

Согласовано:

Директор МБОУ ЗАТО  
г. Сосновкино "СОШ 1"  
(наименование образовательного учреждения)

И.А. Шевченко  
(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

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	
<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. пшеничная 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
<b>Итого в завтрак</b>		<b>537</b>	<b>17,03</b>	<b>17,6</b>	<b>67,88</b>	<b>501,28</b>	<b>0,22</b>	<b>8,66</b>	<b>117,7</b>	<b>32,86</b>	<b>410</b>	<b>334</b>	<b>82,5</b>	<b>5,1</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
<b>Итого в обед</b>		<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>140,23</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"	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
<b>Итого в полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,6</b>	<b>4,1</b>	<b>71,7</b>	<b>388,2</b>	<b>0,15</b>	<b>30</b>	<b>3,8</b>	<b>1,18</b>	<b>65,56</b>	<b>94</b>	<b>39,2</b>	<b>3,67</b>
<b>Всего за день</b>			<b>48,3</b>	<b>43,01</b>	<b>290,8</b>	<b>1664,31</b>	<b>0,773</b>	<b>78,516</b>	<b>183,7</b>	<b>44,08</b>	<b>615,79</b>	<b>757,2</b>	<b>304</b>	<b>16,3802</b>

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>Второй день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>505</b>	<b>19,34</b>	<b>17,99</b>	<b>64,58</b>	<b>515,5</b>	<b>0,25</b>	<b>4,41</b>	<b>140,15</b>	<b>0,12</b>	<b>288</b>	<b>250,9</b>	<b>132,3</b>	<b>3,08</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.	Печенье "Юбилейное"	20	0,16	0	15,6	63	0	0	0	0	1,8	2	0	0,06
	<b>Итого в обед</b>	<b>790</b>	<b>24,93</b>	<b>18,4</b>	<b>130,48</b>	<b>784,08</b>	<b>0,271</b>	<b>54,925</b>	<b>17,52</b>	<b>3,76</b>	<b>156,2</b>	<b>295,4</b>	<b>95,41</b>	<b>5,21</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>300</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>56,67</b>	<b>55,75</b>	<b>245,79</b>	<b>1662,58</b>	<b>0,761</b>	<b>61,975</b>	<b>197,67</b>	<b>4,8</b>	<b>705,5</b>	<b>803,1</b>	<b>284</b>	<b>9,88</b>

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	
<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	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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,61</b>	<b>15,09</b>	<b>113,69</b>	<b>631,79</b>	<b>0,097</b>	<b>4,678</b>	<b>76,71</b>	<b>2,4</b>	<b>191,13</b>	<b>253</b>	<b>166,2</b>	<b>4,95</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 тушеная 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>152,13</b>	<b>545,1</b>	<b>327,2</b>	<b>14</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого в полдник</b>		<b>5,67</b>	<b>5,65</b>	<b>64,3</b>	<b>388,4</b>	<b>0,79</b>	<b>29</b>	<b>9,1</b>	<b>11,4</b>	<b>47,56</b>	<b>74,69</b>	<b>36,04</b>	<b>3,35</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>50,88</b>	<b>45,18</b>	<b>303,25</b>	<b>1843,01</b>	<b>2,472</b>	<b>79,828</b>	<b>286,24</b>	<b>17,21</b>	<b>390,82</b>	<b>872,8</b>	<b>529,5</b>	<b>22,3</b>

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	
<b>Четвертый 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
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 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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>502</b>	<b>25,03</b>	<b>34,24</b>	<b>31,83</b>	<b>518,65</b>	<b>0,2</b>	<b>3,34</b>	<b>403,36</b>	<b>1</b>	<b>381,2</b>	<b>404,2</b>	<b>119</b>	<b>5,2</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>166,25</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>Итого в полдник</b>		<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>61,8</b>	<b>64,98</b>	<b>226,4</b>	<b>1744,13</b>	<b>0,777</b>	<b>26,13</b>	<b>460,25</b>	<b>5,42</b>	<b>947,95</b>	<b>1103</b>	<b>307,2</b>	<b>12,64</b>

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>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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22,915</b>	<b>28,48</b>	<b>81,215</b>	<b>654,875</b>	<b>0,52</b>	<b>3,1</b>	<b>219,5</b>	<b>4,07</b>	<b>391,75</b>	<b>360</b>	<b>82,4</b>	<b>3,325</b>
<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 картофель. 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
	<b>Итого в обед</b>	<b>870</b>	<b>24,26</b>	<b>29,41</b>	<b>117,88</b>	<b>844</b>	<b>0,495</b>	<b>65,195</b>	<b>55,59</b>	<b>6,64</b>	<b>148,21</b>	<b>324,1</b>	<b>111,5</b>	<b>5,527</b>
<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, лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	62	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3
	<b>Итого в полдник</b>		<b>12,6</b>	<b>4,16</b>	<b>57,65</b>	<b>337,6</b>	<b>0,15</b>	<b>3,41</b>	<b>15</b>	<b>0,72</b>	<b>201,7</b>	<b>202,2</b>	<b>54,56</b>	<b>1,75</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>59,775</b>	<b>62,05</b>	<b>256,745</b>	<b>1836,475</b>	<b>1,165</b>	<b>71,705</b>	<b>290,09</b>	<b>11,43</b>	<b>741,66</b>	<b>886,3</b>	<b>248,5</b>	<b>10,602</b>

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	
<b>Шестой день</b>														
<b>Завтрак</b>														
	50	2,5	0,64	4,5	45	0,06	10	0	0,4	7	32	12	0,7	
173	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	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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,3	35	17	11	0,1	
пр.пр.	40	2,6	0,4	16	79,2	0,064	0,66	0	0	12	60	18	1,6	
	<b>550</b>	<b>15,83</b>	<b>14,16</b>	<b>72,45</b>	<b>496,8</b>	<b>0,364</b>	<b>50,92</b>	<b>73,54</b>	<b>2,913</b>	<b>313,1</b>	<b>401,3</b>	<b>112,9</b>	<b>4,11</b>	
<b>Обед</b>														
75	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	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	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	150	5,5	4,51	26,44	168,45	0,05	0	0	0,8	4,86	37,17	21,12	1,1	
345	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.	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,8	
пр.пр.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2	
	<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	50	3,64	6,26	21,96	186,9	0,06	0	0	0,4	9,9	35	13,7	0,65	
379	200	3,16	2,67	15,94	150	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	0,13	
338	100	0,9	0,2	8,1	43	0,07	60		0,2	35	23	13	0,3	
		<b>7,7</b>	<b>9,13</b>	<b>46</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>48,76</b>	<b>45,81</b>	<b>247,54</b>	<b>1626,47</b>	<b>0,687</b>	<b>93,472</b>	<b>108,73</b>	<b>6,623</b>	<b>578,8</b>	<b>813,1</b>	<b>369,9</b>	<b>12,55</b>	

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	
<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	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 микрон.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>300</b>	<b>22,06</b>	<b>17,89</b>	<b>78,1</b>	<b>547</b>	<b>0,377</b>	<b>3,52</b>	<b>14,86</b>	<b>1,2</b>	<b>61,8</b>	<b>346,7</b>	<b>262,9</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 микрон.	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>108,94</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>63,065</b>	<b>52,73</b>	<b>302,63</b>	<b>1715,02</b>	<b>1,018</b>	<b>55,82</b>	<b>64,55</b>	<b>5,74</b>	<b>562,74</b>	<b>1087</b>	<b>521</b>	<b>16,85</b>



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	
<b>Восьмой 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
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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>530</b>	<b>29,06</b>	<b>19,44</b>	<b>84,49</b>	<b>629,05</b>	<b>0,199</b>	<b>1,944</b>	<b>113</b>	<b>1,66</b>	<b>437,88</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
	<b>Итого в обед</b>	<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
	<b>Итого в полдник</b>		<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>244,85</b>	<b>198,8</b>	<b>34,1</b>	<b>0,52</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>63,29</b>	<b>47,96</b>	<b>233,42</b>	<b>1741,17</b>	<b>0,758</b>	<b>44,004</b>	<b>178,28</b>	<b>6,1</b>	<b>800,53</b>	<b>1072</b>	<b>329,6</b>	<b>11,31</b>

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	
<b>Девятый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
290/331 Птица, тушенная 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 <sup>2</sup> 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	
<b>Итого в завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21,35</b>	<b>18,54</b>	<b>79,71</b>	<b>580,1</b>	<b>0,34</b>	<b>70,6</b>	<b>49,61</b>	<b>38,913</b>	<b>317,5</b>	<b>262,6</b>	<b>118,3</b>	<b>3,8</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>127,66</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	
379 Кофейный напиток	200	3,16	2,67	5,94	60	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	0,13	
<b>Итого в полдник</b>		<b>15,66</b>	<b>6,83</b>	<b>48,39</b>	<b>336,7</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>65,882</b>	<b>60,64</b>	<b>242,754</b>	<b>1779,95</b>	<b>1,624</b>	<b>88,812</b>	<b>85,36</b>	<b>47,307</b>	<b>758,36</b>	<b>859,2</b>	<b>296,3</b>	<b>15,402</b>	

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>														
пр.пр. 401	Десерт молочный	50	2,5	0,64	4,5	45	0,06	10	0	0,4	7	32	12	0,7
	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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>515</b>	<b>17,7</b>	<b>22,34</b>	<b>92,41</b>	<b>554</b>	<b>0,384</b>	<b>16,85</b>	<b>87,5</b>	<b>1,95</b>	<b>279,28</b>	<b>326,2</b>	<b>87,16</b>	<b>5,23</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>132,07</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
338	Виноград	50	0,3	0,3	7,7	36	0,035	3		0,2	15	11	8,5	0,3
	<b>Итого в полдник</b>		<b>5,7</b>	<b>13,7</b>	<b>73,5</b>	<b>370</b>	<b>0,117</b>	<b>14,8</b>	<b>87</b>	<b>1,3</b>	<b>76,5</b>	<b>110,8</b>	<b>29</b>	<b>2,1</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>49,16</b>	<b>62,1</b>	<b>290,46</b>	<b>1727,83</b>	<b>0,862</b>	<b>114,572</b>	<b>229,83</b>	<b>6,24</b>	<b>487,85</b>	<b>805,6</b>	<b>420,6</b>	<b>17,82</b>
	<b>Итого за период</b>		<b>567,582</b>	<b>540,2</b>	<b>2639,789</b>	<b>17340,95</b>	<b>10,9</b>	<b>714,834</b>	<b>2084,7</b>	<b>154,95</b>	<b>6590</b>	<b>9059</b>	<b>3611</b>	<b>145,7342</b>

**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:	562,90	ккал	Средний показатель за 10 дней:	815,50	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:			355,69		

Соотношение белки: жиры: углеводы составило соответственно:	567,58	540,21	2639,79
	1	1,05	4,65
Соотношение Ca к P составило:	6589,99	9058,99	
	1,00	1,37	

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.