

Согласовано:

Директор

М.В. Хорсун

(наименование образовательного учреждения)

Документ №

1025/001/2023

(ФИО, подпись)

Утверждаю:

Директор Муниципального

автономного учреждения

"Центр Здорового Питания"

М.В. Хорсун



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА

7-11 лет

1 СМЕНА

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			У	Эн.ц-ть (ккал)	Витамины			Минеральные вещества																			
		Б	Ж	У			В	С	А	Е	Са	Р	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 свежей 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 микроном.	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		У	Эн.ц-ть (ккал)	Витамины			Минеральные вещества							
		Б	Ж			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Второй день																
Завтрак																
70		40	0,32	0,04	0,68	4,6	0	1,4	0	0,107	9,2	9,6	5,6	0,24		
204		200	13,5	16	34	334	0,2	1,33	115	0	126,6	92,8	15,4	0,41		
378		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.		60	4	0,6	24	97	0	0,1	0,75	0	0	24	90	1,95		
		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		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		250	1,76	4,89	5,9	80	0,038	17,12	0	0,8	50,72	38,85	18,75	0,67		
291		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		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.		80	6,4	0,3	43	188	0,112	0,795	0	0	17	54	11,2	1,2		
пр.пр.		20	0,16	0	15,6	63	0	0	0	0	1,8	2	0	0,06		
		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		100	6,6	14,36	41,13	256	0,16	0,04	0	0,72	21,3	76,8	28,2	1,39		
385		200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2		
		300	12,4	19,36	50,73	363	0,24	2,64	40	0,92	261,3	256,8	56,2	1,59		
			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	Р	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 микроном.	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 микроном.	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		У	Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества																			
		Б	Ж			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	0,043	5,4	1,125																
401	Оладьи	155	11	11	61	391	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																
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	500	22,915	21,48	81,215	615,875	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	55,07	246,745	1757,475	1,165	71,705	290,09	11,43	741,66	886,3	248,5	10,602																

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		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		150	3,3	5	20,04	139	0,14	8,4	0,06	0,6	96	107,2	38	1,1		
382		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.		50	4	0,4	24,6	117,5	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	0,75		
338		100	0,6	0,2	14,7	70,5	0,04	60	0	0,3	35	23	13	0,3		
		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		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		250	1,48	4,9	6	76,25	0,043	9,8	0	0,73	35,87	33,57	14,17	0,57		
205		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		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		200	0,34	0,076	30	122	0,022	0	0	0	20,32	19,3	8,12	0,45		
пр.пр.		50	4	0,4	24,6	117,5	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	0,75		
пр.пр.		20	1,3	0,2	8	39,6	0,032	0,33	0	0	6	30	9,6	0,8		
пр.пр.		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		
		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		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		200	3,16	2,67	5,94	60	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	0,13		
			15,66	6,83	48,39	336,7	0,194	1,91	35	1,72	313,2	287,8	66,16	1,58		
			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		У	Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Десятый день													
Завтрак													
пр.пр. 401	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	200	3,16	2,67	15,94	100	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	0,13
338	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	60	0,98	2,4	4,37	43,73	0,027	4,11	0	0	17	24,96	11	0,78
113	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	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	150	5,4	5,4	26,4	169,95	0,2	0	0	1,35	14,82	203	135,8	4,56
345	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.	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,75
пр.пр.	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	70	4	13	43	270	0,06		87	0,7	27,5	63,8	17	1,2
389	200	1,4	0,4	22,8	100	0,022	14,8	0	0,4	34	36	12	0,6
338	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	533	2627,479	17295,04	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:	559,00	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	532,97	2627,48		
	1	1,07	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 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. Снигур. -
- М.: Книжный мир, 2020. - 392 с.