


Директор
(наименование образовательного учреждения)
Терещенко С.Ю.
(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

59,85

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	Са	Р	Mg	Fe
Первый день													
Завтрак													
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
Итого в завтрак	602	20,73	21,22	77,31	603	0,31	9	182,73	43,73	627,97	497,3	102,23	6,04
Обед													
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 микроп.	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
Итого в обед	950	25,65	24,14	126,09	822,33	0,423	44,9	83,73	57,85	289,82	361,34	234,06	8,15
Полдник													
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
Итого в полдник	360	5,2	3,7	66,68	341,2	0,1	20	3,6	0,98	49,56	83	30,2	1,47
Всего за день		51,58	49,06	270,08	1766,53	0,833	73,9	270,06	102,56	967,35	941,64	366,49	15,66

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
Второй день														
Завтрак														
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
Итого в завтрак		555	22,84	21,99	73,58	560,6	0,31	3,36	169,15	1,46	530,4	411,1	141,94	4,21
Обед														
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
Итого в обед		890	31,08	22,49	145,82	884,8	0,292	58,265	20,27	5,6	173,21	351,21	198,19	7,88
Полдник														
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
Итого в полдник		400	13,9	19,86	71,73	363	0,33	12,64	40	1,32	269,3	284,8	98,2	2,19
Всего за день			67,82	64,34	291,13	1808,4	0,932	74,265	229,42	8,38	972,91	1047,11	438,33	14,28

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	
Третий день														
Завтрак														
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
	Итого в завтрак	550	18,41	18,42	119,88	718,09	0,114	4,67	95,03	2,87	219,09	269,29	87,55	3,37
Обед														
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 калустой	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
	Итого в обед	960	32,32	29,63	138,33	940,45	1,84	52,34	255,15	4,27	167,45	661,52	383,65	16,35
Полдник														
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
	Итого в полдник	365	5,27	5,35	54	341,4	0,74	24	9,1	11	28,56	58,69	24,04	1,05
	Всего за день		56	53,4	312,21	1999,94	2,694	81,01	359,28	18,14	415,1	989,5	495,24	20,77

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	
Четвертый день														
Завтрак														
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
	Итого в завтрак	552	30,63	36,32	32,70	615,20	0,24	3,43	511,50	1,26	415,50	479,40	124,40	6,00
Обед														
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
	Итого в обед	920	21,31	28,034	147,25	976,1	0,377	27,31	18,25	5,1	189,46	392,15	126,59	6,25
Полдник														
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
	Итого в полдник	400	18,2	8,55	60,65	395	0,297	12,03	40,66	1,12	416,5	368,33	85,8	3,91
	Всего за день		70,14	72,904	240,6	1986,3	0,914	42,77	570,41	7,48	1021,46	1239,88	336,79	16,16

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	
Пятый день														
Завтрак														
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
	Итого в завтрак	555	27,615	30,475	92,515	719,875	0,59	3,3	243,3	5,37	436,85	423,943	99,8	4,025
Обед														
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 картофель. 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
	Итого в обед	930	26,33	32,42	124,95	910,6	0,554	72,075	68,1	8,19	157,72	358,3	122,71	5,927
Полдник														
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
		312	13	4,46	57,95	344,6	0,2	8,41	15	1,12	220,7	218,2	66,56	4,05
	Всего за день		66,945	67,355	275,415	1975,075	1,344	83,785	326,4	14,68	815,27	1000,44	289,07	14,002

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	
Шестой день														
Завтрак														
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.	Итого в завтрак	650	22,3	18,3	87,88	605,1	0,39	60,512	86,83	4,013	349,6	436,2	153,74	4,38
Обед														
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	Макаронные 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 микро-	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
	Итого в обед	940	30,48	25,33	147,27	905,65	0,307	43,002	16,76	3	153,86	336,15	253	8,56
Полдник														
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
	Итого в полдник	350	6,8	8,93	37,9	336,9	0,104	1,3	20	1,4	135,6	125	27,7	0,78
	Всего за день		59,58	52,56	273,05	1847,65	0,801	104,81	123,59	8,413	639,06	897,35	434,44	13,72

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	
Седьмой день														
Завтрак														
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
	Итого в завтрак	552	21,13	19,15	87,2	616	0,35	3,6	16,43	2,37	68,38	399,13	293,9	9,58
Обед														
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
	Итого в обед	900	26,335	30,19	176,39	942,25	0,458	59,162	13,03	2,5	120,67	484,5	300,68	9,47
Полдник														
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
	Итого в полдник	400	17,5	8,3	60,22	394	0,29	11,5	40,2	2,9	408	358,6	83,37	3,76
	Всего за день		64,965	57,64	323,81	1952,25	1,098	74,262	69,66	7,77	597,05	1242,23	677,95	22,81

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	
Восьмой день														
Завтрак														
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
	Итого в завтрак	590	32,96	24,27	92,04	719,20	0,26	2,05	142,35	1,88	533,00	501,60	100,10	2,37
Обед														
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
	Итого в обед	980	32,11	23,61	138,86	871,58	0,49	47,05	22,69	4,51	237,99	375,65	246,91	10,06
Полдник														
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
	Итого в полдник	400	7,97	8,58	33,83	388,1	0,16	7,6	44,5	1,76	263,85	214,75	46,1	2,82
	Всего за день		73,04	56,46	264,73	1978,88	0,912	56,7	209,54	8,15	1034,84	1092	393,11	15,247

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	
Девятый день														
Завтрак														
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	
3/332 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	
Итого в завтрак	650	23,6	22,6	87,37	656,94	0,5	73,32	55,2999	43,293	355,17	376,31	132,94	4,87	
Обед														
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	
Итого в обед	920	33,106	38,614	136,814	1054,75	1,079	19,612	0,75	6,914	132,776	334,1	129,06	10,862	
Полдник														
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	2,97	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	
	400	16,56	7,03	56,49	379,7	0,264	61,91	35	1,92	348,2	310,8	79,16	1,88	
Всего за день		73,266	68,244	280,674	2091,39	1,843	154,84	91,0499	52,127	836,146	1021,21	341,16	17,612	

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
Десятый день													
Завтрак													
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	365	22,93	32,37	107,7	654	0,55	8,8	160	0,8	273,3	401,3	91,9	5,7
Обед													
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	920	29,33	30,02	134	887,17	0,424	35,622	60,01	3,62	151	431,62	340,39	11,96
Полдник													
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
Итого в полдник	370	5,4	13,4	65,8	370	0,082	14,8	87	1,1	61,5	99,8	29	1,8
Всего за день	3757	57,66	75,79	307,5	1911,17	1,056	59,222	307,01	5,52	485,8	932,72	461,29	19,46
Итого за период		640,996	617,753	2839,2	19317,585	12,427	805,57	2556,42	233,22	7784,99	10404,1	4233,87	169,721

СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ 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.Тютельяна.2007г
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей
в дошкольных образовательных учреждениях.
Под редакцией М.П.Могильного; В.А.Тютельяна.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.

**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 и Р составило:			7784,99		10404,08
			1,00		1,34

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