

Согласовано:

Директор

ИЗОЧЗОО, Североморск ООШ №6

(наименование образовательного учреждения)

Процесс ВД / Проект

(ФИО, подпись)



Утверждаю:

Директор Муниципального

автономного учреждения

"Центр Здорового Питания"

М.В.Хорсун



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ 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 |
| Первый 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 |
| 173 Каша мол. пшениная 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 |
| Итого в завтрак | 537 | 17,03 | 17,6 | 67,88 | 501,28 | 0,22 | 8,66 | 117,7 | 32,86 | 410 | 334 | 82,5 | 5,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 45 Салат из кваш. капусты с р.м. | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,03 | 10,26 | 0,00 | 9,24 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 |
| 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 микроп. | 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 | 860 | 23,56 | 20,26 | 123,26 | 759,65 | 0,42 | 38,23 | 62,2 | 10,04 | 123,86 | 325,8 | 181,8 | 7,49 |
| 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" | 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 |
| Итого в полдник | 350 | 5,6 | 4,1 | 71,7 | 388,2 | 0,15 | 30 | 3,8 | 1,18 | 65,56 | 94 | 39,2 | 3,67 |
| Всего за день | | 48,3 | 41,96 | 290,8 | 1649,13 | 0,79 | 76,89 | 183,7 | 44,08 | 599,42 | 753,8 | 303,5 | 16,26 |

| 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 | 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 |
| | Итого в завтрак | 505 | 19,34 | 17,99 | 64,58 | 515,5 | 0,25 | 4,41 | 140,15 | 0,12 | 288 | 250,9 | 132,3 | 3,08 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого в обед | 790 | 24,93 | 18,4 | 130,48 | 784,08 | 0,271 | 54,925 | 17,52 | 3,76 | 156,2 | 295,4 | 95,41 | 5,21 |
| 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 |
| | Итого в полдник | 300 | 12,4 | 19,36 | 50,73 | 363 | 0,24 | 2,64 | 40 | 0,92 | 261,3 | 256,8 | 56,2 | 1,59 |
| | Всего за день | | 56,67 | 55,75 | 245,79 | 1662,58 | 0,761 | 61,975 | 197,67 | 4,8 | 705,5 | 803,1 | 284 | 9,88 |

| 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. | 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 |
| | Итого в завтрак | 500 | 16,61 | 15,09 | 113,69 | 631,79 | 0,097 | 4,678 | 76,71 | 2,4 | 191,13 | 253 | 166,2 | 4,95 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого в обед | 860 | 28,6 | 24,44 | 125,26 | 822,82 | 1,585 | 46,15 | 200,43 | 3,41 | 152,13 | 545,1 | 327,2 | 14 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого в полдник | | 5,67 | 5,65 | 64,3 | 388,4 | 0,79 | 29 | 9,1 | 11,4 | 47,56 | 74,69 | 36,04 | 3,35 |
| | Всего за день | | 50,88 | 45,18 | 303,25 | 1843,01 | 2,472 | 79,828 | 286,24 | 17,21 | 390,82 | 872,8 | 529,5 | 22,3 |

| 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 | 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 микроп. | 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 | 502 | 25,03 | 34,24 | 31,83 | 518,65 | 0,2 | 3,34 | 403,36 | 1 | 381,2 | 404,2 | 119 | 5,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 микроп. | 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 |
| | Итого в обед | 840 | 18,97 | 22,59 | 143,72 | 877,48 | 0,33 | 20,76 | 16,43 | 3,5 | 166,25 | 341,6 | 111,4 | 5,73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого в полдник | | 17,8 | 8,15 | 50,85 | 348 | 0,247 | 2,03 | 40,46 | 0,92 | 400,5 | 357,3 | 76,8 | 1,71 |
| | Всего за день | | 61,8 | 64,98 | 226,4 | 1744,13 | 0,777 | 26,13 | 460,25 | 5,42 | 947,95 | 1103 | 307,2 | 12,64 |

| 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 | 0,043 | 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 | 391,75 | 360 | 82,4 | 3,325 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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, 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 |
| | Итого в обед | 870 | 24,26 | 29,41 | 117,88 | 844 | 0,495 | 65,195 | 55,59 | 6,64 | 148,21 | 324,1 | 111,5 | 5,527 |
| 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 | 0,13 | 0,02 | 5,2 | 22 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,3 |
| | Итого в полдник | | 12,63 | 4,18 | 47,65 | 297,6 | 0,15 | 3,41 | 15 | 0,72 | 201,7 | 202,2 | 54,56 | 1,75 |
| | Всего за день | | 59,805 | 62,07 | 246,745 | 1796,475 | 1,165 | 71,705 | 290,09 | 11,43 | 741,66 | 886,3 | 248,5 | 10,602 |

| Прием пищи | | Масса порции | Пищевые в-ва | | | Эн.ц-ть (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--|
| Наименование блюда | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| Шестой день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 50 | 2,5 | 0,64 | 4,5 | 45 | 0,06 | 10 | 0 | 0,4 | 7 | 32 | 12 | 0,7 | |
| 173 | Каша молочная геркулесовая | 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 | 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 | |
| 338 | Мандарины свежие | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 10 | 0,3 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | |
| пр.пр. | Хлеб "Дарницкий" с микрон. | 40 | 2,6 | 0,4 | 16 | 79,2 | 0,064 | 0,66 | 0 | 0 | 12 | 60 | 18 | 1,6 | |
| | Итого в завтрак | 550 | 15,83 | 14,16 | 72,45 | 496,8 | 0,364 | 50,92 | 73,54 | 2,913 | 313,1 | 401,3 | 112,9 | 4,11 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,64 | 14,06 | 0,6 | 32,78 | 114,4 | 34,68 | 1,68 | |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,5 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | 0,05 | 0 | 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 | |
| | Итого в обед | 840 | 25,23 | 22,52 | 129,09 | 792,77 | 0,219 | 41,252 | 15,19 | 2,31 | 130,1 | 286,8 | 229,3 | 7,66 | |
| 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 | | 7,7 | 9,13 | 46 | 336,9 | 0,104 | 1,3 | 20 | 1,4 | 135,6 | 125 | 27,7 | 0,78 | |
| | Всего за день | | 48,76 | 45,81 | 247,54 | 1626,47 | 0,687 | 93,472 | 108,73 | 6,623 | 578,8 | 813,1 | 369,9 | 12,55 | |

| 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 | |
| Седьмой день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого в завтрак | 300 | 22,06 | 17,89 | 78,1 | 547 | 0,377 | 3,52 | 14,86 | 1,2 | 61,8 | 346,7 | 262,9 | 8,54 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 из свежих яблок | 200 | 0,14 | 0,08 | 10 | 99,75 | 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 |
| | Итого в обед | 790 | 23,905 | 26,94 | 159,11 | 806,17 | 0,401 | 50,8 | 9,69 | 1,84 | 108,94 | 392,4 | 183,8 | 6,75 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого в полдник | | 17,1 | 7,9 | 50,42 | 347 | 0,24 | 1,5 | 40 | 2,7 | 392 | 347,6 | 74,37 | 1,56 |
| | Всего за день | | 63,065 | 52,73 | 287,63 | 1700,17 | 1,018 | 55,82 | 64,55 | 5,74 | 562,74 | 1087 | 521 | 16,85 |

| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого в завтрак | 530 | 29,06 | 19,44 | 84,49 | 629,05 | 0,199 | 1,944 | 113 | 1,66 | 437,88 | 419,1 | 94,21 | 2,22 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 860 | 26,66 | 20,24 | 125,4 | 771,02 | 0,449 | 39,46 | 20,78 | 3,08 | 117,8 | 454,1 | 201,3 | 8,57 |
| 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 |
| | Итого в полдник | | 7,57 | 8,28 | 23,53 | 341,1 | 0,11 | 2,6 | 44,5 | 1,36 | 244,85 | 198,8 | 34,1 | 0,52 |
| | Всего за день | | 63,29 | 47,96 | 233,42 | 1741,17 | 0,758 | 44,004 | 178,28 | 6,1 | 800,53 | 1072 | 329,6 | 11,31 |

| 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 | |
| Девятый день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 ² | 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 |
| | Итого в завтрак | 590 | 21,35 | 18,54 | 79,71 | 580,1 | 0,34 | 70,6 | 49,61 | 38,913 | 317,5 | 262,6 | 118,3 | 3,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Салат карт.с кукурузой конс. | 60 | 1,8 | 3,81 | 14,23 | 98,52 | 0,05 | 3,4 | 0 | 0,26 | 11,61 | 23,52 | 15,17 | 0,71 |
| 98 | 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 |
| 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 |
| | Итого в обед | 830 | 30,162 | 36,06 | 127,344 | 926,27 | 1,049 | 17,232 | 0,75 | 6,744 | 125,03 | 318,4 | 118,9 | 10,372 |
| 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 |
| | Итого в полдник | | 15,66 | 6,83 | 48,39 | 336,7 | 0,194 | 1,91 | 35 | 1,72 | 313,2 | 287,8 | 66,16 | 1,58 |
| | Всего за день | | 67,172 | 61,43 | 255,444 | 1843,07 | 1,583 | 89,742 | 85,36 | 47,377 | 755,73 | 868,8 | 303,4 | 15,752 |

| 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. Десерт молочный | 50 | 2,5 | 0,64 | 4,5 | 45 | 0,06 | 10 | 0 | 0,4 | 7 | 32 | 12 | 0,7 | |
| 401 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 | |
| Итого в завтрак | 515 | 17,7 | 22,34 | 92,41 | 554 | 0,384 | 16,85 | 87,5 | 1,95 | 279,28 | 326,2 | 87,16 | 5,23 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 микроп. | 60 | 4 | 0,6 | 24 | 99 | 0 | 0,08 | 0,8 | 0 | 0 | 24 | 90 | 2 | |
| Итого в обед | 840 | 25,76 | 26,06 | 124,55 | 803,83 | 0,361 | 82,922 | 55,33 | 2,99 | 132,07 | 368,6 | 304,4 | 10,49 | |
| 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 | 50 | 0,3 | 0,3 | 7,7 | 36 | 0,035 | 3 | | 0,2 | 15 | 11 | 8,5 | 0,3 | |
| Итого в полдник | | 5,7 | 13,7 | 73,5 | 370 | 0,117 | 14,8 | 87 | 1,3 | 76,5 | 110,8 | 29 | 2,1 | |
| Всего за день | | 49,16 | 62,1 | 290,46 | 1727,83 | 0,862 | 114,572 | 229,83 | 6,24 | 487,85 | 805,6 | 420,6 | 17,82 | |
| Итого за период | | 568,902 | 540 | 2627,479 | 17334,04 | 10,87 | 714,138 | 2084,7 | 155,02 | 6571 | 9065 | 3617 | 145,964 | |

**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: | 818,81 | 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: | | | 351,69 | | |

| | | | |
|---|---------|---------|---------|
| Соотношение белки: жиры: углеводы составило соответственно: | 568,90 | 539,97 | 2627,48 |
| | 1 | 1,05 | 4,62 |
| Соотношение Са к Р составило: | 6571,00 | 9065,18 | |
| | 1,00 | 1,38 | |

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.