

Согласовано:

Директор  
(наименование образовательного учреждения)  
\_\_\_\_\_

Для документов  
\_\_\_\_\_

(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  
1 СМЕНА

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			У	Эн.ц-ть			Витамины						Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		(ккал)	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. 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	<b>577</b>	<b>18,93</b>	<b>17,9</b>	<b>89,88</b>	<b>599,28</b>	<b>0,268</b>	<b>9,15</b>	<b>117,7</b>	<b>32,86</b>	<b>419</b>	<b>379</b>	<b>96,9</b>	<b>6,3</b>							
<b>Обед</b>																				
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	<b>860</b>	<b>23,7942</b>	<b>21,31</b>	<b>124,471</b>	<b>774,83</b>	<b>0,403</b>	<b>39,856</b>	<b>62,2</b>	<b>10,04</b>	<b>140,2</b>	<b>329,2</b>	<b>182,3</b>	<b>7,6102</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							
Итого в полдник		<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>47,9242</b>	<b>42,91</b>	<b>281,031</b>	<b>1715,31</b>	<b>0,771</b>	<b>69,006</b>	<b>183,5</b>	<b>43,88</b>	<b>608,8</b>	<b>791,2</b>	<b>309,4</b>	<b>15,3802</b>							



Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 7-11, 1 смена  
ред. сент. 2022

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва		У	Эн.ц-ть			Витамины			Минеральные вещества																	
		Б	Ж		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe																
<b>Второй День</b>																												
<b>Завтрак</b>																												
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	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														
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 микроном.	80	5,3	0,8	32	129,3	0	0,1	1	0	0	32	120	2,6														
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>510</b>	<b>20,63</b>	<b>20,76</b>	<b>76,715</b>	<b>550,8</b>	<b>0,82</b>	<b>2,73</b>	<b>45,4</b>	<b>1,093</b>	<b>182,5</b>	<b>281,9</b>	<b>176,7</b>	<b>5,26</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.	Хлеб "Дарницкий" с микроном.	60	4	0,6	24	97	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2														
	<b>Итого в обед</b>	<b>830</b>	<b>28,77</b>	<b>19</b>	<b>138,88</b>	<b>818,08</b>	<b>0,271</b>	<b>55,005</b>	<b>18,32</b>	<b>3,76</b>	<b>154,4</b>	<b>317,4</b>	<b>185,4</b>	<b>7,15</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>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>61,8</b>	<b>59,12</b>	<b>266,325</b>	<b>1731,88</b>	<b>1,331</b>	<b>60,375</b>	<b>103,72</b>	<b>5,773</b>	<b>598,2</b>	<b>856,1</b>	<b>418,3</b>	<b>14</b>														



Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 7-11, 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
<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	8,24	5,76	42,72	260,19	0,045	0,06	9,525	1,4	55,68	128,8	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
<b>Итого в завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,95</b>	<b>9,48</b>	<b>115,63</b>	<b>589,98</b>	<b>0,099</b>	<b>4,68</b>	<b>30,525</b>	<b>2,4</b>	<b>192,9</b>	<b>257,8</b>	<b>167,6</b>	<b>4,985</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>152,1</b>	<b>545,1</b>	<b>327,2</b>	<b>14</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
<b>Итого в полдник</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>50,82</b>	<b>39,27</b>	<b>294,89</b>	<b>1754,2</b>	<b>2,424</b>	<b>74,83</b>	<b>240,06</b>	<b>16,81</b>	<b>373,6</b>	<b>861,5</b>	<b>518,8</b>	<b>20,035</b>



Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 7-11, 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		
<b>Четвертый 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	
210	Омлет натуральный	170	15,75333	28,13	2,98	328,27	0,113	0,28333	367,88	1,06533	116,7	255,9	18,28	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	
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>502</b>	<b>28,14333</b>	<b>37,8</b>	<b>50,18</b>	<b>627,57</b>	<b>0,203</b>	<b>3,39333</b>	<b>446,88</b>	<b>1,12533</b>	<b>394,9</b>	<b>442,3</b>	<b>151,2</b>	<b>6,15</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>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>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>64,91333</b>	<b>68,54</b>	<b>244,75</b>	<b>1853,05</b>	<b>0,78</b>	<b>26,1833</b>	<b>503,77</b>	<b>5,54533</b>	<b>961,7</b>	<b>1141</b>	<b>339,4</b>	<b>13,59</b>	

Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 7-11, 1 смена  
ред. сент. 2022

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва		У	Эн.ц-ть			Витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж		В	С	А	Е	Са	Р	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 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				
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	28,48	81,215	654,875	0,52	3,1	219,5	4,07	391,8	360	82,4	3,325				
<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, тушенная 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	148,2	324,1	111,5	5,527				
<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, лимон	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				
<b>Всего за День</b>		59,775	62,05	256,745	1836,48	1,165	71,705	290,09	11,43	741,7	886,3	248,5	10,602				



Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 7-11, 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				
<b>Шестой день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
16	Ветчина порциями	30	6,78	6,27	0	84	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	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	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	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	0	12	60	18	1,6				
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>530</b>	<b>20,11</b>	<b>19,79</b>	<b>67,95</b>	<b>535,8</b>	<b>0,304</b>	<b>74,32</b>	<b>2,633</b>	<b>309,7</b>	<b>449,7</b>	<b>111,4</b>	<b>3,41</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	14,06	0,6	32,78	114,4	34,68	1,68				
309	Макаронь отварные	150	5,5	4,51	26,44	168,45	0,05	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			
	<b>Итого в полдник</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>52,14</b>	<b>51,24</b>	<b>234,94</b>	<b>1665,47</b>	<b>0,627</b>	<b>83,472</b>	<b>109,51</b>	<b>6,343</b>	<b>575,4</b>	<b>861,5</b>	<b>368,4</b>	<b>11,85</b>			



Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 7-11, 1 смена  
ред. сент. 2022

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			У	Эн.ц-ть Витамины				Минеральные вещества																		
		Б	Ж	У		(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	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	5,4	5,4	26,4	169,95	0,2	0	0	1,35	14,82	203	135,8	4,56														
377	Чай с сахаром, лимоном	222	0,1	0	15,2	62	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3														
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микроном.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2														
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>522</b>	<b>18,93</b>	<b>17,27</b>	<b>75,9</b>	<b>513,2</b>	<b>0,256</b>	<b>3,52</b>	<b>14,86</b>	<b>1,95</b>	<b>61,8</b>	<b>345,8</b>	<b>262,8</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 п/ягодный	200	0,14	0,08	25	114,6	0	24	0	0	14	8,9	5,58	0,14														
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микроном.	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>174,11</b>	<b>821,02</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>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>59,935</b>	<b>52,11</b>	<b>300,43</b>	<b>1681,22</b>	<b>0,897</b>	<b>55,82</b>	<b>64,55</b>	<b>6,49</b>	<b>562,7</b>	<b>1086</b>	<b>521</b>	<b>16,85</b>														



Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 7-11, 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	
<b>Восьмой день</b>														
<b>Полдник</b>														
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	
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	<b>530</b>	<b>29,1</b>	<b>19,39</b>	<b>84,49</b>	<b>629,05</b>	<b>0,209</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	
Итого в обед	<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	
Итого в полдник		<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>244,9</b>	<b>198,8</b>	<b>34,1</b>	<b>0,52</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>63,33</b>	<b>47,91</b>	<b>233,42</b>	<b>1741,17</b>	<b>0,768</b>	<b>44,004</b>	<b>178,28</b>	<b>6,1</b>	<b>800,5</b>	<b>1072</b>	<b>329,6</b>	<b>11,31</b>	



Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 7-11, 1 смена  
ред. сент. 2022

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			У	Эн.-ц-ть			Витамины						Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		Эн. (ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
<b>Девятый день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
243 Колбаса отварная	50	5,55	15,55	0,25	82	0,09	0	20	0,2	18,5	81	10	0,9							
143 Рагу овощное	150	2,52	15,7	12,28	202	0,086	17,87	65,71	0,6	53	64,28	23,22	0,85							
382 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	0,48							
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>550</b>	<b>16,67</b>	<b>35,39</b>	<b>69,4</b>	<b>590,6</b>	<b>0,266</b>	<b>79,52</b>	<b>110,86</b>	<b>1,113</b>	<b>268,7</b>	<b>299,8</b>	<b>100,1</b>	<b>3,28</b>							
<b>Обед</b>																				
21 Салат из соленого огурца с луком	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 Суп "Крестьянский"	275	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>855</b>	<b>28,872</b>	<b>35,27</b>	<b>114,654</b>	<b>863,15</b>	<b>1,09</b>	<b>16,302</b>	<b>0,75</b>	<b>6,674</b>	<b>127,7</b>	<b>308,8</b>	<b>111,8</b>	<b>10,022</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							
377 Чай с сахаром и лимоном	222	3,16	2,67	15,94	100	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	0,13							
		<b>15,66</b>	<b>6,83</b>	<b>58,39</b>	<b>376,7</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>61,202</b>	<b>77,49</b>	<b>242,444</b>	<b>1830,45</b>	<b>1,55</b>	<b>97,732</b>	<b>146,61</b>	<b>9,507</b>	<b>709,6</b>	<b>896,4</b>	<b>278</b>	<b>14,882</b>							



Примерное меню для обучающихся, осень-зима, 2022-2023, 7-11, 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	
<b>Десятый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
401	Оладьи со стущ.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
пр.пр.	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>465</b>	<b>15,2</b>	<b>21,7</b>	<b>87,91</b>	<b>509</b>	<b>0,324</b>	<b>6,85</b>	<b>87,5</b>	<b>1,55</b>	<b>272,3</b>	<b>294,2</b>	<b>75,16</b>	<b>4,53</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
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 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>132,1</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
	Итого в полдник		5,4	13,4	65,8	370	0,082	14,8	87	1,1	61,5	99,8	29	1,8
	<b>Всего за День</b>		<b>46,36</b>	<b>61,16</b>	<b>278,26</b>	<b>1682,83</b>	<b>0,767</b>	<b>104,572</b>	<b>229,83</b>	<b>5,64</b>	<b>465,9</b>	<b>762,6</b>	<b>408,6</b>	<b>16,82</b>
	<b>Итого за период</b>		<b>568,1995</b>	<b>561,8</b>	<b>2633,235</b>	<b>17492,1</b>	<b>11,08</b>	<b>687,699</b>	<b>2049,9</b>	<b>117,518</b>	<b>6398</b>	<b>9215</b>	<b>3740</b>	<b>145,3192</b>

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				705-904,8	ккал
				818,90	ккал

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, ккал  
 С учетом 10%-го отклонения  
 Для арктич. Зоны 235-387, 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 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