

Согласовано:

Директор

г. Своягорск СОШ № 6

(наименование образовательного учреждения)

Директор: В.И. Давиденко

(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
<b>Первый день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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. пшенная 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
<b>Итого в завтрак</b>													
	<b>602</b>	<b>20,73</b>	<b>21,22</b>	<b>77,31</b>	<b>603</b>	<b>0,31</b>	<b>9</b>	<b>182,73</b>	<b>43,73</b>	<b>627,97</b>	<b>497,3</b>	<b>102,23</b>	<b>6,04</b>
<b>Обед</b>													
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
<b>Итого в обед</b>													
	<b>950</b>	<b>26,04</b>	<b>25,89</b>	<b>128,08</b>	<b>847,63</b>	<b>0,385</b>	<b>47,61</b>	<b>83,73</b>	<b>57,85</b>	<b>317,09</b>	<b>366,99</b>	<b>234,98</b>	<b>8,35</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
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>360</b>	<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>51,97</b>	<b>50,81</b>	<b>272,07</b>	<b>1791,83</b>	<b>0,795</b>	<b>76,61</b>	<b>270,06</b>	<b>102,56</b>	<b>994,62</b>	<b>947,29</b>	<b>367,41</b>	<b>15,86</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>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	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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22,84</b>	<b>21,99</b>	<b>73,58</b>	<b>560,6</b>	<b>0,31</b>	<b>3,36</b>	<b>169,15</b>	<b>1,46</b>	<b>530,4</b>	<b>411,1</b>	<b>141,94</b>	<b>4,21</b>
<b>Обед</b>														
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
	<b>Итого в обед</b>	<b>890</b>	<b>31,08</b>	<b>22,49</b>	<b>145,82</b>	<b>884,8</b>	<b>0,292</b>	<b>58,265</b>	<b>20,27</b>	<b>5,6</b>	<b>173,21</b>	<b>351,21</b>	<b>198,19</b>	<b>7,88</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
338	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	0,09	10		0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого в полдник</b>	<b>400</b>	<b>13,9</b>	<b>19,86</b>	<b>71,73</b>	<b>363</b>	<b>0,33</b>	<b>12,64</b>	<b>40</b>	<b>1,32</b>	<b>269,3</b>	<b>284,8</b>	<b>98,2</b>	<b>2,19</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>67,82</b>	<b>64,34</b>	<b>291,13</b>	<b>1808,4</b>	<b>0,932</b>	<b>74,265</b>	<b>229,42</b>	<b>8,38</b>	<b>972,91</b>	<b>1047,11</b>	<b>438,33</b>	<b>14,28</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.	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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,41</b>	<b>18,42</b>	<b>119,88</b>	<b>718,09</b>	<b>0,114</b>	<b>4,67</b>	<b>95,03</b>	<b>2,87</b>	<b>219,09</b>	<b>269,29</b>	<b>87,55</b>	<b>3,37</b>
<b>40 Обед</b>														
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
	<b>Итого в обед</b>	<b>960</b>	<b>32,32</b>	<b>29,63</b>	<b>138,33</b>	<b>940,45</b>	<b>1,84</b>	<b>52,34</b>	<b>255,15</b>	<b>4,27</b>	<b>167,45</b>	<b>661,52</b>	<b>383,65</b>	<b>16,35</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
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>365</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>56</b>	<b>53,4</b>	<b>312,21</b>	<b>1999,94</b>	<b>2,694</b>	<b>81,01</b>	<b>359,28</b>	<b>18,14</b>	<b>415,1</b>	<b>989,5</b>	<b>495,24</b>	<b>20,77</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	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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>552</b>	<b>30,63</b>	<b>36,32</b>	<b>32,70</b>	<b>615,20</b>	<b>0,24</b>	<b>3,43</b>	<b>511,50</b>	<b>1,26</b>	<b>415,50</b>	<b>479,40</b>	<b>124,40</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>														
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
	<b>Итого в обед</b>	<b>920</b>	<b>21,31</b>	<b>28,034</b>	<b>147,25</b>	<b>976,1</b>	<b>0,377</b>	<b>27,31</b>	<b>18,25</b>	<b>5,1</b>	<b>189,46</b>	<b>392,15</b>	<b>126,59</b>	<b>6,25</b>
<b>Полдник</b>														
441	Булочка "Украинская"	100	12	3,15	42,85	248	0,167	0,63	0,46	0,72	160,5	177,33	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
	<b>Итого в полдник</b>	<b>400</b>	<b>18,2</b>	<b>8,55</b>	<b>60,65</b>	<b>395</b>	<b>0,297</b>	<b>12,03</b>	<b>40,66</b>	<b>1,12</b>	<b>416,5</b>	<b>368,33</b>	<b>85,8</b>	<b>3,91</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>70,14</b>	<b>72,904</b>	<b>240,6</b>	<b>1986,3</b>	<b>0,914</b>	<b>42,77</b>	<b>570,41</b>	<b>7,48</b>	<b>1021,46</b>	<b>1239,88</b>	<b>336,79</b>	<b>16,16</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	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	0,04267	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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>555</b>	<b>27,615</b>	<b>30,475</b>	<b>92,515</b>	<b>719,875</b>	<b>0,59</b>	<b>3,3</b>	<b>243,3</b>	<b>5,37</b>	<b>436,85</b>	<b>423,943</b>	<b>99,8</b>	<b>4,025</b>
67	<b>Обед</b>													
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, 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
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
	<b>Итого в обед</b>	<b>930</b>	<b>26,33</b>	<b>32,42</b>	<b>124,95</b>	<b>910,6</b>	<b>0,554</b>	<b>72,075</b>	<b>68,1</b>	<b>8,19</b>	<b>157,72</b>	<b>358,3</b>	<b>122,71</b>	<b>5,927</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	200/5/7	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
		<b>312</b>	<b>13</b>	<b>4,46</b>	<b>57,95</b>	<b>344,6</b>	<b>0,2</b>	<b>8,41</b>	<b>15</b>	<b>1,12</b>	<b>220,7</b>	<b>218,2</b>	<b>66,56</b>	<b>4,05</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>66,945</b>	<b>67,355</b>	<b>275,415</b>	<b>1975,075</b>	<b>1,344</b>	<b>83,785</b>	<b>326,4</b>	<b>14,68</b>	<b>815,27</b>	<b>1000,44</b>	<b>289,07</b>	<b>14,002</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>														
	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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>650</b>	<b>22,3</b>	<b>18,3</b>	<b>87,88</b>	<b>605,1</b>	<b>0,39</b>	<b>60,512</b>	<b>86,83</b>	<b>4,013</b>	<b>349,6</b>	<b>436,2</b>	<b>153,74</b>	<b>4,38</b>
75	<b>Обед</b>													
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 микрон.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
	<b>Итого в обед</b>	<b>940</b>	<b>30,48</b>	<b>25,33</b>	<b>147,27</b>	<b>905,65</b>	<b>0,307</b>	<b>43,002</b>	<b>16,76</b>	<b>3</b>	<b>153,86</b>	<b>336,15</b>	<b>253</b>	<b>8,56</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
338	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	0,07	60		0,2	35	23	13	0,3
	<b>Итого в полдник</b>	<b>350</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>59,58</b>	<b>52,56</b>	<b>273,05</b>	<b>1847,65</b>	<b>0,801</b>	<b>104,81</b>	<b>123,59</b>	<b>8,413</b>	<b>639,06</b>	<b>897,35</b>	<b>434,44</b>	<b>13,72</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	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 микрон.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
<b>Итого в завтрак</b>		<b>552</b>	<b>21,13</b>	<b>19,15</b>	<b>87,2</b>	<b>616</b>	<b>0,35</b>	<b>3,6</b>	<b>16,43</b>	<b>2,37</b>	<b>68,38</b>	<b>399,13</b>	<b>293,9</b>	<b>9,58</b>
<b>Обед</b>														
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 микрон.	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
<b>Итого в обед</b>		<b>900</b>	<b>26,335</b>	<b>30,19</b>	<b>191,39</b>	<b>957,1</b>	<b>0,458</b>	<b>59,162</b>	<b>13,03</b>	<b>2,5</b>	<b>120,67</b>	<b>484,5</b>	<b>300,68</b>	<b>9,47</b>
<b>Полдник</b>														
	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	<b>Итого в полдник</b>	<b>400</b>	<b>17,5</b>	<b>8,3</b>	<b>60,22</b>	<b>394</b>	<b>0,29</b>	<b>11,5</b>	<b>40,2</b>	<b>2,9</b>	<b>408</b>	<b>358,6</b>	<b>83,37</b>	<b>3,76</b>
<b>Всего за день</b>			<b>64,965</b>	<b>57,64</b>	<b>338,81</b>	<b>1967,1</b>	<b>1,098</b>	<b>74,262</b>	<b>69,66</b>	<b>7,77</b>	<b>597,05</b>	<b>1242,23</b>	<b>677,95</b>	<b>22,81</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>														
пр.пр. 226/330	Сыр порциями (Российский)	40	9,3	11,7	0	144	0,13	0,28	104	0,08	352	200	14	0,4
	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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>590</b>	<b>32,96</b>	<b>24,27</b>	<b>92,04</b>	<b>719,20</b>	<b>0,26</b>	<b>2,05</b>	<b>142,35</b>	<b>1,88</b>	<b>533,00</b>	<b>501,60</b>	<b>100,10</b>	<b>2,37</b>
<b>55 Обед</b>														
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 микрон.	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
	<b>Итого в обед</b>	<b>980</b>	<b>32,11</b>	<b>23,61</b>	<b>138,86</b>	<b>871,58</b>	<b>0,49</b>	<b>47,05</b>	<b>22,69</b>	<b>4,51</b>	<b>237,99</b>	<b>375,65</b>	<b>246,91</b>	<b>10,06</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
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>400</b>	<b>7,97</b>	<b>8,58</b>	<b>33,83</b>	<b>388,1</b>	<b>0,16</b>	<b>7,6</b>	<b>44,5</b>	<b>1,76</b>	<b>263,85</b>	<b>214,75</b>	<b>46,1</b>	<b>2,82</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>73,04</b>	<b>56,46</b>	<b>264,73</b>	<b>1978,88</b>	<b>0,912</b>	<b>56,7</b>	<b>209,54</b>	<b>8,15</b>	<b>1034,84</b>	<b>1092</b>	<b>393,11</b>	<b>15,247</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>Девятый день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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 <sup>2</sup> 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
<b>Итого в завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23,6</b>	<b>22,6</b>	<b>87,37</b>	<b>656,94</b>	<b>0,5</b>	<b>73,32</b>	<b>55,2999</b>	<b>43,293</b>	<b>355,17</b>	<b>376,31</b>	<b>132,94</b>	<b>4,87</b>
<b>39 Обед</b>													
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
<b>Итого в обед</b>	<b>920</b>	<b>30,926</b>	<b>37,294</b>	<b>115,684</b>	<b>949,65</b>	<b>1,09</b>	<b>17,942</b>	<b>0,75</b>	<b>6,814</b>	<b>137,116</b>	<b>318,1</b>	<b>117,06</b>	<b>10,272</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
338 Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	0,07	60		0,2	35	23	13	0,3
	<b>400</b>	<b>16,56</b>	<b>7,03</b>	<b>56,49</b>	<b>379,7</b>	<b>0,264</b>	<b>61,91</b>	<b>35</b>	<b>1,92</b>	<b>348,2</b>	<b>310,8</b>	<b>79,16</b>	<b>1,88</b>
<b>Всего за день</b>		<b>71,086</b>	<b>66,924</b>	<b>259,544</b>	<b>1986,29</b>	<b>1,854</b>	<b>153,17</b>	<b>91,0499</b>	<b>52,027</b>	<b>840,486</b>	<b>1005,21</b>	<b>329,16</b>	<b>17,022</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>Десятый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>365</b>	<b>22,93</b>	<b>32,37</b>	<b>107,7</b>	<b>654</b>	<b>0,55</b>	<b>8,8</b>	<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>273,3</b>	<b>401,3</b>	<b>91,9</b>	<b>5,7</b>
<b>Обед</b>														
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 микрон.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
	<b>Итого в обед</b>	<b>920</b>	<b>29,33</b>	<b>30,02</b>	<b>134</b>	<b>887,17</b>	<b>0,424</b>	<b>35,622</b>	<b>60,01</b>	<b>3,62</b>	<b>151</b>	<b>431,62</b>	<b>340,39</b>	<b>11,96</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	100	0,6	0,6	15,4	72	0,07	6		0,4	30	22	17	0,6
	<b>Итого в полдник</b>	<b>370</b>	<b>5,4</b>	<b>13,4</b>	<b>65,8</b>	<b>370</b>	<b>0,082</b>	<b>14,8</b>	<b>87</b>	<b>1,1</b>	<b>61,5</b>	<b>99,8</b>	<b>29</b>	<b>1,8</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>3757</b>	<b>57,66</b>	<b>75,79</b>	<b>307,5</b>	<b>1911,17</b>	<b>1,056</b>	<b>59,222</b>	<b>307,01</b>	<b>5,52</b>	<b>485,8</b>	<b>932,72</b>	<b>461,29</b>	<b>19,46</b>
	<b>Итого за период</b>		<b>639,206</b>	<b>618,183</b>	<b>2835,06</b>	<b>19252,635</b>	<b>12,4</b>	<b>806,61</b>	<b>2556,42</b>	<b>233,12</b>	<b>7816,6</b>	<b>10393,7</b>	<b>4222,79</b>	<b>169,331</b>

**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 ккал
Средний показатель за 10 дней:	646,80	ккал	Средний показатель за 10 дней:	913,07 ккал
	<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.