

Согласовано:

Директор

МБОУ ЗАШО «Северодвинск ООШ №6»

(наименование образовательного учреждения)

Дроздова В.Д. Дроздова

(ФИО, подпись)



Утверждаю:

Директор Муниципального
автономного учреждения
«Центр Здорового Питания»

М. В. Хорсун

М.В.Хорсун



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2022-2023 УЧЕБНОГО ГОДА

12-18 лет

1 СМЕНА

Согласовано:

Директор

А.В. Сидорова ООШ №6

(наименование образовательного учреждения)

Директор В.В. Дроздова

(ФИО, подпись)



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ 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	Y		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. 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	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														
45 Салат из кваш. капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,06	17	0	15,40	24,97	28,30	15	0,47	
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 микроном.	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	25,65	24,14	126,09	822,33	0,423	44,9	83,73	57,85	289,82	361,34	234,06	8,15	
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		51,58	49,06	270,08	1766,53	0,833	73,9	270,06	102,56	967,35	941,64	366,49	15,66	

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	40	0,32	0,04	0,68	4,6	0	1,4	0	0,107	9,2	9,6	5,6	0,24																
204	Макаронные 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 микроном.	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 микроном.	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	У		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.	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
Обед														
40	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
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	100	12,66	8,76	3,81	159	1,4	28,86	233,8	1	25,62	223,29	14,8	4,72
302	Греча отварная	200	6,72	8	35,20	226,6	0,28	0	0	1,8	19,76	271,90	181	6,08
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	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	Y		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														
пр.пр. Икра кабачковая	100	1,2	7	7,4	119	0,1	16	0	3,5	53,3	50	21,6	1,3	
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	100	9,91	8,23	11,76	161,3	0,1	1,56	18	0	55	118,39	22,3	0,70	
304 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	
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	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	Са	Р	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															
Обед																													
67	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,3	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	100	11,65	11,66	3,51	166	0,09	0,68	30,1	0	30,32	79	16,19	0,7															
125	Картофель отварной	200	3,8	7,5	26,6	200	0,2	27,4	38	6,2	26	106	38,6	1,5															
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	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	0,4	19	16	12	2,3															
	Итого в полдник	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	Са	Р	Mg	Fe		
Шестой день															
Завтрак															
Йогурт питьевой	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		
Обед															
75 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		
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	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		
309 Макароны отварные	200	7,4	6,02	35,26	224,6	0,067	0	0	1	6,4	49,5	28,1	1,4		
345 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		
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	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	Y		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Восьмой день															
Завтрак															
пр.пр. 226/330	40	9,3	11,7	0	144	0,13	0,28	104	0,08	352	200	14	0,4	0,4	
Сыр порциями (Российский)	100	11,7	2,3	2,6	77,5	0,049	0,4	17,6	0	43,5	124,5	17,9	0,4	0,4	
304 Рыба отварная в см.соусе	200	4,8	7,2	48,9	279,6	0,04	0	0	0,8	1,8	80,1	21,7	0,69	0,69	
379 Рис отварной	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	0,13	0,13	
пр.пр. Кофейный напиток с молок.	50	4	0,4	24,6	117,5	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	0,75	0,75	
Хлеб пшеничный	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	2,37	
Итого в завтрак															
Обед															
55 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	1,067	
102 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	2,05	
ТУ, 330 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	1,54	
321 Капуста тушеная	200	4	5,23	16,97	135,18	0,049	30,89	0	0	99,8	72,25	37,16	1,44	1,44	
389 Сок яблочный	200	0,6	0,4	32,6	110,6	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	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	2,6	
пр.пр. Зефир	50	0,4	0,01	32	163	0	0	0	0	10	4	2,4	0,56	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	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	0,32	
385 Молоко	200	5,8	5	9,6	150,5	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2	0,2	
338 Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,05	5		0,4	19	16	12	2,3	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	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	15,247	

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва				Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Y		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Десятый день														
Завтрак														
290/331 Птица, тушенная 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	
3/332 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	
Обед														
39 Салат карт.кукурузой конс.	100	3,02	6,36	23,70	164,20	0,08	5,78	0,00	0,43	19,36	39,20	25,30	1,20	
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 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	33,106	38,614	136,814	1054,75	1,079	19,612	0,75	6,914	132,776	334,1	129,06	10,862	
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		73,266	68,244	280,674	2091,39	1,843	154,84	91,0499	52,127	836,146	1021,21	341,16	17,612	

**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			<u>Соответственно обед:</u>	816-952
С учетом 10%-го отклонения			С учетом 10%-го отклонения	
Для арктич. зоны	544-952		для арктич. зоны	816-1224
Средний показатель за 10 дней:	646,80		Средний показатель за 10 дней:	919,57

Соответственно в полдник: 272-408 ккал
 С учетом 10%-го отклонения 272-752 ккал
 для арктич. Зоны 365,39
 Сред. показатель за 10 дней:

Соотношение белки: жиры: углеводы составило соответственно:
 641,00 617,75 2839,20
 1 1,04 4,43

Соотношение Са к Р составило:
 7784,99 10404,08
 1,00 1,34

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
4. О питании в таблицах для всех, кто хочет быть здоровым. 2-е издание, переработанное, дополненное. Автор составитель - Г. Г. Смигур. -
- М.: Книжный мир, 2020. - 392 с.