1</b>	<b>0,39</b>	<b>60,512</b>	<b>86,83</b>	<b>4,013</b>	<b>349,6</b>	<b>436,2</b>	<b>153,74</b>	<b>4,38</b>
<b>Обед</b>														
75	Икра морковная	100	2,5	0,1	20,55	91,2	0,043	4,21	0	0,85	46,51	60,9	32,23	1
99	Суп овощной	250	1,58	5	9,17	95,25	0,073	10,37	0	0,2	34,85	49,25	20,75	0,77
268/331	Биточки мясные с соусом	100	10,5	12,53	11,44	202,5	0,11	0,71	15,63	0,75	36,4	127,1	38,5	1,88
309	Макароны отварные	200	7,4	6,02	35,26	224,6	0,067	0	0	1	6,4	49,5	28,1	1,4
345	Напиток лимонный	200	1,5	0,18	28,85	122,6	0,014	27,6	0	0,2	23,7	18,4	13,42	0,71
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,8
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
	<b>Итого в обед</b>	<b>940</b>	<b>30,48</b>	<b>25,33</b>	<b>147,27</b>	<b>905,65</b>	<b>0,307</b>	<b>43,002</b>	<b>16,76</b>	<b>3</b>	<b>153,86</b>	<b>336,15</b>	<b>253</b>	<b>8,56</b>
<b>Полдник</b>														
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	186,9	0,06	0	0	0,4	9,9	35	13,7	0,65
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	150	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	0,13
338	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	0,07	60		0,2	35	23	13	0,3
	<b>Итого в полдник</b>	<b>350</b>	<b>6,8</b>	<b>8,93</b>	<b>37,9</b>	<b>336,9</b>	<b>0,104</b>	<b>1,3</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>135,6</b>	<b>125</b>	<b>27,7</b>	<b>0,78</b>
<b>Всего за день</b>			<b>59,58</b>	<b>52,56</b>	<b>273,05</b>	<b>1847,65</b>	<b>0,801</b>	<b>104,81</b>	<b>123,59</b>	<b>8,413</b>	<b>639,06</b>	<b>897,35</b>	<b>434,44</b>	<b>13,72</b>

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Седьмой день</b>														
<b>Завтрак</b>														
268/331	Котлета мясная с соусом	100	10,5	12,53	11,4	202,5	0,11	0,72	15,63	0,75	36,4	127,13	38,6	1,88
302	Греча отварная	180	6,5	6	46,6	292,5	0,24	0	0	1,62	17,78	243,6	162,9	5,4
377	Чай с сахаром,лимоном	200/5/7	0,13	0,02	5,2	22	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
<b>Итого в завтрак</b>		<b>552</b>	<b>21,13</b>	<b>19,15</b>	<b>87,2</b>	<b>616</b>	<b>0,35</b>	<b>3,6</b>	<b>16,43</b>	<b>2,37</b>	<b>68,38</b>	<b>399,13</b>	<b>293,9</b>	<b>9,58</b>
<b>Обед</b>														
23	Салат из св.т/помидоров	100	1,1	6,11	4,5	77,7	0,048	18,05	0	0,4	17,7	31,8	17,45	0,83
106	Суп картофельный с рыбой	250	2,195	2,8	15,39	106	0,11	11	0	0	24,17	71,1	29,35	1,1
284/331	Запек.карт.с мяс.с соусом	230	15	16,5	24,5	370,5	0,3	6	11,9	2,1	58,8	341,7	128,3	4,6
350	Кисель из свежих яблок	200	0,14	0,08	10	99,75	0	24	0	0	14	8,9	5,58	0,14
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,8
пр.пр.	Конфета	30	0,9	3,2	80	118,8	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого в обед</b>		<b>900</b>	<b>26,335</b>	<b>30,19</b>	<b>176,39</b>	<b>942,25</b>	<b>0,458</b>	<b>59,162</b>	<b>13,03</b>	<b>2,5</b>	<b>120,67</b>	<b>484,5</b>	<b>300,68</b>	<b>9,47</b>
<b>Полдник</b>														
427	Булочка "Октябренок"	100	11,3	2,9	42,42	241	0,16	0,1	0	2,5	152	167,6	46,37	1,36
386	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0,2	240	180	28	0,2
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,05	10	0,2	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого в полдник</b>		<b>400</b>	<b>17,5</b>	<b>8,3</b>	<b>60,22</b>	<b>394</b>	<b>0,29</b>	<b>11,5</b>	<b>40,2</b>	<b>2,9</b>	<b>408</b>	<b>358,6</b>	<b>83,37</b>	<b>3,76</b>
<b>Всего за день</b>			<b>64,965</b>	<b>57,64</b>	<b>323,81</b>	<b>1952,25</b>	<b>1,098</b>	<b>74,262</b>	<b>69,66</b>	<b>7,77</b>	<b>597,05</b>	<b>1242,23</b>	<b>677,95</b>	<b>22,81</b>



Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Восьмой день</b>														
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порциями (Российский)	40	9,3	11,7	0	144	0,13	0,28	104	0,08	352	200	14	0,4
226/330	Рыба отварная в см.соусе	100	11,7	2,3	2,6	77,5	0,049	0,4	17,6	0	43,5	124,5	17,9	0,4
304	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,9	279,6	0,04	0	0	0,8	1,8	80,1	21,7	0,69
379	Кофейный напиток с молок.	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	0,13
пр.пр.	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,6	117,5	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	0,75
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>590</b>	<b>32,96</b>	<b>24,27</b>	<b>92,04</b>	<b>719,20</b>	<b>0,26</b>	<b>2,05</b>	<b>142,35</b>	<b>1,88</b>	<b>533,00</b>	<b>501,60</b>	<b>100,10</b>	<b>2,37</b>
<b>Обед</b>														
55	Салат из свеклы с огур.сол.	100	2	5,5	6,26	85	0,03	5,95	0	3,5	30,71	39,48	18,6	1,067
102	Суп карт.гороховый	250	5,49	5,27	16,53	128,7	0,22	5,82	0	0,8	42,67	88,1	35,57	2,05
ТУ, 330	Ежики из оленины с кур., соус	100	14,32	6,1	2,5	119,8	0,15	0,29	21,69	0,21	14,81	115,82	15,18	1,54
321	Капуста тушеная	200	4	5,23	16,97	135,18	0,049	30,89	0	0	99,8	72,25	37,16	1,44
389	Сок яблочный	200	0,6	0,4	32,6	110,6	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	80	5,3	1,1	32	129,3	0	0,1	1	0	0	32	120	2,6
пр.пр.	Зефир	50	0,4	0,01	32	163	0	0	0	0	10	4	2,4	0,56
	<b>Итого в обед</b>	<b>980</b>	<b>32,11</b>	<b>23,61</b>	<b>138,86</b>	<b>871,58</b>	<b>0,49</b>	<b>47,05</b>	<b>22,69</b>	<b>4,51</b>	<b>237,99</b>	<b>375,65</b>	<b>246,91</b>	<b>10,06</b>
<b>Полдник</b>														
415	Крендель сахарный	100	1,77	3,28	13,93	190,6	0,03	0	4,5	1,16	4,85	18,75	6,1	0,32
385	Молоко	200	5,8	5	9,6	150,5	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,05	5		0,4	19	16	12	2,3
	<b>Итого в полдник</b>	<b>400</b>	<b>7,97</b>	<b>8,58</b>	<b>33,83</b>	<b>388,1</b>	<b>0,16</b>	<b>7,6</b>	<b>44,5</b>	<b>1,76</b>	<b>263,85</b>	<b>214,75</b>	<b>46,1</b>	<b>2,82</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>73,04</b>	<b>56,46</b>	<b>264,73</b>	<b>1978,88</b>	<b>0,912</b>	<b>56,7</b>	<b>209,54</b>	<b>8,15</b>	<b>1034,84</b>	<b>1092</b>	<b>393,11</b>	<b>15,247</b>

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Девятый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
290/331 Птица, тушеная в соусе	100	11	11	3,5	164,34	0,13	0,67	30,0699	42,18	29,97	78,81	16,1	1,44	
3/33 <sup>2</sup> Рагу овощное	200	4	7	27	186	0,28	11	0,08	0,8	128	143	50	1,4	
382 Какао с молоком	200	4	4	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0,013	152,2	124,5	21,34	0,98	
пр.пр. Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,6	117,5	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	0,75	
338 Апельсины свежие	100	0,6	0,2	14,7	70,5	0,04	60	0	0,3	35	23	13	0,3	
<b>Итого в завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23,6</b>	<b>22,6</b>	<b>87,37</b>	<b>656,94</b>	<b>0,5</b>	<b>73,32</b>	<b>55,2999</b>	<b>43,293</b>	<b>355,17</b>	<b>376,31</b>	<b>132,94</b>	<b>4,87</b>	
<b>Обед</b>														
39 Салат карт.кукурузой конс.	100	3,02	6,36	23,70	164,20	0,08	5,78	0,00	0,43	19,36	39,20	25,30	1,20	
98 Суп "Крестьянский"	250	1,48	4,9	6	76,25	0,043	9,8	0	0,73	35,87	33,57	14,17	0,57	
205 Макароны отварные с овощами	200	6,90	5,99	28,52	251,20	0,07	2,71	0,00	3,14	19,42	50,88	17,34	1,03	
260 Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
348 Компот из изюма	200	0,34	0,076	30	122	0,022	0	0	0	20,32	19,3	8,12	0,45	
пр.пр. Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,6	117,5	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	0,75	
пр.пр. Хлеб "Дарницкий" с микрон.	20	1,3	0,2	8	39,6	0,032	0,33	0	0	6	30	9,6	0,8	
пр.пр. Печенье	20	1,52	3,90	13,10	63,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	
<b>Итого в обед</b>	<b>920</b>	<b>33,106</b>	<b>38,614</b>	<b>136,814</b>	<b>1054,75</b>	<b>1,079</b>	<b>19,612</b>	<b>0,75</b>	<b>6,914</b>	<b>132,776</b>	<b>334,1</b>	<b>129,06</b>	<b>10,862</b>	
<b>Полдник</b>														
443 Булочка "Харьковчанка"	100	12,5	4,16	42,45	276,7	0,15	0,61	15	0,72	187,5	197,8	52,16	1,45	
379 Кофейный напиток	200	3,16	2,67	5,94	60	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	0,13	
338 Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	0,07	60		0,2	35	23	13	0,3	
	<b>400</b>	<b>16,56</b>	<b>7,03</b>	<b>56,49</b>	<b>379,7</b>	<b>0,264</b>	<b>61,91</b>	<b>35</b>	<b>1,92</b>	<b>348,2</b>	<b>310,8</b>	<b>79,16</b>	<b>1,88</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>73,266</b>	<b>68,244</b>	<b>280,674</b>	<b>2091,39</b>	<b>1,843</b>	<b>154,84</b>	<b>91,0499</b>	<b>52,127</b>	<b>836,146</b>	<b>1021,21</b>	<b>341,16</b>	<b>17,612</b>	



Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Десятый день</b>													
<b>Завтрак</b>													
пр.пр. 401	50	5,1	12	10	103	0,2	0,3	70	0,2	70	130	12	0,3
401	215	17,3	20,05	82,2	482	0,3	0,7	90	0,2	170,1	250,9	65,5	2,8
377	200/5/7	0,13	0,02	5,2	22	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3
338	100	0,4	0,3	10,3	47	0,05	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	<b>365</b>	<b>22,93</b>	<b>32,37</b>	<b>107,7</b>	<b>654</b>	<b>0,55</b>	<b>8,8</b>	<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>273,3</b>	<b>401,3</b>	<b>91,9</b>	<b>5,7</b>
<b>Итого в завтрак</b>													
<b>Обед</b>													
53	100	1,63	4	7,28	72,88	0,045	6,85	0	0	28,3	41,6	18,3	1,3
113	250	2,56	5,5	11,62	115,75	0,05	0,5	12,5	0	28,55	38,5	10,67	0,65
294/331	100	10,42	12,36	12,56	202,5	0,075	0,56	46,38	1,8	46,67	58,52	15,1	1,15
302	180	7,2	6,48	31,68	203,94	0,24	0	0	1,62	17,78	243,6	162,9	5,4
345	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,014	27,6	0	0,2	23,7	18,4	13,42	0,71
пр.пр.	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,75
пр.пр.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
	<b>920</b>	<b>29,33</b>	<b>30,02</b>	<b>134</b>	<b>887,17</b>	<b>0,424</b>	<b>35,622</b>	<b>60,01</b>	<b>3,62</b>	<b>151</b>	<b>431,62</b>	<b>340,39</b>	<b>11,96</b>
<b>Итого в обед</b>													
<b>Полдник</b>													
446	70	4	13	43	270	0,06		87	0,7	27,5	63,8	17	1,2
389	200	1,4	0,4	22,8	100	0,022	14,8	0	0,4	34	36	12	0,6
338	100	0,6	0,6	15,4	72	0,07	6		0,4	30	22	17	0,6
	<b>370</b>	<b>5,4</b>	<b>13,4</b>	<b>65,8</b>	<b>370</b>	<b>0,082</b>	<b>14,8</b>	<b>87</b>	<b>1,1</b>	<b>61,5</b>	<b>99,8</b>	<b>29</b>	<b>1,8</b>
<b>Итого в полдник</b>													
<b>Всего за день</b>													
	<b>3757</b>	<b>57,66</b>	<b>75,79</b>	<b>307,5</b>	<b>1911,17</b>	<b>1,056</b>	<b>59,222</b>	<b>307,01</b>	<b>5,52</b>	<b>485,8</b>	<b>932,72</b>	<b>461,29</b>	<b>19,46</b>
<b>Итого за период</b>													
		<b>640,996</b>	<b>617,753</b>	<b>2839,2</b>	<b>19317,585</b>	<b>12,427</b>	<b>805,57</b>	<b>2556,42</b>	<b>233,22</b>	<b>7784,99</b>	<b>10404,1</b>	<b>4233,87</b>	<b>169,721</b>

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
ДЕТИ 12-18 ЛЕТ**

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20	завтрак	20-25%	от суточной нормы		
	обед	30-35%	от суточной нормы		
	полдник	10-15%	от суточной нормы		
Усредненная норма на день	2720 ккал				
<u>Соответственно завтрак (норм. показатель):</u>	544-680	ккал	<u>Соответственно обед:</u>	816-952	ккал
С учетом 10%-го отклонения			С учетом 10%-го отклонения		
для арктич. зоны	544-952	ккал	для арктич. зоны	816-1224	ккал
Средний показатель за 10 дней:	646,80	ккал	Средний показатель за 10 дней:	919,57	ккал
	<u>Соответственно в полдник:</u>	272-408	ккал		
	С учетом 10%-го отклонения				
	для арктич. Зоны	272-752	ккал		
	Сред. показатель за 10 дней:	365,39			
Соотношение белки: жиры: углеводы составило соответственно:			641,00	617,75	2839,20
			1	1,04	4,43
Соотношение Са к Р составило:			7784,99		10404,08
			1,00		1,34

Учитывая сезонность и регион Крайнего Севера, данные соотношения в пределах нормы.



### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.  
Под редакцией М.П.Могильного; В.А.Тутельяна.2007г
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей  
в дошкольных образовательных учреждениях.  
Под редакцией М.П.Могильного; В.А.Тутельяна.2010г
4. О питании в таблицах для всех, кто хочет быть здоровым. 2-е издание, переработанное, дополненное. Автор составитель - Г. Г. Снигур. -  
- М.: Книжный мир, 2020. - 392 с.