

Ссылка на документ:

Директор МБОУ ЗАТО «Северозаводск», Северозаводск

(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

7-11 лет

1 ФОНА

КОПИЯ ВЕРНА



Директор

Хорсун М.В.

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)	30	7	8,8	0	108	0,1	0,21	78	0,06	264	150	10,5	0,3	
173 Каша мол. пшеничная с маслом	155	6,3	8,16	32,7	230,28	0,1	0,6	39,1	32,5	104,8	158	31,6	1,6	
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>537</b>	<b>17,03</b>	<b>17,6</b>	<b>67,88</b>	<b>501,28</b>	<b>0,22</b>	<b>8,66</b>	<b>117,7</b>	<b>32,86</b>	<b>410</b>	<b>334</b>	<b>82,5</b>	<b>5,1</b>	
<b>Обед</b>														
45 Салат из свежей капусты с р.м.	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,03	10,26	0,00	9,24	14,98	16,98	9,05	0,28	
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	90	9,43	11,27	10,3	182,25	0,08	0,45	11,4	0,6	15,7	103,7	20,5	1,6	
128 Картофельное пюре	150	3,2	3,4	18,78	125,31	0,14	17,8	50	0,2	41,7	87,03	27,4	1,03	
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 микроп.	60	4	0,6	23,6	98	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2	
пр.пр. Хлеб пшеничный	50	4	0,18	26,8	117,5	0,07	0,49	0	0	10,6	33,75	7	0,75	
<b>Итого в обед</b>	<b>860</b>	<b>23,56</b>	<b>20,26</b>	<b>123,26</b>	<b>759,65</b>	<b>0,42</b>	<b>38,23</b>	<b>62,2</b>	<b>10,04</b>	<b>123,86</b>	<b>325,8</b>	<b>181,8</b>	<b>7,49</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"	50	4,6	3,7	23,9	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>350</b>	<b>5,6</b>	<b>4,1</b>	<b>71,7</b>	<b>388,2</b>	<b>0,15</b>	<b>30</b>	<b>3,8</b>	<b>1,18</b>	<b>65,56</b>	<b>94</b>	<b>39,2</b>	<b>3,67</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>48,3</b>	<b>41,96</b>	<b>290,8</b>	<b>1649,13</b>	<b>0,79</b>	<b>76,89</b>	<b>183,7</b>	<b>44,08</b>	<b>599,42</b>	<b>753,8</b>	<b>303,5</b>	<b>16,26</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	200	13,5	16	34	334	0,2	1,33	115	0	126,6	92,8	15,4	0,41
378	Чай с молоком	205	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>505</b>	<b>19,34</b>	<b>17,99</b>	<b>64,58</b>	<b>515,5</b>	<b>0,25</b>	<b>4,41</b>	<b>140,15</b>	<b>0,12</b>	<b>288</b>	<b>250,9</b>	<b>132,3</b>	<b>3,08</b>
<b>Обед</b>														
52	Салат свекольный с рас.масл.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,011	3,99	0	2,76	21,27	24,38	12,41	0,8
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	180	15,25	9,42	32,16	274,8	0,096	5,42	17,52	0	41,71	157,8	40,63	1,77
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.	Печенье "Юбилейное"	20	0,16	0	15,6	63	0	0	0	0	1,8	2	0	0,06
	<b>Итого в обед</b>	<b>790</b>	<b>24,93</b>	<b>18,4</b>	<b>130,48</b>	<b>784,08</b>	<b>0,271</b>	<b>54,925</b>	<b>17,52</b>	<b>3,76</b>	<b>156,2</b>	<b>295,4</b>	<b>95,41</b>	<b>5,21</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
	<b>Итого в полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,4</b>	<b>19,36</b>	<b>50,73</b>	<b>363</b>	<b>0,24</b>	<b>2,64</b>	<b>40</b>	<b>0,92</b>	<b>261,3</b>	<b>256,8</b>	<b>56,2</b>	<b>1,59</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>56,67</b>	<b>55,75</b>	<b>245,79</b>	<b>1662,58</b>	<b>0,761</b>	<b>61,975</b>	<b>197,67</b>	<b>4,8</b>	<b>705,5</b>	<b>803,1</b>	<b>284</b>	<b>9,88</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>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.	150	7,9	11,37	40,78	302	0,043	0,058	55,71	1,4	53,88	124	26,44	0,82
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 "Дарницкий" с микрон.	80	5,3	0,8	32	129,3	0	0,1	1	0	0	32	120	2,6
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,61</b>	<b>15,09</b>	<b>113,69</b>	<b>631,79</b>	<b>0,097</b>	<b>4,678</b>	<b>76,71</b>	<b>2,4</b>	<b>191,13</b>	<b>253</b>	<b>166,2</b>	<b>4,95</b>
<b>Обед</b>														
40	Салат из карт.с зел.гор.	60	1,6	4,2	5,7	67,62	0,055	5	11,88	0,4	11,73	39,14	14,48	0,54
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 тушенная с соусом	90	11,4	7,9	3,4	143,1	1,26	26	187	0,86	23,06	201	13,32	4,25
302	Греча отварная	150	5,4	6,09	26,4	169,95	0,2	0	0	1,35	14,82	203,9	135,8	4,56
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 микрон.	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>860</b>	<b>28,6</b>	<b>24,44</b>	<b>125,26</b>	<b>822,82</b>	<b>1,585</b>	<b>46,15</b>	<b>200,43</b>	<b>3,41</b>	<b>152,13</b>	<b>545,1</b>	<b>327,2</b>	<b>14</b>
<b>Полдник</b>														
422	Булочка	50	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>5,67</b>	<b>5,65</b>	<b>64,3</b>	<b>388,4</b>	<b>0,79</b>	<b>29</b>	<b>9,1</b>	<b>11,4</b>	<b>47,56</b>	<b>74,69</b>	<b>36,04</b>	<b>3,35</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>50,88</b>	<b>45,18</b>	<b>303,25</b>	<b>1843,01</b>	<b>2,472</b>	<b>79,828</b>	<b>286,24</b>	<b>17,21</b>	<b>390,82</b>	<b>872,8</b>	<b>529,5</b>	<b>22,3</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	150	13,9	24,82	2,63	289,65	0,1	0,25	324,56	0,94	103	225,8	16,13	2,6
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>502</b>	<b>25,03</b>	<b>34,24</b>	<b>31,83</b>	<b>518,65</b>	<b>0,2</b>	<b>3,34</b>	<b>403,36</b>	<b>1</b>	<b>381,2</b>	<b>404,2</b>	<b>119</b>	<b>5,2</b>
<b>Обед</b>														
пр.пр.	Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	71,4	0,06	9,6	0	2,1	32	30	13	0,8
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	90	8,92	7,4	10,59	145,13	0,08	1,41	16,43	0	49,25	106,6	20,04	0,63
304	Рис отварной	150	3,65	5,4	36,7	209,7	0,02	0	0	0,6	1,37	60,9	16,3	0,53
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	50	0,4	0,01	32	132	0	0	0	0	10	4	2,4	0,56
	<b>Итого в обед</b>	<b>840</b>	<b>18,97</b>	<b>22,59</b>	<b>143,72</b>	<b>877,48</b>	<b>0,33</b>	<b>20,76</b>	<b>16,43</b>	<b>3,5</b>	<b>166,25</b>	<b>341,6</b>	<b>111,4</b>	<b>5,73</b>
<b>Полдник</b>														
441	Булочка "Украинская"	100	12	3,15	42,85	248	0,167	0,63	0,46	0,72	160,5	177,3	48,8	1,51
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0,2	240	180	28	0,2
	<b>Итого в полдник</b>		<b>17,8</b>	<b>8,15</b>	<b>50,85</b>	<b>348</b>	<b>0,247</b>	<b>2,03</b>	<b>40,46</b>	<b>0,92</b>	<b>400,5</b>	<b>357,3</b>	<b>76,8</b>	<b>1,71</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>61,8</b>	<b>64,98</b>	<b>226,4</b>	<b>1744,13</b>	<b>0,777</b>	<b>26,13</b>	<b>460,25</b>	<b>5,42</b>	<b>947,95</b>	<b>1103</b>	<b>307,2</b>	<b>12,64</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	0,043	5,4	1,125
401	Оладьи	155	11	11	61	391	0,23	0,5	67	3,6	127	180	49	2
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>500</b>	<b>22,915</b>	<b>21,48</b>	<b>81,215</b>	<b>615,875</b>	<b>0,52</b>	<b>3,1</b>	<b>219,5</b>	<b>4,07</b>	<b>391,75</b>	<b>360</b>	<b>82,4</b>	<b>3,325</b>
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,2	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	90	10,5	10,5	3,16	149,4	0,081	0,6	27,09	0	27,3	71,1	14,6	0,63
125	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150	0,15	20,6	28,5	4,65	19,51	79,7	29	1,17
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>870</b>	<b>24,26</b>	<b>29,41</b>	<b>117,88</b>	<b>844</b>	<b>0,495</b>	<b>65,195</b>	<b>55,59</b>	<b>6,64</b>	<b>148,21</b>	<b>324,1</b>	<b>111,5</b>	<b>5,527</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	0,13	0,02	5,2	22	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3
	<b>Итого в полдник</b>		<b>12,63</b>	<b>4,18</b>	<b>47,65</b>	<b>297,6</b>	<b>0,15</b>	<b>3,41</b>	<b>15</b>	<b>0,72</b>	<b>201,7</b>	<b>202,2</b>	<b>54,56</b>	<b>1,75</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>59,805</b>	<b>55,07</b>	<b>246,745</b>	<b>1757,475</b>	<b>1,165</b>	<b>71,705</b>	<b>290,09</b>	<b>11,43</b>	<b>741,66</b>	<b>886,3</b>	<b>248,5</b>	<b>10,602</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. 173	Йогурт питьевой	50	2,5	0,64	4,5	45	0,06	10	0	0,4	7	32	12	0,7
382	Каша молочная геркулесовая	160	5,93	9,42	26,87	216	0,13	0,68	39,14	2,2	106,9	167,8	50,58	1,23
338	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
пр.пр.	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,3	35	17	11	0,1
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
<b>Итого в завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,83</b>	<b>14,16</b>	<b>72,45</b>	<b>496,8</b>	<b>0,364</b>	<b>50,92</b>	<b>73,54</b>	<b>2,913</b>	<b>313,1</b>	<b>401,3</b>	<b>112,9</b>	<b>4,11</b>
<b>Обед</b>														
75	Икра морковная	60	1,2	0,062	12,33	54,72	0,026	2,53	0	0,51	27,91	36,55	19,34	0,6
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	90	9,43	11,27	10,3	182,25	0,056	0,64	14,06	0,6	32,78	114,4	34,68	1,68
309	Макароны отварные	150	5,5	4,51	26,44	168,45	0,05	0	0	0,8	4,86	37,17	21,12	1,1
345	Напиток лимонный	200	0,52	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>840</b>	<b>25,23</b>	<b>22,52</b>	<b>129,09</b>	<b>792,77</b>	<b>0,219</b>	<b>41,252</b>	<b>15,19</b>	<b>2,31</b>	<b>130,1</b>	<b>286,8</b>	<b>229,3</b>	<b>7,66</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>7,7</b>	<b>9,13</b>	<b>46</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>48,76</b>	<b>45,81</b>	<b>247,54</b>	<b>1626,47</b>	<b>0,687</b>	<b>93,472</b>	<b>108,73</b>	<b>6,623</b>	<b>578,8</b>	<b>813,1</b>	<b>369,9</b>	<b>12,55</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>Седьмой день</b>														
<b>Завтрак</b>														
268/331	Котлета мясная с соусом	90	9,43	11,27	10,3	182,25	0,056	0,64	14,06	0,6	32,78	114,4	34,68	1,68
302	Греча отварная	150	8,5	6	38,6	243,75	0,321	0	0	0,6	14,82	203,9	135,8	4,56
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>300</b>	<b>22,06</b>	<b>17,89</b>	<b>78,1</b>	<b>547</b>	<b>0,377</b>	<b>3,52</b>	<b>14,86</b>	<b>1,2</b>	<b>61,8</b>	<b>346,7</b>	<b>262,9</b>	<b>8,54</b>
<b>Обед</b>														
23	Салат из св.т/помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	0,029	10,83	0	0,24	10,64	19,1	10,47	0,5
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	180	14,74	16,59	18,38	277,9	0,23	4,57	8,94	1,6	44,13	256,3	96,25	3,46
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.	20	1,3	0,2	8	39,6	0,032	0,33	0	0	6	30	9,6	0,8
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.	Конфета	30	0,87	3,21	80	118,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого в обед</b>	<b>790</b>	<b>23,905</b>	<b>26,94</b>	<b>159,11</b>	<b>806,17</b>	<b>0,401</b>	<b>50,8</b>	<b>9,69</b>	<b>1,84</b>	<b>108,94</b>	<b>392,4</b>	<b>183,8</b>	<b>6,75</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
	<b>Итого в полдник</b>		<b>17,1</b>	<b>7,9</b>	<b>50,42</b>	<b>347</b>	<b>0,24</b>	<b>1,5</b>	<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>392</b>	<b>347,6</b>	<b>74,37</b>	<b>1,56</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>63,065</b>	<b>52,73</b>	<b>287,63</b>	<b>1700,17</b>	<b>1,018</b>	<b>55,82</b>	<b>64,55</b>	<b>5,74</b>	<b>562,74</b>	<b>1087</b>	<b>521</b>	<b>16,85</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>Восьмой день</b>														
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порциями(Российский)	30	6,96	8,85	0	108	0,09	0,21	78	0,06	264	150	10,5	0,3
226/330	Рыба отварная в см.соусе	90	10,54	2,07	2,35	69,75	0,039	0,35	14,1	0	34,82	110,6	14,38	0,37
304	Рис отварной	150	3,6	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0,6	1,36	60,1	16,33	0,52
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	60	4,8	0,48	29,52	141	0	0,084	0,9	0	12	8,4	39	0,9
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>530</b>	<b>29,06</b>	<b>19,44</b>	<b>84,49</b>	<b>629,05</b>	<b>0,199</b>	<b>1,944</b>	<b>113</b>	<b>1,66</b>	<b>437,88</b>	<b>419,1</b>	<b>94,21</b>	<b>2,22</b>
<b>Обед</b>														
55	Салат из свеклы с огур.сол.	60	0,85	3,61	3,76	51	0,018	3,57	0	2,1	18,43	43,69	11,17	0,64
102	Суп карт.гороховый	250	5,49	5,27	16,53	128,7	0,22	5,82	0	0,8	12,37	98,1	35,57	2,05
ТУ, 330	Ежики из оленины с кур., соус	90	12,32	5,5	2,37	106,07	0,13	0,25	19,98	0,18	13,83	99,32	13,18	1,32
321	Капуста тушеная	150	3	4,85	14,14	112,65	0,041	25,74	0	0	23,17	81	30,97	1,2
389	Сок яблочный	200	0,6	0,4	32,6	110,6	0,04	4	0	0	40	64	18	0,8
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	64	90	2
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>860</b>	<b>26,66</b>	<b>20,24</b>	<b>125,4</b>	<b>771,02</b>	<b>0,449</b>	<b>39,46</b>	<b>20,78</b>	<b>3,08</b>	<b>117,8</b>	<b>454,1</b>	<b>201,3</b>	<b>8,57</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
	<b>Итого в полдник</b>		<b>7,57</b>	<b>8,28</b>	<b>23,53</b>	<b>341,1</b>	<b>0,11</b>	<b>2,6</b>	<b>44,5</b>	<b>1,36</b>	<b>244,85</b>	<b>198,8</b>	<b>34,1</b>	<b>0,52</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>63,29</b>	<b>47,96</b>	<b>233,42</b>	<b>1741,17</b>	<b>0,758</b>	<b>44,004</b>	<b>178,28</b>	<b>6,1</b>	<b>800,53</b>	<b>1072</b>	<b>329,6</b>	<b>11,31</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	90	9,45	9,44	2,8	134,5	0,11	0,55	24,4	38	24,3	0,9	13,5	1,17	
3/33 <sup>2</sup> Рагу овощное	150	3,3	5	20,04	139	0,14	8,4	0,06	0,6	96	107,2	38	1,1	
382 Какао с молоком	200	4	3,5	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0,013	152,2	124,5	21,34	0,48	
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>590</b>	<b>21,35</b>	<b>18,54</b>	<b>79,71</b>	<b>580,1</b>	<b>0,34</b>	<b>70,6</b>	<b>49,61</b>	<b>38,913</b>	<b>317,5</b>	<b>262,6</b>	<b>118,3</b>	<b>3,8</b>	
<b>Обед</b>														
39 Салат карт.с кукурузой конс.	60	1,8	3,81	14,23	98,52	0,05	3,4	0	0,26	11,61	23,52	15,17	0,71	
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	150	5,17	5,99	28,52	188,40	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>830</b>	<b>30,162</b>	<b>36,06</b>	<b>127,344</b>	<b>926,27</b>	<b>1,049</b>	<b>17,232</b>	<b>0,75</b>	<b>6,744</b>	<b>125,03</b>	<b>318,4</b>	<b>118,9</b>	<b>10,372</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	
<b>Итого в полдник</b>		<b>15,66</b>	<b>6,83</b>	<b>48,39</b>	<b>336,7</b>	<b>0,194</b>	<b>1,91</b>	<b>35</b>	<b>1,72</b>	<b>313,2</b>	<b>287,8</b>	<b>66,16</b>	<b>1,58</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>67,172</b>	<b>61,43</b>	<b>255,444</b>	<b>1843,07</b>	<b>1,583</b>	<b>89,742</b>	<b>85,36</b>	<b>47,377</b>	<b>755,73</b>	<b>868,8</b>	<b>303,4</b>	<b>15,752</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>Десятый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
пр.пр. Десерт молочный	50	2,5	0,64	4,5	45	0,06	10	0	0,4	7	32	12	0,7	
401 Оладьи со сгущ.молоком	165	11,64	18,73	61,67	362	0,23	0,55	67,5	0,15	127,58	188,2	49,16	2,1	
379 Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	0,13	
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>515</b>	<b>17,7</b>	<b>22,34</b>	<b>92,41</b>	<b>554</b>	<b>0,384</b>	<b>16,85</b>	<b>87,5</b>	<b>1,95</b>	<b>279,28</b>	<b>326,2</b>	<b>87,16</b>	<b>5,23</b>	
<b>Обед</b>														
53 Салат из свеклы с зел.горош.	60	0,98	2,4	4,37	43,73	0,027	4,11	0	0	17	24,96	11	0,78	
113 Суп-лапша домашняя	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 Котлета куриная с соусом	90	9,3	11,08	11,3	182,3	0,07	50,6	41,7	1,44	42	52,7	13,6	1,04	
302 Греча отварная	150	5,4	5,4	26,4	169,95	0,2	0	0	1,35	14,82	203	135,8	4,56	
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	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,75	
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>840</b>	<b>25,76</b>	<b>26,06</b>	<b>124,55</b>	<b>803,83</b>	<b>0,361</b>	<b>82,922</b>	<b>55,33</b>	<b>2,99</b>	<b>132,07</b>	<b>368,6</b>	<b>304,4</b>	<b>10,49</b>	
<b>Полдник</b>														
446 Кекс "Столичный"	70	4	13	43	270	0,06		87	0,7	27,5	63,8	17	1,2	
389 Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100	0,022	14,8	0	0,4	34	36	12	0,6	
338 Виноград	50	0,3	0,3	7,7	36	0,035	3		0,2	15	11	8,5	0,3	
<b>Итого в полдник</b>		<b>5,7</b>	<b>13,7</b>	<b>73,5</b>	<b>370</b>	<b>0,117</b>	<b>14,8</b>	<b>87</b>	<b>1,3</b>	<b>76,5</b>	<b>110,8</b>	<b>29</b>	<b>2,1</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>49,16</b>	<b>62,1</b>	<b>290,46</b>	<b>1727,83</b>	<b>0,862</b>	<b>114,572</b>	<b>229,83</b>	<b>6,24</b>	<b>487,85</b>	<b>805,6</b>	<b>420,6</b>	<b>17,82</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>568,902</b>	<b>533</b>	<b>2627,479</b>	<b>17295,04</b>	<b>10,87</b>	<b>714,138</b>	<b>2084,7</b>	<b>155,02</b>	<b>6571</b>	<b>9065</b>	<b>3617</b>	<b>145,964</b>	

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
ДЕТИ 7-11 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	2350 ккал				
<u>Соответственно завтрак (норм. показатель):</u>	470-587,5	ккал	<u>Соответственно обед:</u>	705-940	ккал
С учетом 10%-го отклонения			С учетом 10%-го отклонения		
для арктич. зоны	470-822,5	ккал	для арктич. зоны	705-940	ккал
Средний показатель за 10 дней:	559,00	ккал	Средний показатель за 10 дней:	818,81	ккал
	<u>Соответственно в полдник:</u>		235-352,5	ккал	
	С учетом 10%-го отклонения				
	для арктич. Зоны		235-587	ккал	
	Сред. показатель за 10 дней:		351,69		
Соотношение белки: жиры: углеводы составило соответственно:			568,90	532,97	2627,48
			1	1,07	4,62
Соотношение Са к Р составило:			6571,00		9065,18
			1,00		1,38

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

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников.  
Под редакцией М.П.Могильного; В.А.Тутельяна.2007г
3. Сборник рецептов 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.

Согласовано:

Директор МБОУ ЗАТО «Северозорск, Смена 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**

7-11 лет

СМЕНА

КОПИЯ ВЕРНА



Директор

Хорсун М.В.

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>Уплотненный полдник</b>														
15 Сыр порциями(Российский)	30	7	8,8	0	108	0,1	0,21	78	0,06	264	150	10,5	0,3	
173 Каша мол. пшеничная с маслом	155	6,3	8,16	32,7	230,28	0,1	0,6	39,1	32,5	104,8	158	31,6	1,6	
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	150/5/7	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>537</b>	<b>17,03</b>	<b>17,6</b>	<b>67,88</b>	<b>501,28</b>	<b>0,22</b>	<b>8,66</b>	<b>117,7</b>	<b>32,86</b>	<b>410</b>	<b>334</b>	<b>82,5</b>	<b>5,1</b>	
325														
<b>Обед</b>														
45 Салат из свежей капусты с р.м.	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,03	10,26	0,00	9,24	14,98	16,98	9,05	0,28	
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	90	9,43	11,27	10,3	182,25	0,08	0,45	11,4	0,6	15,7	103,7	20,5	1,6	
128 Картофельное пюре	150	3,2	3,4	18,78	125,31	0,14	17,8	50	0,2	41,7	87,03	27,4	1,03	
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 микроп.	60	4	0,6	23,6	98	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2	
пр.пр. Хлеб пшеничный	50	4	0,18	26,8	117,5	0,07	0,49	0	0	10,6	33,75	7	0,75	
<b>Итого в обед</b>	<b>860</b>	<b>23,56</b>	<b>20,26</b>	<b>123,26</b>	<b>759,65</b>	<b>0,42</b>	<b>38,23</b>	<b>62,2</b>	<b>10,04</b>	<b>123,9</b>	<b>325,8</b>	<b>181,8</b>	<b>7,49</b>	
<b>Всего за день</b>														
		<b>48,3</b>	<b>37,86</b>	<b>290,8</b>	<b>1260,93</b>	<b>0,64</b>	<b>46,89</b>	<b>179,9</b>	<b>42,9</b>	<b>533,9</b>	<b>659,8</b>	<b>264,3</b>	<b>12,59</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>Уплотненный полдник</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	200	13,5	16	34	334	0,2	1,33	115	0	126,6	92,8	15,4	0,41
378	Чай с молоком	215	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>505</b>	<b>19,34</b>	<b>17,99</b>	<b>64,58</b>	<b>515,5</b>	<b>0,25</b>	<b>4,41</b>	<b>140,15</b>	<b>0,12</b>	<b>288</b>	<b>250,9</b>	<b>132,3</b>	<b>3,08</b>
<b>Обед</b>														
52	Салат свекольный с рас.масл.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,011	3,99	0	2,76	21,27	24,38	12,41	0,8
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	180	15,25	9,42	32,16	274,8	0,096	5,42	17,52	0	41,71	157,8	40,63	1,77
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.	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>790</b>	<b>24,93</b>	<b>18,4</b>	<b>130,48</b>	<b>784,08</b>	<b>0,271</b>	<b>54,925</b>	<b>17,52</b>	<b>3,76</b>	<b>156,2</b>	<b>313,4</b>	<b>95,41</b>	<b>5,21</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>44,27</b>	<b>36,39</b>	<b>195,06</b>	<b>1299,58</b>	<b>0,521</b>	<b>59,335</b>	<b>157,67</b>	<b>3,88</b>	<b>444,2</b>	<b>564,3</b>	<b>227,8</b>	<b>8,29</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>Третий день</b>														
<b>Уплотненный полдник</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.	150	7,9	11,37	40,78	302	0,043	0,058	55,71	1,4	53,88	124	26,44	0,82
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 "Дарницкий" с микроп.	80	5,3	0,8	32	129,3	0	0,1	1	0	0	32	120	2,6
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,61</b>	<b>15,09</b>	<b>113,69</b>	<b>631,79</b>	<b>0,097</b>	<b>4,678</b>	<b>76,71</b>	<b>2,4</b>	<b>191,1</b>	<b>253</b>	<b>166,2</b>	<b>4,95</b>
<b>Обед</b>														
40	Салат из карт.с зел.гор.	60	1,6	4,2	5,7	67,62	0,055	5	11,88	0,4	11,73	39,14	14,48	0,54
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	90	11,4	7,9	3,4	143,1	1,26	26	187	0,86	23,06	201	13,32	4,25
302	Греча отварная	150	5,4	6,09	26,4	169,95	0,2	0	0	1,35	14,82	203,9	135,8	4,56
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>860</b>	<b>28,6</b>	<b>24,44</b>	<b>125,26</b>	<b>822,82</b>	<b>1,585</b>	<b>46,15</b>	<b>200,43</b>	<b>3,41</b>	<b>152,1</b>	<b>545,1</b>	<b>327,2</b>	<b>14</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>45,21</b>	<b>39,53</b>	<b>238,95</b>	<b>1454,61</b>	<b>1,682</b>	<b>50,828</b>	<b>277,14</b>	<b>5,81</b>	<b>343,3</b>	<b>798,1</b>	<b>493,4</b>	<b>18,95</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>Уплотненный полдник</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	150	13,9	24,82	2,63	289,65	0,1	0,25	324,56	0,94	103	225,8	16,13	2,6
377 Чай с сахаром,лимоном	212	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>502</b>	<b>29,03</b>	<b>34,64</b>	<b>56,43</b>	<b>636,15</b>	<b>0,2</b>	<b>3,41</b>	<b>404,11</b>	<b>1</b>	<b>391,2</b>	<b>411,2</b>	<b>151,5</b>	<b>5,95</b>
<b>Обед</b>													
пр.пр. Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	71,4	0,06	9,6	0	2,1	32	30	13	0,8
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	90	8,92	7,4	10,59	145,13	0,08	1,41	16,43	0	49,25	106,6	20,04	0,63
304 Рис отварной	150	3,65	5,4	36,7	209,7	0,02	0	0	0,6	1,37	60,9	16,3	0,53
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	50	0,4	0,01	32	132	0	0	0	0	10	4	2,4	0,56
<b>Итого в обед</b>	<b>840</b>	<b>18,97</b>	<b>22,59</b>	<b>143,72</b>	<b>877,48</b>	<b>0,33</b>	<b>20,76</b>	<b>16,43</b>	<b>3,5</b>	<b>166,3</b>	<b>341,6</b>	<b>111,4</b>	<b>5,73</b>
<b>Всего за день</b>													
		<b>48</b>	<b>57,23</b>	<b>200,15</b>	<b>1513,63</b>	<b>0,53</b>	<b>24,17</b>	<b>420,54</b>	<b>4,5</b>	<b>557,5</b>	<b>752,8</b>	<b>262,9</b>	<b>11,68</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>Уплотненный полдник</b>														
209	Яйцо вареное	45	5,715	5,175	0,315	70,875	0,21	0	112,5	0,27	24,75	0,043	5,4	1,125
401	Оладьи с маслом	155	11	18	61	430	0,23	0,5	67	3,6	127	180	49	2
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>500</b>	<b>22,915</b>	<b>28,48</b>	<b>81,215</b>	<b>654,875</b>	<b>0,52</b>	<b>3,1</b>	<b>219,5</b>	<b>4,07</b>	<b>391,8</b>	<b>360</b>	<b>82,4</b>	<b>3,325</b>
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,2	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	90	10,5	10,5	3,16	149,4	0,081	0,6	27,09	0	27,3	71,1	14,6	0,63
125	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150	0,15	20,6	28,5	4,65	19,51	79,7	29	1,17
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>870</b>	<b>24,26</b>	<b>29,41</b>	<b>117,88</b>	<b>844</b>	<b>0,495</b>	<b>65,195</b>	<b>55,59</b>	<b>6,64</b>	<b>148,2</b>	<b>324,1</b>	<b>111,5</b>	<b>5,527</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>47,175</b>	<b>57,89</b>	<b>199,095</b>	<b>1498,875</b>	<b>1,015</b>	<b>68,295</b>	<b>275,09</b>	<b>10,71</b>	<b>540</b>	<b>684,1</b>	<b>193,9</b>	<b>8,852</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>Шестой день</b>														
<b>Уплотненный полдник</b>														
пр.пр. 173	50	2,5	0,64	4,5	45	0,06	10	0	0,4	7	32	12	0,7	
382	160	5,93	9,42	26,87	216	0,13	0,68	39,14	2,2	106,9	167,8	50,58	1,23	
338	200	4	3,5	17,58	118,6	0,05	1,58	24,4	0,013	152,2	124,5	21,34	0,48	
пр.пр.	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,3	35	17	11	0,1	
пр.пр.	40	2,6	0,4	16	79,2	0,064	0,66	0	0	12	60	18	1,6	
<b>Итого в завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,83</b>	<b>14,16</b>	<b>72,45</b>	<b>496,8</b>	<b>0,364</b>	<b>50,92</b>	<b>73,54</b>	<b>2,913</b>	<b>313,1</b>	<b>401,3</b>	<b>112,9</b>	<b>4,11</b>
<b>Обед</b>														
75	60	1,2	0,062	12,33	54,72	0,026	2,53	0	0,51	27,91	36,55	19,34	0,6	
99	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	90	9,43	11,27	10,3	182,25	0,056	0,64	14,06	0,6	32,78	114,4	34,68	1,68	
309	150	5,5	4,51	26,44	168,45	0,05	0	0	0,8	4,86	37,17	21,12	1,1	
345	200	0,52	0,18	28,85	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	0,8	
пр.пр.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2	
<b>Итого в обед</b>		<b>840</b>	<b>25,23</b>	<b>22,52</b>	<b>129,09</b>	<b>792,77</b>	<b>0,219</b>	<b>41,252</b>	<b>15,19</b>	<b>2,31</b>	<b>130,1</b>	<b>286,8</b>	<b>229,3</b>	<b>7,66</b>
<b>Всего за день</b>														
			<b>41,06</b>	<b>36,68</b>	<b>201,54</b>	<b>1289,57</b>	<b>0,583</b>	<b>92,172</b>	<b>88,73</b>	<b>5,223</b>	<b>443,2</b>	<b>688,1</b>	<b>342,2</b>	<b>11,77</b>

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Седьмой день</b>														
<b>Уплотненный полдник</b>														
268/331 Котлета мясная с соусом	90	9,43	11,27	10,3	182,25	0,056	0,64	14,06	0,6	32,78	114,4	34,68	1,68	
302 Греча отварная	150	8,5	6	38,6	243,75	0,321	0	0	0,6	14,82	203,9	135,8	4,56	
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 микроп.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2	
<b>Итого в завтрак</b>	<b>300</b>	<b>22,06</b>	<b>17,89</b>	<b>78,1</b>	<b>547</b>	<b>0,377</b>	<b>3,52</b>	<b>14,86</b>	<b>1,2</b>	<b>61,8</b>	<b>346,7</b>	<b>262,9</b>	<b>8,54</b>	
<b>Обед</b>														
23 Салат из св.т/помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	0,029	10,83	0	0,24	10,64	19,1	10,47	0,5	
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	180	14,74	16,59	18,38	277,9	0,23	4,57	8,94	1,6	44,13	256,3	96,25	3,46	
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 микроп.	20	1,3	0,2	8	39,6	0,032	0,33	0	0	6	30	9,6	0,8	
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. Конфета	30	0,87	3,21	80	118,8	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого в обед</b>	<b>790</b>	<b>23,905</b>	<b>26,94</b>	<b>159,11</b>	<b>806,17</b>	<b>0,401</b>	<b>50,8</b>	<b>9,69</b>	<b>1,84</b>	<b>108,9</b>	<b>392,4</b>	<b>183,8</b>	<b>6,75</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>45,965</b>	<b>44,83</b>	<b>237,21</b>	<b>1353,17</b>	<b>0,778</b>	<b>54,32</b>	<b>24,55</b>	<b>3,04</b>	<b>170,7</b>	<b>739,1</b>	<b>446,7</b>	<b>15,29</b>	

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины		А	Е	Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В	С			Са	Р	Mg	Fe	
<b>Восьмой день</b>														
<b>Уплотненный полдник</b>														
15	Сыр порциями(Российский)	30	6,96	8,85	0	108	0,09	0,21	78	0,06	264	150	10,5	0,3
226/330	Рыба отварная в см.соусе	90	10,54	2,07	2,35	69,75	0,039	0,35	14,1	0	34,82	110,6	14,38	0,37
304	Рис отварной	150	3,6	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0,6	1,36	60,1	16,33	0,52
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	60	4,8	0,48	29,52	141	0	0,084	0,9	0	12	8,4	39	0,9
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>530</b>	<b>29,06</b>	<b>19,44</b>	<b>84,49</b>	<b>629,05</b>	<b>0,199</b>	<b>1,944</b>	<b>113</b>	<b>1,66</b>	<b>437,9</b>	<b>419,1</b>	<b>94,21</b>	<b>2,22</b>
<b>Обед</b>														
55	Салат из свеклы с огур.сол.	60	0,85	3,61	3,76	51	0,018	3,57	0	2,1	18,43	43,69	11,17	0,64
102	Суп карт.гороховый	250	5,49	5,27	16,53	128,7	0,22	5,82	0	0,8	12,37	98,1	35,57	2,05
ТУ, 330	Ежики из оленины с кур., соус	90	12,32	5,5	2,37	106,07	0,13	0,25	19,98	0,18	13,83	99,32	13,18	1,32
321	Капуста тушеная	150	3	4,85	14,14	112,65	0,041	25,74	0	0	23,17	81	30,97	1,2
389	Сок яблочный	200	0,6	0,4	32,6	110,6	0,04	4	0	0	40	64	18	0,8
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	64	90	2
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>860</b>	<b>26,66</b>	<b>20,24</b>	<b>125,4</b>	<b>771,02</b>	<b>0,449</b>	<b>39,46</b>	<b>20,78</b>	<b>3,08</b>	<b>117,8</b>	<b>454,1</b>	<b>201,3</b>	<b>8,57</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>55,72</b>	<b>39,68</b>	<b>209,89</b>	<b>1400,07</b>	<b>0,648</b>	<b>41,404</b>	<b>133,78</b>	<b>4,74</b>	<b>555,7</b>	<b>873,2</b>	<b>295,5</b>	<b>10,79</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>Уплотненный полдник</b>														
290/331 Птица, тушенная в соусе	90	9,45	9,44	2,8	134,5	0,11	0,55	24,4	38	24,3	0,9	13,5	1,17	
3/33 <sup>2</sup> Рагу овощное	150	3,3	5	20,04	139	0,14	8,4	0,06	0,6	96	107,2	38	1,1	
382 Какао с молоком	200	4	3,5	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0,013	152,2	124,5	21,34	0,48	
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>590</b>	<b>21,35</b>	<b>18,54</b>	<b>79,71</b>	<b>580,1</b>	<b>0,34</b>	<b>70,6</b>	<b>49,61</b>	<b>38,913</b>	<b>317,5</b>	<b>262,6</b>	<b>118,3</b>	<b>3,8</b>	
<b>Обед</b>														
39 Салат карт.с кукурузой конс.	60	1,8	3,81	14,23	98,52	0,05	3,4	0	0,26	11,61	23,52	15,17	0,71	
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	150	5,17	5,99	28,52	188,40	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>830</b>	<b>30,162</b>	<b>36,06</b>	<b>127,344</b>	<b>926,27</b>	<b>1,049</b>	<b>17,232</b>	<b>0,75</b>	<b>6,744</b>	<b>125</b>	<b>318,4</b>	<b>118,9</b>	<b>10,372</b>	
<b>Всего за день</b>														
		<b>51,512</b>	<b>54,6</b>	<b>207,054</b>	<b>1506,37</b>	<b>1,389</b>	<b>87,832</b>	<b>50,36</b>	<b>45,657</b>	<b>442,5</b>	<b>581</b>	<b>237,3</b>	<b>14,172</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>Десятый день</b>														
<b>Уплотненный полдник</b>														
пр.пр. Десерт молочный	50	2,5	0,64	4,5	45	0,06	10	0	0,4	7	32	12	0,7	
401 Оладьи со сгущ.молоком	165	11,64	18,73	61,67	362	0,23	0,55	67,5	0,15	127,6	188,2	49,16	2,1	
379 Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	0,13	
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>515</b>	<b>17,7</b>	<b>22,34</b>	<b>92,41</b>	<b>554</b>	<b>0,384</b>	<b>16,85</b>	<b>87,5</b>	<b>1,95</b>	<b>279,3</b>	<b>326,2</b>	<b>87,16</b>	<b>5,23</b>	
<b>Обед</b>														
53 Салат из свеклы с зел.горош.	60	0,98	2,4	4,37	43,73	0,027	4,11	0	0	17	24,96	11	0,78	
113 Суп-лапша домашняя	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 Котлета куриная с соусом	90	9,3	11,08	11,3	182,3	0,07	50,6	41,7	1,44	42	52,7	13,6	1,04	
302 Греча отварная	150	5,4	5,4	26,4	169,95	0,2	0	0	1,35	14,82	203	135,8	4,56	
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	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,75	
пр.пр. Хлеб "Дарницкий" с микроп.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2	
<b>Итого в обед</b>	<b>840</b>	<b>25,76</b>	<b>26,06</b>	<b>124,55</b>	<b>803,83</b>	<b>0,361</b>	<b>82,922</b>	<b>55,33</b>	<b>2,99</b>	<b>132,1</b>	<b>368,6</b>	<b>304,4</b>	<b>10,49</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>43,46</b>	<b>48,4</b>	<b>216,96</b>	<b>1357,83</b>	<b>0,745</b>	<b>99,772</b>	<b>142,83</b>	<b>4,94</b>	<b>411,4</b>	<b>694,8</b>	<b>391,6</b>	<b>15,72</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>470,672</b>	<b>453,1</b>	<b>2196,709</b>	<b>13934,64</b>	<b>8,531</b>	<b>625,018</b>	<b>1750,6</b>	<b>131,4</b>	<b>4442</b>	<b>7035</b>	<b>3156</b>	<b>128,104</b>	



**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
ДЕТИ 7-11 ЛЕТ**

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20	усил. полдник обед	25% 30-35%	от суточной нормы от суточной нормы от суточной нормы		
Усредненная норма на день	2350 ккал				
<u>Соответственно завтрак (норм. показатель):</u>	470-587,5	ккал	<u>Соответственно обед:</u>	705-822,5	ккал
С учетом 10%-го отклонения			С учетом 10%-го отклонения		
для арктич. зоны	470-646	ккал	для арктич. зоны	705-904,8	ккал
Средний показатель за 10 дней:	574,65	ккал	Средний показатель за 10 дней:	818,81	ккал

Соотношение белки: жиры: углеводы составило соответственно:

470,67 453,09 2196,71  
1 1,04 4,67

Соотношение Ca к P составило:

4442,23 7035,21  
1,00 1,58

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

### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников.  
Под редакцией М.П.Могильного; В.А.Тутельяна.2007г
3. Сборник рецептов 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.

Согласовано:

Директора МБОУ ЗАТО Североморск, Севастополь

(полномочного учреждения)

Шевченко Е.П.

(ФИО, подпись)



Утверждаю:



Директор Центра здоровья и безопасности  
М.В.Хорсун

М.В.Хорсун

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

3-12 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	Макаронны 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		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			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	Са	Р	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. 173	Йогурт питьевой	100	5	3,2	9	90	0,12	20	0	0,8	14	64	24	1,4
382	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
338	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
	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 микроп.	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	Десерт молочный	50	5,1	12	10	103	0,2	0,3	70	0,2	70	130	12	0,3
401	Оладьи со сгущ.молоком	215	17,3	20,05	82,2	482	0,3	0,7	90	0,2	170,1	250,9	65,5	2,8
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
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>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>Обед</b>														
53	Салат из свеклы с зел.горош.	100	1,63	4	7,28	72,88	0,045	6,85	0	0	28,3	41,6	18,3	1,3
113	Суп-лапша домашняя	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	Котлета куриная с соусом	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	Греча отварная	180	7,2	6,48	31,68	203,94	0,24	0	0	1,62	17,78	243,6	162,9	5,4
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	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,75
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>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>Полдник</b>														
446	Кекс "Столичный"	70	4	13	43	270	0,06		87	0,7	27,5	63,8	17	1,2
389	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100	0,022	14,8	0	0,4	34	36	12	0,6
338	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,07	6		0,4	30	22	17	0,6
	<b>Итого в полдник</b>	<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>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.

Согласовано:

Директора МБОУ ЗИТО, Северодвинск, Соци. 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 ОВУЧАЮЩИХСЯ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА**

12-18 лет  
СМЕНА





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>Уплотненный полдник</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>Всего за день</b>			<b>46,38</b>	<b>45,36</b>	<b>203,4</b>	<b>1425,33</b>	<b>0,733</b>	<b>53,9</b>	<b>266,46</b>	<b>101,58</b>	<b>917,79</b>	<b>858,64</b>	<b>336,29</b>	<b>14,19</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>Уплотненный полдник</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	15,9	81	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>83,58</b>	<b>600,6</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>Всего за день</b>		<b>53,92</b>	<b>44,48</b>	<b>229,4</b>	<b>1485,4</b>	<b>0,602</b>	<b>61,625</b>	<b>189,42</b>	<b>7,06</b>	<b>703,61</b>	<b>762,31</b>	<b>340,13</b>	<b>12,09</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>Третий день</b>																
<b>Уплотненный полдник</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 тушенная 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>Всего за день</b>		<b>50,73</b>	<b>48,05</b>	<b>258,21</b>	<b>1658,54</b>	<b>1,954</b>	<b>57,01</b>	<b>350,18</b>	<b>7,14</b>	<b>386,54</b>	<b>930,81</b>	<b>471,2</b>	<b>19,72</b>		

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Четвертый день</b>														
<b>Уплотненный полдник</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>34,63</b>	<b>36,72</b>	<b>57,30</b>	<b>732,70</b>	<b>0,24</b>	<b>3,50</b>	<b>512,25</b>	<b>1,26</b>	<b>425,50</b>	<b>486,40</b>	<b>156,90</b>	<b>6,75</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>Всего за день</b>														
		<b>55,94</b>	<b>64,754</b>	<b>204,55</b>	<b>1708,8</b>	<b>0,617</b>	<b>30,81</b>	<b>530,5</b>	<b>6,36</b>	<b>614,96</b>	<b>878,55</b>	<b>283,49</b>	<b>13</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>Уплотненный полдник</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, тушенная 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>Всего за день</b>		<b>53,945</b>	<b>62,895</b>	<b>217,465</b>	<b>1630,475</b>	<b>1,144</b>	<b>75,375</b>	<b>311,4</b>	<b>13,56</b>	<b>594,57</b>	<b>782,243</b>	<b>222,51</b>	<b>9,952</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>Шестой день</b>														
<b>Уплотненный полдник</b>														
пр.пр. 173	Йогурт питьевой	100	5	3,2	9	90	0,12	20	0	0,8	14	64	24	1,4
382	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
338	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
пр.пр.	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,3	35	17	11	0,1
пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,8
<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>Всего за день</b>			<b>52,78</b>	<b>43,63</b>	<b>235,15</b>	<b>1510,75</b>	<b>0,697</b>	<b>103,51</b>	<b>103,59</b>	<b>7,013</b>	<b>503,46</b>	<b>772,35</b>	<b>406,74</b>	<b>12,94</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>Уплотненный полдник</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>Всего за день</b>														
			<b>47,465</b>	<b>49,34</b>	<b>263,59</b>	<b>1558,25</b>	<b>0,808</b>	<b>62,762</b>	<b>29,46</b>	<b>4,87</b>	<b>189,05</b>	<b>883,63</b>	<b>594,58</b>	<b>19,05</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>Уплотненный полдник</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>Всего за день</b>		<b>65,07</b>	<b>47,88</b>	<b>230,9</b>	<b>1590,78</b>	<b>0,752</b>	<b>49,1</b>	<b>165,04</b>	<b>6,39</b>	<b>770,99</b>	<b>877,25</b>	<b>347,01</b>	<b>12,427</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>Девятый день</b>													
<b>Уплотненный полдник</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 микроп.	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>Всего за день</b>		<b>56,706</b>	<b>61,214</b>	<b>224,184</b>	<b>1711,69</b>	<b>1,579</b>	<b>92,932</b>	<b>56,0499</b>	<b>50,207</b>	<b>487,946</b>	<b>710,41</b>	<b>262</b>	<b>15,732</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>Десятый день</b>													
<b>Уплотненный полдник</b>													
пр.пр. Десерт молочный	50	5,1	12	10	103	0,2	0,3	70	0,2	70	130	12	0,3
401 Оладьи со сгущ.молоком	215	17,3	20,05	82,2	482	0,3	0,7	90	0,2	170,1	250,9	65,5	2,8
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
338 Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,05	5	0	0,4	19	16	12	2,3
Итого в завтрак	<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>Обед</b>													
53 Салат из свеклы с зел.горош.	100	1,63	4	7,28	72,88	0,045	6,85	0	0	28,3	41,6	18,3	1,3
113 Суп-лапша домашняя	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 Котлета куриная с соусом	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 Греча отварная	180	7,2	6,48	31,68	203,94	0,24	0	0	1,62	17,78	243,6	162,9	5,4
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	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,75
пр.пр. Хлеб "Дарницкий" с микроп.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
Итого в обед	<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>Всего за день</b>		<b>52,26</b>	<b>62,39</b>	<b>241,7</b>	<b>1541,17</b>	<b>0,974</b>	<b>44,422</b>	<b>220,01</b>	<b>4,42</b>	<b>424,3</b>	<b>832,92</b>	<b>432,29</b>	<b>17,66</b>
<b>Итого за период</b>		<b>535,2</b>	<b>529,993</b>	<b>2308,55</b>	<b>15821,185</b>	<b>9,86</b>	<b>631,45</b>	<b>2222,11</b>	<b>208,6</b>	<b>5593,22</b>	<b>8289,11</b>	<b>3696,24</b>	<b>146,761</b>

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

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20	усил. полдник	25%	от суточной нормы
	обед	30-35%	от суточной нормы

Усредненная норма на день                      2720 ккал

<u>Соответственно усил. полдник (норм. показатель):</u>	544-680	ккал
С учетом 10%-го отклонения		
для арктич. Зоны	544-952	ккал
Средний показатель за 10 дней:	662,55	ккал

<u>Соответственно обед:</u>	816-952	ккал
С учетом 10%-го отклонения		
для арктич. Зоны	816-1224	ккал
Средний показатель за 10 дней:	984,97	ккал

Соотношение белки: жиры: углеводы составило соответственно:

535,20	529,99	2308,55
1,00	1,01	4,31

Соотношение Са к Р составило:

5593,22	8289,11
1,00	1,48

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.