

Согласовано:

Директор

*И.В. Сидорова*  
И.В. Сидорова

(наименование образовательного учреждения)

*О.В. Тимошина*  
О.В. Тимошина

(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**

**7-11 лет**  
**2 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	
<b>Первый день</b>														
<b>Уплотненный полдник</b>														
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	150/5/7	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>537</b>	<b>17,03</b>	<b>17,6</b>	<b>67,88</b>	<b>501,28</b>	<b>0,22</b>	<b>8,66</b>	<b>117,7</b>	<b>32,86</b>	<b>410</b>	<b>334</b>	<b>82,5</b>	<b>5,1</b>	
<b>Обед</b>														
325														
47 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	
<b>Итого в обед</b>	<b>860</b>	<b>23,56</b>	<b>20,26</b>	<b>123,26</b>	<b>759,65</b>	<b>0,42</b>	<b>38,23</b>	<b>62,2</b>	<b>10,04</b>	<b>123,9</b>	<b>325,8</b>	<b>181,8</b>	<b>7,49</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>48,3</b>	<b>37,86</b>	<b>290,8</b>	<b>1260,93</b>	<b>0,64</b>	<b>46,89</b>	<b>179,9</b>	<b>42,9</b>	<b>533,9</b>	<b>659,8</b>	<b>264,3</b>	<b>12,59</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>Уплотненный полдник</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	200	13,5	16	34	334	0,2	1,33	115	0	126,6	92,8	15,4	0,41
378	Чай с молоком	215	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>505</b>	<b>19,34</b>	<b>17,99</b>	<b>64,58</b>	<b>515,5</b>	<b>0,25</b>	<b>4,41</b>	<b>140,15</b>	<b>0,12</b>	<b>288</b>	<b>250,9</b>	<b>132,3</b>	<b>3,08</b>
<b>Обед</b>														
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	20	0	0,06
	<b>Итого в обед</b>	<b>790</b>	<b>24,93</b>	<b>18,4</b>	<b>130,48</b>	<b>784,08</b>	<b>0,271</b>	<b>54,925</b>	<b>17,52</b>	<b>3,76</b>	<b>156,2</b>	<b>313,4</b>	<b>95,41</b>	<b>5,21</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>44,27</b>	<b>36,39</b>	<b>195,06</b>	<b>1299,58</b>	<b>0,521</b>	<b>59,335</b>	<b>157,67</b>	<b>3,88</b>	<b>444,2</b>	<b>564,3</b>	<b>227,8</b>	<b>8,29</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>Уплотненный полдник</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.	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 микроп.	80	5,3	0,8	32	129,3	0	0,1	1	0	0	32	120	2,6
<b>Итого в завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,61</b>	<b>15,09</b>	<b>113,69</b>	<b>631,79</b>	<b>0,097</b>	<b>4,678</b>	<b>76,71</b>	<b>2,4</b>	<b>191,1</b>	<b>253</b>	<b>166,2</b>	<b>4,95</b>
<b>Обед</b>														
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 микроп.	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
<b>Итого в обед</b>		<b>860</b>	<b>28,6</b>	<b>24,44</b>	<b>125,26</b>	<b>822,82</b>	<b>1,585</b>	<b>46,15</b>	<b>200,43</b>	<b>3,41</b>	<b>152,1</b>	<b>545,1</b>	<b>327,2</b>	<b>14</b>
<b>Всего за день</b>														
			<b>45,21</b>	<b>39,53</b>	<b>238,95</b>	<b>1454,61</b>	<b>1,682</b>	<b>50,828</b>	<b>277,14</b>	<b>5,81</b>	<b>343,3</b>	<b>798,1</b>	<b>493,4</b>	<b>18,95</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>Уплотненный полдник</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	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	212	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>502</b>	<b>29,03</b>	<b>34,64</b>	<b>56,43</b>	<b>636,15</b>	<b>0,2</b>	<b>3,41</b>	<b>404,11</b>	<b>1</b>	<b>391,2</b>	<b>411,2</b>	<b>151,5</b>	<b>5,95</b>
<b>Обед</b>														
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 микрон.	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
	<b>Итого в обед</b>	<b>840</b>	<b>18,97</b>	<b>22,59</b>	<b>143,72</b>	<b>877,48</b>	<b>0,33</b>	<b>20,76</b>	<b>16,43</b>	<b>3,5</b>	<b>166,3</b>	<b>341,6</b>	<b>111,4</b>	<b>5,73</b>
<b>Всего за день</b>														
			<b>48</b>	<b>57,23</b>	<b>200,15</b>	<b>1513,63</b>	<b>0,53</b>	<b>24,17</b>	<b>420,54</b>	<b>4,5</b>	<b>557,5</b>	<b>752,8</b>	<b>262,9</b>	<b>11,68</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>Пятый день</b>														
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22,915</b>	<b>28,48</b>	<b>81,215</b>	<b>654,875</b>	<b>0,52</b>	<b>3,1</b>	<b>219,5</b>	<b>4,07</b>	<b>391,8</b>	<b>360</b>	<b>82,4</b>	<b>3,325</b>
<b>Обед</b>														
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
	<b>Итого в обед</b>	<b>870</b>	<b>24,26</b>	<b>29,41</b>	<b>117,88</b>	<b>844</b>	<b>0,495</b>	<b>65,195</b>	<b>55,59</b>	<b>6,64</b>	<b>148,2</b>	<b>324,1</b>	<b>111,5</b>	<b>5,527</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>47,175</b>	<b>57,89</b>	<b>199,095</b>	<b>1498,875</b>	<b>1,015</b>	<b>68,295</b>	<b>275,09</b>	<b>10,71</b>	<b>540</b>	<b>684,1</b>	<b>193,9</b>	<b>8,852</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>Уплотненный полдник</b>														
	50	2,5	0,64	4,5	45	0,06	10	0	0,4	7	32	12	0,7	
173	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	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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,3	35	17	11	0,1	
пр.пр.	40	2,6	0,4	16	79,2	0,064	0,66	0	0	12	60	18	1,6	
	<b>550</b>	<b>15,83</b>	<b>14,16</b>	<b>72,45</b>	<b>496,8</b>	<b>0,364</b>	<b>50,92</b>	<b>73,54</b>	<b>2,913</b>	<b>313,1</b>	<b>401,3</b>	<b>112,9</b>	<b>4,11</b>	
<b>Обед</b>														
75	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	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	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	150	5,5	4,51	26,44	168,45	0,05	0	0	0,8	4,86	37,17	21,12	1,1	
345	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.	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,8	
пр.пр.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2	
	<b>840</b>	<b>25,23</b>	<b>22,52</b>	<b>129,09</b>	<b>792,77</b>	<b>0,219</b>	<b>41,252</b>	<b>15,19</b>	<b>2,31</b>	<b>130,1</b>	<b>286,8</b>	<b>229,3</b>	<b>7,66</b>	
<b>Всего за день</b>														
		<b>41,06</b>	<b>36,68</b>	<b>201,54</b>	<b>1289,57</b>	<b>0,583</b>	<b>92,172</b>	<b>88,73</b>	<b>5,223</b>	<b>443,2</b>	<b>688,1</b>	<b>342,2</b>	<b>11,77</b>	



Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Седьмой день</b>														
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>300</b>	<b>22,06</b>	<b>17,89</b>	<b>78,1</b>	<b>547</b>	<b>0,377</b>	<b>3,52</b>	<b>14,86</b>	<b>1,2</b>	<b>61,8</b>	<b>346,7</b>	<b>262,9</b>	<b>8,54</b>
<b>Обед</b>														
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
	<b>Итого в обед</b>	<b>790</b>	<b>23,905</b>	<b>26,94</b>	<b>159,11</b>	<b>806,17</b>	<b>0,401</b>	<b>50,8</b>	<b>9,69</b>	<b>1,84</b>	<b>108,9</b>	<b>392,4</b>	<b>183,8</b>	<b>6,75</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>45,965</b>	<b>44,83</b>	<b>237,21</b>	<b>1353,17</b>	<b>0,778</b>	<b>54,32</b>	<b>24,55</b>	<b>3,04</b>	<b>170,7</b>	<b>739,1</b>	<b>446,7</b>	<b>15,29</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>Уплотненный полдник</b>														
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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>530</b>	<b>29,06</b>	<b>19,44</b>	<b>84,49</b>	<b>629,05</b>	<b>0,199</b>	<b>1,944</b>	<b>113</b>	<b>1,66</b>	<b>437,9</b>	<b>419,1</b>	<b>94,21</b>	<b>2,22</b>
<b>Обед</b>														
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 микроп.	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
	<b>Итого в обед</b>	<b>860</b>	<b>26,66</b>	<b>20,24</b>	<b>125,4</b>	<b>771,02</b>	<b>0,449</b>	<b>39,46</b>	<b>20,78</b>	<b>3,08</b>	<b>117,8</b>	<b>454,1</b>	<b>201,3</b>	<b>8,57</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>55,72</b>	<b>39,68</b>	<b>209,89</b>	<b>1400,07</b>	<b>0,648</b>	<b>41,404</b>	<b>133,78</b>	<b>4,74</b>	<b>555,7</b>	<b>873,2</b>	<b>295,5</b>	<b>10,79</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>Девятый день</b>														
<b>Уплотненный полдник</b>														
290/331 Птица, тушеная 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 <sup>2</sup> 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	
<b>Итого в завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21,35</b>	<b>18,54</b>	<b>79,71</b>	<b>580,1</b>	<b>0,34</b>	<b>70,6</b>	<b>49,61</b>	<b>38,913</b>	<b>317,5</b>	<b>262,6</b>	<b>118,3</b>	<b>3,8</b>	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого в обед</b>	<b>830</b>	<b>30,162</b>	<b>36,06</b>	<b>127,344</b>	<b>926,27</b>	<b>1,049</b>	<b>17,232</b>	<b>0,75</b>	<b>6,744</b>	<b>125</b>	<b>318,4</b>	<b>118,9</b>	<b>10,372</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>51,512</b>	<b>54,6</b>	<b>207,054</b>	<b>1506,37</b>	<b>1,389</b>	<b>87,832</b>	<b>50,36</b>	<b>45,657</b>	<b>442,5</b>	<b>581</b>	<b>237,3</b>	<b>14,172</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>Уплотненный полдник</b>														
пр.пр. 401	Десерт молочный	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	127,6	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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>515</b>	<b>17,7</b>	<b>22,34</b>	<b>92,41</b>	<b>554</b>	<b>0,384</b>	<b>16,85</b>	<b>87,5</b>	<b>1,95</b>	<b>279,3</b>	<b>326,2</b>	<b>87,16</b>	<b>5,23</b>
<b>Обед</b>														
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
	<b>Итого в обед</b>	<b>840</b>	<b>25,76</b>	<b>26,06</b>	<b>124,55</b>	<b>803,83</b>	<b>0,361</b>	<b>82,922</b>	<b>55,33</b>	<b>2,99</b>	<b>132,1</b>	<b>368,6</b>	<b>304,4</b>	<b>10,49</b>
<b>Всего за день</b>														
			<b>43,46</b>	<b>48,4</b>	<b>216,96</b>	<b>1357,83</b>	<b>0,745</b>	<b>99,772</b>	<b>142,83</b>	<b>4,94</b>	<b>411,4</b>	<b>694,8</b>	<b>391,6</b>	<b>15,72</b>
<b>Итого за период</b>			<b>470,672</b>	<b>453,1</b>	<b>2196,709</b>	<b>13934,64</b>	<b>8,531</b>	<b>625,018</b>	<b>1750,6</b>	<b>131,4</b>	<b>4442</b>	<b>7035</b>	<b>3156</b>	<b>128,104</b>

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
ДЕТИ 7-11 ЛЕТ**

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20	усил. полдник	25%	от суточной нормы
	обед	30-35%	от суточной нормы
			от суточной нормы
Усредненная норма на день	2350 ккал		
<u>Соответственно завтрак (норм. показатель):</u>	470-587,5	ккал	<u>Соответственно обед:</u> 705-822,5 ккал
С учетом 10%-го отклонения			С учетом 10%-го отклонения
для арктич. зоны	470-646	ккал	для арктич. зоны 705-904,8 ккал
Средний показатель за 10 дней:	574,65	ккал	Средний показатель за 10 дней: 818,81 ккал

Соотношение белки: жиры: углеводы составило соответственно: 470,67 453,09 2196,71  
1 1,04 4,67

Соотношение Са к Р составило: 4442,23 7035,21  
1,00 1,58

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.