

Согласовано:

Директор
(наименование образовательного учреждения)



(ФИО, подпись)

Утверждаю:

Директор Муниципального
автономного учреждения

"Центр Здорового Питания"



М.В.Хорсун

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2022-2023 УЧЕБНОГО ГОДА

12-18 лет

1 СМЕНА

Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 12-18, 1 смена
ред. сент. 2022

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва				Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества															
		Б	Ж	У	С		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe												
Первый день																										
Завтрак																										
15	Сыр порциями(Российский)	50	11,66	12,6	0	180	0,16	0,35	130	0,1	440	250	17,5	0,5												
173	Каша мол. пшеница 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	222	0,13	0,02	15,2	62	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	622	23,39	23,74	87,31	679	0,31	9	182,73	43,73	627,97	497,3	102,23	6,04												
Обед																										
47	Салат из кваш. капусты с р.м.	100	1,70	5,00	8,46	85,70	0,02	20	0	15,40	52,24	33,95	16	0,67												
115	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												
	Итого в обед	950	26,04	25,89	128,08	847,63	0,385	47,61	83,73	57,85	317,09	366,99	234,98	8,35												
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												
	Итого в полдник		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		54,63	53,33	282,07	1867,83	0,795	76,61	270,06	102,56	994,62	947,29	367,41	15,86												

Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 12-18, 1 смена
ред. сент. 2022

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
372	Третий день													
	Завтрак													
188	Яблоко запеч.с сахар.пудрой	70	0,25	0,25	24,97	99,89	0,01	3,22	0	11,55	7	5,8	1,4	
379	Запеканка рисовая с творог.	200	10,98	7,68	56,96	346,92	0,13	0,08	12,70	1,87	74,24	171,66	37,02	
пр.пр.	Кофейный напиток с молок.	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	
	Хлеб пшеничный	80	4	0,4	24,6	117,5	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	
	Итого в завтрак	550	18,39	11	122,47	664,91	0,184	4,67	33,45	2,87	221,49	275,66	89,32	
40	Обед													
81	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	
261/330	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	
302	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	
389	Греча отварная	200	6,72	8	35,20	226,6	0,28	0	0	1,8	19,76	271,90	181	
пр.пр.	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0	40	24	18	
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	24	97	0	0,08	0,8	0	0	24	90	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,6	117,5	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	
	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	
	Полдник													
422	Булочка	65	5,13	5,27	29	225,9	0,74	0	9,1	11	14,56	49,79	18,46	
350	Кисель п/ягодный	200	0,14	0,08	25	115,5	0	24	0	0	14	8,9	5,58	
	Итого в полдник		5,27	5,35	54	341,4	0,74	24	9,1	11	28,56	58,69	24,04	
	Всего за день		55,98	45,98	314,8	1946,76	2,764	81,01	297,7	18,14	417,5	995,87	497,01	

Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 12-18, 1 смена
ред. сент. 2022

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва				Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	С		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
15 Четвертый день																
Завтрак																
210 Сыр порциями(Российский)	50	11,60	14,7	0	0,35	180	0,17	130	0,1	440	250	17,5	0,5			
377 Омлет натуральный	200	19,50	26,9	3,5	0,34	386,2	0,14	432,7	1,2	137,3	301	21,5	3,4			
пр.пр. Чай с сахаром,лимоном	222	0,13	0,02	15,2	2,8	62	0	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3			
Хлеб "Дарницкий" с микроном.	80	5,3	0,8	32	0,1	129,3	0	1	0	0	32	120	2,6			
Итого в завтрак	552	36,53	42,42	50,70	3,59	757,50	0,31	563,70	1,30	591,50	587,40	161,40	6,80			
пр.пр. Обед																
96 Икра кабачковая	100	1,2	7	7,4	16	119	0,1	0	3,5	53,3	50	21,6	1,3			
239/331 Рассольник " Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	8,37	107,25	0,09	0	0,8	29,15	56,72	24,17	0,92			
304 Тефтели рыбные с соусом	100	9,91	8,23	11,76	1,56	161,3	0,1	18	0	55	118,39	22,3	0,70			
349 Рис отварной	200	4,8	7,2	48,9	0	279,6	0,027	0	0,8	1,8	81,2	21,7	0,71			
пр.пр. Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	0,72	132,8	0,016	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69			
пр.пр. Хлеб "Дарницкий" с микроном.	40	2,6	0,4	16	0,66	79,2	0,064	0	0	12	60	18	1,6			
Зефир	30	0,12	0,024	19,2	0	97	0	0	0	6	2,4	1,4	0,33			
Итого в обед	920	21,31	28,034	147,25	27,31	976,1	0,377	18,25	5,1	189,46	392,15	126,59	6,25			
Полдник																
441 Булочка "Украинская"	100	12	3,15	42,85	0,63	248	0,167	0,46	0,72	160,5	177,33	48,8	1,51			
386 Кефир	200	5,8	5	8	1,4	100	0,08	40	0,2	240	180	28	0,2			
		17,8	8,15	50,85	2,03	348	0,247	40,46	0,92	400,5	357,33	76,8	1,71			
Всего за День		75,64	78,604	248,8	32,93	2081,6	0,934	622,41	7,32	1181,46	1336,9	364,79	14,76			

Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 12-18, 1 смена
ред. сент. 2022

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.Ц-ть			Витамины			Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	У	(ккал)	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Пятый день														
Завтрак														
401	45	5,175	5,175	0,315	70,875	0,21	0	112,5	0,27	24,75	0,0427	5,4	1,125	
385	210	16,1	20,3	82,6	542	0,3	0,7	90,8	4,9	172,1	243,9	66,4	2,7	
	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2	
	100	0,4	0,3	10,3	47	0,05	5	0	0,4	19	16	12	2,3	
	555	27,615	30,475	92,515	719,875	0,59	3,3	243,3	5,37	436,85	423,94	99,8	4,025	
Обед														
112	100	1,4	10	7,3	125	0,045	9,6	0	0,4	31,2	43,2	19,5	0,817	
290	250	2,56	2,78	15,68	109	0,093	6	0	1,39	29,5	57,7	23,8	1	
125	100	11,65	11,66	3,51	166	0,09	0,68	30,1	0	30,32	79	16,19	0,7	
345	200	3,8	7,5	26,6	200	0,2	27,4	38	6,2	26	106	38,6	1,5	
пр.пр.	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,014	27,6	0	0,2	23,7	18,4	13,42	0,71	
	80	6,4	0,3	43	188	0,112	0,795	0	0	17	54	11,2	1,2	
	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	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	200/15/7	0,1	0	15,2	62	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3	
		12,6	4,16	57,65	337,6	0,15	3,41	15	0,72	201,7	202,2	54,56	1,75	
		66,545	67,055	275,115	1968,075	1,294	78,785	326,4	14,28	796,27	984,44	277,07	11,702	
Всего за День														

Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 12-18, 1 смена
ред. сент. 2022

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			
Шестой день																
16 Завтрак																
173 Ветчина порциями	50	11,3	10,4	0	140	0	0	1,3	0,2	6	134	17,5	0			
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			
Хлеб пшеничный	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,8			
Итого в завтрак	590	28,6	25,5	78,88	655,1	0,27	40,512	88,13	3,413	341,6	506,2	147,24	2,98			
75 Обед																
99 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			
268/331 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			
309 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			
345 Макароны отварные	200	7,4	6,02	35,26	224,6	0,067	0	0	1	6,4	49,5	28,1	1,4			
пр.пр. 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			
Хлеб "Дарницкий" с микрон.	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			
Итого в полдник		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		65,88	59,76	264,05	1897,65	0,681	84,814	124,89	7,813	631,06	967,35	427,94	12,32			

Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 12-18, 1 смена
ред. сент. 2022

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	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	180	6,5	6	31,68	203,94	0,24	0	0	1,62	17,78	243,6	162,9	5,4
377	222	0,1	0	15,2	62	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3
пр.пр.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
Итого в завтрак	562	21,1	19,13	82,28	567,44	0,35	3,6	16,43	2,37	68,38	399,13	293,9	9,58
Обед													
23	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	250	2,195	2,8	15,39	106	0,11	11	0	0	24,17	71,1	29,35	1,1
284/331	230	15	16,5	24,5	370,5	0,3	6	11,9	2,1	58,8	341,7	128,3	4,6
350	200	0,14	0,08	25	114,6	0	24	0	0	14	8,9	5,58	0,14
пр.пр.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
пр.пр.	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,8
пр.пр.	30	0,9	3,2	80	118,8	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого в обед	900	26,335	30,19	191,39	957,1	0,458	59,162	13,03	2,5	120,67	484,5	300,68	9,47
Полдник													
427	100	11,3	2,9	42,42	241	0,16	0,1	0	2,5	152	167,6	46,37	1,36
386	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		64,535	57,22	324,09	1871,54	1,048	64,262	69,46	7,57	581,05	1231,2	668,95	20,61

Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 12-18, 1 смена
ред: сент. 2022

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													
пр.пр. 226/330 Сыр порциями	40	9,3	11,7	0	144	0,13	0,28	104	0,08	352	200	14	0,4
304 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
379 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
пр.пр. 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
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
55 Обед													
102 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
ТУ, 330 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
321 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
389 Капуста тушеная	200	4	5,23	16,97	135,18	0,049	30,89	0	0	99,8	72,25	37,16	1,44
пр.пр. 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
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
Итого в полдник		7,57	8,28	23,53	341,1	0,11	2,6	44,5	1,36	244,85	198,75	34,1	0,52
Всего за день		72,64	56,16	254,43	1931,88	0,862	51,7	209,54	7,75	1015,84	1076	381,11	12,947

Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 12-18, 1 смена
ред. сент. 2022

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																		
143 Колбаса отварная	50	5,55	15,55	0,25	82	0,09	0	20	0,2	18,5	81	10	0,9					
382 Рагу овощное	200	4,5	16	16,37	269,33	0,115	23,83	87,61	0,8	70,6	85,7	30,9	1,1					
пр.пр. Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0,013	152,2	124,5	21,34	0,98					
338 Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,6	117,5	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	0,75					
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	600	18,65	35,69	73,49	657,93	0,295	85,48	132,76	1,313	286,3	321,2	107,74	4,03					
Обед																		
98 Салат из сол. огурца с луком	100	0,84	5,04	2,57	59,1	0,091	4,11	0	0,33	23,7	23,2	13,3	0,61					
205 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					
260 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					
348 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					
пр.пр. 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	30,926	37,294	115,684	949,65	1,09	17,942	0,75	6,814	137,116	318,1	117,06	10,272					
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	15,94	100	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	0,13					
		15,66	6,83	58,39	376,7	0,194	1,91	35	1,72	313,2	287,8	66,16	1,58					
Всего за День		65,236	79,814	247,564	1984,28	1,579	105,33	168,51	9,847	736,616	927,1	290,96	15,882					

Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 12-18, 1 смена
ред. сент. 2022

Пр. пр.	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																	
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				
пр. пр.	Чай с сахаром,лимоном	222	0,1	0	15,2	62	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3				
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,05	5	0	0,4	19	16	12	2,3				
	Итого в завтрак	537	17,8	20,35	107,7	591	0,35	8,5	90	0,6	203,3	271,3	79,9	5,4				
53	Обед																	
113	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				
294/331	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				
302	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				
338	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				
пр. пр.	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				
	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	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				
	Итого в полдник		5,4	13,4	65,8	370	0,082	14,8	87	1,1	61,5	99,8	29	1,8				
	Всего за День		52,53	63,77	307,5	1848,17	0,856	58,922	237,01	5,32	415,8	802,72	449,29	19,16				
	Итого за период		641,06	632,773	2792,79	19299,905	11,585	698,33	2443,45	188,63	7402,21	10214	4140,02	159,16				

Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 12-18, 1 смена
ред. сент. 2022

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

Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20	завтрак обед полдник 2350 ккал	20-25% 30-35% 10-15%	от суточной нормы от суточной нормы от суточной нормы	816-952 ккал
Усредненная норма на день				816-1047 ккал 1009,17 ккал

Соответственно завтрак (норм. показатель): 544-680 ккал
 С учетом 10%-го отклонения 544-748 ккал
 Для арктич. Зоны 666,63 ккал
 Средний показатель за 10 дней: 235-352,5 ккал
 Соответственно в полдник: 235-387,8 ккал
 С учетом 10%-го отклонения для арктич. Зоны

Соотношение белки: жиры: углеводы составило соответственно:
 641,06 632,77 2792,79
 1,00 1,01 4,36

Соотношение Са к Р составило:
 7402,21 10214,15
 1,00 1,57

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