

Согласовано:

Директор Автономного учреждения

Центра Здорового Питания № 6

(наименование образовательного учреждения)

Документов

В.Д. Давыдова

(Ф.И.О., подпись)

Утверждаю:

Директор Муниципального

автономного учреждения

"Центр Здорового Питания"

О.М. Давыдова

М.В. Хорсун



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023-2024 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	Са	Р	Мg	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. пшеничная 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 свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,06	17	0	15,40	24,97	28,30	15	0,47												
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	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	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	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 микроп.	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		
291	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 микроп.	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	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		Пищевые в-ва				Эн.ц-ть				Витамины				Минеральные вещества			
	порции		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	Y		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	
338 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 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, 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	
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		0,4	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														
пр.пр. 173	100	5	3,2	9	90	0,12	20	0	0,8	14	64	24	1,4	
Йогурт питьевой														
382	210	9,5	10,5	35,8	288	0,16	0,9	52,1	2,9	142,4	223,7	67,4	1,6	
Каша молочная геркулесовая														
338	200	4	3,5	17,58	118,6	0,05	1,58	24,4	0,013	152,2	124,5	21,34	0,48	
Какао с молоком														
пр.пр. 338	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,3	35	17	11	0,1	
Мандарины свежие														
пр.пр. 338	40	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,8	
Хлеб пшеничный														
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	100	2,5	0,1	20,55	91,2	0,043	4,21	0	0,85	46,51	60,9	32,23	1	
Икра морковная														
99	250	1,58	5	9,17	95,25	0,073	10,37	0	0,2	34,85	49,25	20,75	0,77	
Суп овощной														
268/331	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	
Биточки мясные с соусом														
309	200	7,4	6,02	35,26	224,6	0,067	0	0	1	6,4	49,5	28,1	1,4	
Макароны отварные														
345	200	1,5	0,18	28,85	122,6	0,014	27,6	0	0,2	23,7	18,4	13,42	0,71	
Напиток лимонный														
пр.пр. 345	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,8	
Хлеб пшеничный														
пр.пр. 345	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2	
Хлеб "Дарницкий" с микроп.														
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	50	3,64	6,26	21,96	186,9	0,06	0	0	0,4	9,9	35	13,7	0,65	
Булочка домашняя														
379	200	3,16	2,67	15,94	150	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	0,13	
Кофейный напиток														
338	100	0,9	0,2	8,1	43	0,07	60		0,2	35	23	13	0,3	
Апельсин свежий														
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	Са	Р	Mg	Fe	
Седьмой день														
Завтрак														
268/331														
	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	180	6,5	6	46,6	292,5	0,24	0	0	1,62	17,78	243,6	162,9	5,4	
377	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.	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	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	250	2,195	2,8	15,39	106	0,11	11	0	0	24,17	71,1	29,35	1,1	
284/331	230	15	16,5	24,5	370,5	0,3	6	11,9	2,1	58,8	341,7	128,3	4,6	
350	200	0,14	0,08	10	99,75	0	24	0	0	14	8,9	5,58	0,14	
пр. пр.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2	
пр. пр.	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,8	
пр. пр.	30	0,9	3,2	80	118,8	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого в обед	900	26,335	30,19	176,39	942,25	0,458	59,162	13,03	2,5	120,67	484,5	300,68	9,47	
Полдник														
427	100	11,3	2,9	42,42	241	0,16	0,1	0	2,5	152	167,6	46,37	1,36	
386	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0,2	240	180	28	0,2	
338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,05	10	0,2	0,2	16	11	9	2,2	
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	323,81	1952,25	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	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Восьмой День														
Завтрак														
15 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	
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	
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	
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	
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	
389 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	
пр.пр. 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	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть			Витамины			Минеральные вещества			
	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Девятый 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
3/33 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
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
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	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
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	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 за день	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

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть			Витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	У	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Десятый день																	
Завтрак																	
пр.пр. 401	50	5,1	12	10	103	0,2	0,3	70	0,2	0,2	70	130	12	0,3			
Десерт молочный	215	17,3	20,05	82,2	482	0,3	0,7	90	0,2	0,2	170,1	250,9	65,5	2,8			
Оладьи со сгущ.молоком	200/5/7	0,13	0,02	5,2	22	0	2,8	0	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3			
Чай с сахаром,лимоном	100	0,4	0,3	10,3	47	0,05	5	0	0,4	0,4	19	16	12	2,3			
Груша свежая	365	22,93	32,37	107,7	654	0,55	8,8	160	0,8	0,8	273,3	401,3	91,9	5,7			
Итого в завтрак																	
Обед																	
53	100	1,63	4	7,28	72,88	0,045	6,85	0	0	0	28,3	41,6	18,3	1,3			
Салат из свеклы с зел.горош.	250	2,56	5,5	11,62	115,75	0,05	0,5	12,5	0	0	28,55	38,5	10,67	0,65			
113	100	10,42	12,36	12,56	202,5	0,075	0,56	46,38	1,8	1,8	46,67	58,52	15,1	1,15			
294/331	180	7,2	6,48	31,68	203,94	0,24	0	0	1,62	1,62	17,78	243,6	162,9	5,4			
302	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,014	27,6	0	0,2	0,2	23,7	18,4	13,42	0,71			
Котлета куриная с соусом	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	0	6	7	30	0,75			
345	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	0	24	90	2			
Греча отварная	920	29,33	30,02	134	887,17	0,424	35,622	60,01	3,62	3,62	151	431,62	340,39	11,96			
Напиток клюквенный																	
Хлеб пшеничный																	
Хлеб "Дарницкий" с микрон.																	
Итого в обед																	
Полдник																	
446	70	4	13	43	270	0,06		87	0,7	0,7	27,5	63,8	17	1,2			
Кекс "Столичный"	200	1,4	0,4	22,8	100	0,022	14,8	0	0,4	0,4	34	36	12	0,6			
389	100	0,6	0,6	15,4	72	0,07	6	17	0,4	0,4	30	22	17	0,6			
338	370	5,4	13,4	65,8	370	0,082	14,8	87	1,1	1,1	61,5	99,8	29	1,8			
Виноград	3757	57,66	75,79	307,5	1911,17	1,056	59,222	307,01	5,52	5,52	485,8	932,72	461,29	19,46			
Итого в полдник																	
Итого за день																	
Итого за период		640,996	617,753	2839,2	19317,585	12,427	805,57	2556,42	233,22	233,22	7784,99	10404,1	4233,87	169,721			

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
ДЕТИ 12-18 ЛЕТ**

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20	завтрак обед полдник 2720 ккал	20-25% 30-35% 10-15%	от суточной нормы от суточной нормы от суточной нормы	
Усредненная норма на день				
<u>Соответственно завтрак (норм. показатель):</u> 544-680	ккал		<u>Соответственно обед:</u>	816-952
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:	919,57
<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:	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 ИСПОЛЬЗУЕМОЙ 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. Снигур. -
- М.: Книжный мир, 2020. - 392 с.