

Согласовано:

Директор МБОУ ЗАТО
г. Сосногорск, СОШ №1
(наименование образовательного учреждения)

И.В. Шелестюк
(ФИО, подпись)



Утверждаю:

Директор Муниципального
автономного учреждения
"Центр Здорового Питания"

М.В.Хорсун



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2022-2023 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	Ca	P	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														
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
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		51,97	50,81	272,07	1791,83	0,795	76,61	270,06	102,56	994,62	947,29	367,41	15,86

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	
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
492	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	Ca	P	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
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	0,9
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	1,1
302	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
389	Греча отварная	200	6,72	8	35,20	226,6	0,28	0	0	1,8	19,76	271,90	181	6,08
пр.пр.	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
	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	Ca	P	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														
96	Икра кабачковая	100	1,2	7	7,4	119	0,1	16	0	3,5	53,3	50	21,6	1,3
239/331	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
304	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
349	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
пр.пр.	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
	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	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	0,04267	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
	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
67	Обед													
112	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,3	125	0,045	9,6	0	0,4	31,2	43,2	19,5	0,817
290	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
125	Курица, тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166	0,09	0,68	30,1	0	30,32	79	16,19	0,7
345	Картофель отварной	200	3,8	7,5	26,6	200	0,2	27,4	38	6,2	26	106	38,6	1,5
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
	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	Ca	P	Mg	Fe	
Шестой день														
Завтрак														
	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
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	40	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,8
	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
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 микроп.	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	Ca	P	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 микроп.	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 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 микроп.	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	191,39	957,1	0,458	59,162	13,03	2,5	120,67	484,5	300,68	9,47
Полдник														
	Булочка "Октябренок"	100	11,3	2,9	42,42	241	0,16	0,1	0	2,5	152	167,6	46,37	1,36
427	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
386	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	338,81	1967,1	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														
пр.пр.	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
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 микроп.	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
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
3/33 ²	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
39 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
	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.	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	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
	Итого в полдник	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			71,086	66,924	259,544	1986,29	1,854	153,17	91,0499	52,027	840,486	1005,21	329,16	17,022

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	
Десятый день														
Завтрак														
пр.пр. 401	Десерт молочный	50	5,1	12	10	103	0,2	0,3	70	0,2	70	130	12	0,3
377	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
338	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
	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														
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 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		639,206	618,183	2835,06	19252,635	12,4	806,61	2556,42	233,12	7816,6	10393,7	4222,79	169,331

**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
Средний показатель за 10 дней:	646,80	ккал	Средний показатель за 10 дней:	913,07
<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:	639,21	618,18	2835,06
	1	1,03	4,44
Соотношение Са к Р составило:	7816,60		10393,73
	1,00		1,33

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

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ 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.Тутельяна.2007г
3. Сборник рецептур 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.