

Согласовано:

Директор

Информация

Зверева @ Ю.

ЮИО, подпись



Утверждаю:

Директор Муниципального

автономного учреждения

"Центр Здорового Питания"

М.В. Хорсун

М.В. Хорсун



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

7-11 лет

1 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	
Первый 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
173	Каша мол. пшениная 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
	Итого в завтрак	537	17,03	17,6	67,88	501,28	0,22	8,66	117,7	32,86	410	334	82,5	5,1
Обед														
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 микрон.	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
	Итого в обед	860	23,56	20,26	123,26	759,65	0,42	38,23	62,2	10,04	123,86	325,8	181,8	7,49
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"	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
	Итого в полдник	350	5,6	4,1	71,7	388,2	0,15	30	3,8	1,18	65,56	94	39,2	3,67
	Всего за день		48,3	41,96	290,8	1649,13	0,79	76,89	183,7	44,08	599,42	753,8	303,5	16,26

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эв. ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		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	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
	Итого в завтрак	505	19,34	17,99	64,58	515,5	0,25	4,41	140,15	0,12	288	250,9	132,3	3,08
Обед														
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
	Итого в обед	790	24,93	18,4	130,48	784,08	0,271	54,925	17,52	3,76	156,2	295,4	95,41	5,21
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
	Итого в полдник	300	12,4	19,36	50,73	363	0,24	2,64	40	0,92	261,3	256,8	56,2	1,59
	Всего за день		56,67	55,75	245,79	1662,58	0,761	61,975	197,67	4,8	705,5	803,1	284	9,88

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	Залепанка 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
	Итого в завтрак	500	16,61	15,09	113,69	631,79	0,097	4,678	76,71	2,4	191,13	253	166,2	4,95
Обед														
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
	Итого в обед	860	28,6	24,44	125,26	822,82	1,585	46,15	200,43	3,41	152,13	545,1	327,2	14
Полдник														
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
	Итого в полдник		5,67	5,65	64,3	388,4	0,79	29	9,1	11,4	47,56	74,69	36,04	3,35
	Всего за день		50,88	45,18	303,25	1843,01	2,472	79,828	286,24	17,21	390,82	872,8	529,5	22,3

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	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 микроп.	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	502	25,03	34,24	31,83	518,65	0,2	3,34	403,36	1	381,2	404,2	119	5,2
Обед														
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 микроп.	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
	Итого в обед	840	18,97	22,59	143,72	877,48	0,33	20,76	16,43	3,5	166,25	341,6	111,4	5,73
Полдник														
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
	Итого в полдник		17,8	8,15	50,85	348	0,247	2,03	40,46	0,92	400,5	357,3	76,8	1,71
	Всего за день		61,8	64,98	226,4	1744,13	0,777	26,13	460,25	5,42	947,95	1103	307,2	12,64

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энергет. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	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	0,043	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
	Итого в завтрак	500	22,915	21,48	81,215	615,875	0,52	3,1	219,5	4,07	391,75	360	82,4	3,325
Обед														
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
	Итого в обед	870	24,26	29,41	117,88	844	0,495	65,195	55,59	6,64	148,21	324,1	111,5	5,527
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	0,13	0,02	5,2	22	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3
	Итого в полдник		12,63	4,18	47,65	297,6	0,15	3,41	15	0,72	201,7	202,2	54,56	1,75
	Всего за день		59,805	55,07	246,745	1757,475	1,165	71,705	290,09	11,43	741,66	886,3	248,5	10,602

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	50	2,5	0,64	4,5	45	0,06	10	0	0,4	7	32	12	0,7	
173 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	
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	
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	
Итого в завтрак	550	15,83	14,16	72,45	496,8	0,364	50,92	73,54	2,913	313,1	401,3	112,9	4,11	
Обед														
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	
Итого в обед	840	25,23	22,52	129,09	792,77	0,219	41,252	15,19	2,31	130,1	286,8	229,3	7,66	
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		7,7	9,13	46	336,9	0,104	1,3	20	1,4	135,6	125	27,7	0,78	
Всего за день		48,76	45,81	247,54	1626,47	0,687	93,472	108,73	6,623	578,8	813,1	369,9	12,55	

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	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
	Итого в завтрак	300	22,06	17,89	78,1	547	0,377	3,52	14,86	1,2	61,8	346,7	262,9	8,54
Обед														
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
	Итого в обед	790	23,905	26,94	159,11	806,17	0,401	50,8	9,69	1,84	108,94	392,4	183,8	6,75
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
	Итого в полдник		17,1	7,9	50,42	347	0,24	1,5	40	2,7	392	347,6	74,37	1,56
	Всего за день		63,065	52,73	287,63	1700,17	1,018	55,82	64,55	5,74	562,74	1087	521	16,85

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)	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
	Итого в завтрак	530	29,06	19,44	84,49	629,05	0,199	1,944	113	1,66	437,88	419,1	94,21	2,22
Обед														
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 микроп.	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
	Итого в обед	860	26,66	20,24	125,4	771,02	0,449	39,46	20,78	3,08	117,8	454,1	201,3	8,57
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
	Итого в полдник		7,57	8,28	23,53	341,1	0,11	2,6	44,5	1,36	244,85	198,8	34,1	0,52
	Всего за день		63,29	47,96	233,42	1741,17	0,758	44,004	178,28	6,1	800,53	1072	329,6	11,31

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в ва			Эн.ц.ть (ккал)	Витаминь					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Девятый день														
Завтрак														
790/331 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 ² 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	
Итого в завтрак	590	21,35	18,54	79,71	580,1	0,34	70,6	49,61	38,913	317,5	262,6	118,3	3,8	
Обед														
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	
Итого в обед	830	30,162	36,06	127,344	926,27	1,049	17,232	0,75	6,744	125,03	318,4	118,9	10,372	
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	2,67	5,94	60	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	0,13	
Итого в полдник		15,66	6,83	48,39	336,7	0,194	1,91	35	1,72	313,2	287,8	66,16	1,58	
Всего за день		67,172	61,43	255,444	1843,07	1,583	89,742	85,36	47,377	755,73	868,8	303,4	15,752	

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	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
	Итого в завтрак	515	17,7	22,34	92,41	554	0,384	16,85	87,5	1,95	279,28	326,2	87,16	5,23
Обед														
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
	Итого в обед	840	25,76	26,06	124,55	803,83	0,361	82,922	55,33	2,99	132,07	368,6	304,4	10,49
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	50	0,3	0,3	7,7	36	0,035	3		0,2	15	11	8,5	0,3
	Итого в полдник		5,7	13,7	73,5	370	0,117	14,8	87	1,3	76,5	110,8	29	2,1
	Всего за день		49,16	62,1	290,46	1727,83	0,862	114,572	229,83	6,24	487,85	805,6	420,6	17,82
	Итого за период		568,902	533	2627,479	17295,04	10,87	714,138	2084,7	155,02	6571	9065	3617	145,964

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.

**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 Ca к P составило:			6571,00	9065,18	
			1,00	1,38	

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