


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

7-11 лет
2 СМЕНА

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва		У	Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж			С	А	Е	Са	Р	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. пшеница 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	222	0,13	0,02	15,2	62	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3
пр.пр. Хлеб "Дарницкий" с микрон.	30	1,9	0,3	12	58	0,048	0,49	0	0	9	45	14,4	1,2
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 завтрак	577	18,93	17,9	89,88	599,28	0,268	9,15	117,7	32,86	419	379	96,9	6,3
Обед													
47 Салат из кваш. капусты с р.м.	60	1,02	3,00	5,09	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
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	23,7942	21,31	124,471	774,83	0,403	39,856	62,2	10,04	140,23	329,15	182,35	7,6102
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		47,9242	42,91	281,031	1715,31	0,771	69,006	183,5	43,88	608,79	791,15	309,45	15,3802

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
Второй день													
Завтрак													
70 Огурец стерилизованный	30	0,24	0,03	0,51	3,5	0	1,05	0	0,08	6,9	7,2	4,2	0,18
243 Сосиска отварная	50	5,51	11,92	0,185	130,95	0,72	0	20	0,2	18,5	81	10	0,9
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
382 Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	0,05	1,58	24,4	0,013	152,2	124,5	21,34	0,48
пр.пр. Хлеб "Дарницкий" с микроп.	80	5,3	0,8	32	129,3	0	0,1	1	0	0	32	120	2,6
Итого в завтрак	510	20,63	20,76	76,715	550,8	0,82	2,73	45,4	1,093	182,46	281,87	176,66	5,26
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. Хлеб "Дарницкий" с микроп.	60	4	0,6	24	97	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
Итого в обед	830	28,77	19	138,88	818,08	0,271	55,005	18,32	3,76	154,4	317,43	185,41	7,15
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		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		61,8	59,12	266,325	1731,88	1,331	60,375	103,72	5,773	598,16	856,1	418,27	14

Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 7-11, 2 смена
ред. сент. 2022

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва		У	Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж			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.	150	8,24	5,76	42,72	260,19	0,045	0,06	9,525	1,4	55,68	128,75	27,77	0,855
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	16,95	9,48	115,63	589,98	0,099	4,68	30,525	2,4	192,93	257,75	167,57	4,985
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 тушеная с соусом	90	11,4	7,9	3,4	143,1	1,26	26	187	0,86	23,06	200,96	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	135,75	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	327,17	14
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
Итого в полдник		5,27	5,35	54	341,4	0,74	24	9,1	11	28,56	58,69	24,04	1,05
Всего за День		50,82	39,27	294,89	1754,2	2,424	74,83	240,055	16,81	373,62	861,54	518,78	20,035

Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 7-11, 2 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
Четвертый 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
210 Омлет натуральный	170	15,75333	28,13	2,98	328,27	0,113	0,28333	367,88	1,06533	116,73	255,91	18,281	2,95
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 "Дарницкий" с микрон.	80	5,3	0,8	32	129,3	0	0,1	1	0	0	32	120	2,6
Итого в завтрак	502	28,14333	37,8	50,18	627,57	0,203	3,39333	446,88	1,12533	394,93	442,31	151,18	6,15
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	106,55	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
Итого в обед	840	18,97	22,59	143,72	877,48	0,33	20,76	16,43	3,5	166,25	341,61	111,37	5,73
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
		17,8	8,15	50,85	348	0,247	2,03	40,46	0,92	400,5	357,33	76,8	1,71
Всего за день		64,91333	68,54	244,75	1853,05	0,78	26,1833	503,77	5,54533	961,68	1141,2	339,35	13,59

Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 7-11, 2 смена
ред. сент. 2022

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва		У	Эн.ц-ть (ккал)	Витамины			Минеральные вещества					
		Б	Ж			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Пятый День														
Завтрак														
209	45	5,715	5,175	0,315	70,875	0,21	0	112,5	0,27	24,75	0,0427	5,4	1,125	
401	155	11	18	61	430	0,23	0,5	67	3,6	127	180	49	2	
385	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	
	500	22,915	28,48	81,215	654,875	0,52	3,1	219,5	4,07	391,75	360,04	82,4	3,325	
Обед														
67	100	1,4	10	7,2	125	0,045	9,6	0	0,4	31,2	43,2	19,5	0,817	
112	250	2,56	2,78	15,68	109	0,093	6	0	1,39	29,5	57,7	23,8	1	
290	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	150	2,88	5,65	19,98	150	0,15	20,6	28,5	4,65	19,51	79,7	29	1,17	
345	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,014	27,6	0	0,2	23,7	18,4	13,42	0,71	
пр.пр.	80	6,4	0,3	43	188	0,112	0,795	0	0	17	54	11,2	1,2	
	870	24,26	29,41	117,88	844	0,495	65,195	55,59	6,64	148,21	324,1	111,52	5,527	
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	
		59,775	62,05	256,745	1836,475	1,165	71,705	290,09	11,43	741,66	886,34	248,48	10,602	

Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 7-11, 2 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															
Завтрак															
16	Ветчина порциями	30	6,78	6,27	0	84	0	0	0,78	0,12	3,6	80,4	10,5	0	
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	530	20,11	19,79	67,95	535,8	0,304	40,92	74,32	2,633	309,7	449,7	111,42	3,41	
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	Макаронные 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	286,77	229,31	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	
	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		52,14	51,24	234,94	1665,47	0,627	83,472	109,51	6,343	575,4	861,47	368,43	11,85	

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		90	11,27	10,3	182,25	0,056	0,64	14,06	0,6	32,78	114,4	34,68	1,68		
302		150	5,4	26,4	169,95	0,2	0	0	1,35	14,82	203	135,75	4,56		
377		222	0,1	15,2	62	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3		
пр.пр.		60	4	0,6	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2		
		522	18,93	17,27	513,2	0,256	3,52	14,86	1,95	61,8	345,8	262,83	8,54		
Обед															
23		60	0,66	3,66	46,62	0,029	10,83	0	0,24	10,64	19,1	10,47	0,5		
106		250	2,195	2,8	106	0,11	11	0	0	24,17	71,1	29,35	1,1		
284/331		180	14,74	16,59	277,9	0,23	4,57	8,94	1,6	44,13	256,28	96,25	3,46		
350		200	0,14	0,08	25	0	24	0	0	14	8,9	5,58	0,14		
пр.пр.		20	1,3	0,2	8	0,032	0,33	0	0	6	30	9,6	0,8		
пр.пр.		50	4	0,4	24,6	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	0,75		
пр.пр.		30	0,87	3,21	80	0	0	0	0	0	0	0	0		
		790	23,905	26,94	821,02	0,401	50,8	9,69	1,84	108,94	392,38	183,75	6,75		
Полдник															
427		100	11,3	2,9	42,42	0,16	0,1	0	2,5	152	167,6	46,37	1,36		
386		200	5,8	5	106	0,08	1,4	40	0,2	240	180	28	0,2		
			17,1	7,9	347	0,24	1,5	40	2,7	392	347,6	74,37	1,56		
			59,935	52,11	300,43	0,897	55,82	64,55	6,49	562,74	1085,8	520,95	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	Са	Р	Mg	Fe
Восьмой День													
Полдник													
пр.пр. 226/330 Сыр порциями	30	7	8,8	0	108	0,1	0,21	78	0,06	264	150	10,5	0,3
304 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
379 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
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	60	4,8	0,48	29,52	141	0	0,084	0,9	0	12	8,4	39	0,9
Итого в завтрак	530	29,1	19,39	84,49	629,05	0,209	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 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
Итого в обед	860	26,66	20,24	125,4	771,02	0,449	39,46	20,78	3,08	117,8	454,11	201,29	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	198,75	34,1	0,52
Всего за день		63,33	47,91	233,42	1741,17	0,768	44,004	178,28	6,1	800,53	1072	329,6	11,31

Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 7-11, 2 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	
Девятый день														
Завтрак														
243	50	5,55	15,55	0,25	82	0,09	0	20	0,2	18,5	81	10	0,9	
143	150	2,52	15,7	12,28	202	0,086	17,87	65,71	0,6	53	64,28	23,22	0,85	
382	200	4	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0,013	152,2	124,5	21,34	0,48	
пр.пр.	50	4	0,4	24,6	117,5	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	0,75	
338	100	0,6	0,2	14,7	70,5	0,04	60	0	0,3	35	23	13	0,3	
	550	16,67	35,39	69,4	590,6	0,266	79,52	110,86	1,113	268,7	299,78	100,06	3,28	
Обед														
21	60	0,51	3,02	1,54	35,4	0,091	2,47	0	0,19	14,24	13,94	7,99	0,36	
98	275	1,48	4,9	6	76,25	0,043	9,8	0	0,73	35,87	33,57	14,17	0,57	
205	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	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	200	0,34	0,076	30	122	0,022	0	0	0	20,32	19,3	8,12	0,45	
пр.пр.	50	4	0,4	24,6	117,5	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	0,75	
пр.пр.	20	1,3	0,2	8	39,6	0,032	0,33	0	0	6	30	9,6	0,8	
пр.пр.	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	
	855	28,872	35,27	114,654	863,15	1,09	16,302	0,75	6,674	127,66	308,84	111,75	10,022	
Полдник														
443	100	12,5	4,16	42,45	276,7	0,15	0,61	15	0,72	187,5	197,8	52,16	1,45	
377	222	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	
		61,202	77,49	242,444	1830,45	1,55	97,732	146,61	9,507	709,56	896,42	277,97	14,882	

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	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
пр.пр. Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,05	5	0	0,4	19	16	12	2,3
Итого в завтрак	465	15,2	21,7	87,91	509	0,324	6,85	87,5	1,55	272,28	294,2	75,16	4,53
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	135,75	4,56
338 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
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	368,56	304,44	10,49
Полдник													
446 Кекс "Столичный"	70	4	13	43	270	0,06	87	0,7	27,5	63,8	17	1,2	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		46,36	61,16	278,26	1682,83	0,767	104,572	229,83	5,64	465,85	762,56	408,6	16,82
Итого за период		568,1995	561,8	2633,235	17492,06	11,08	687,699	2049,92	117,518	6398	9214,6	3739,9	145,3192

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
ДЕТИ 7-11 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	705-822,5	ккал
Усредненная норма на день					

Соответственно завтрак (норм. показатель): 470-587,5 ккал
 С учетом 10%-го отклонения для арктич. зоны 470-646 ккал
 Средний показатель за 10 дней: 580,02 ккал
 Соответственно в полдник: 235-352,5 ккал
 С учетом 10%-го отклонения для арктич. Зоны 235-387,8 ккал

Соотношение белки: жиры: углеводы составило соответственно:
 568,20 561,80 2633,24
 1 1,01 4,63

Соотношение Са к Р составило:
 6397,99 9214,57
 1,00 1,44

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

СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ 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