Согласовано:
Директор МБОУ ЗАТО г. Североморск "СОШ № 1"

Н.А. Гостева

Утверждаю
Директор Муниципального
автономного учреждения
"Центр Здорового Питания"

М.В.Хорсун

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2020-2021 УЧЕБНОГО ГОДА

7-11 лет
1 СМЕНА

	Прием пищи	Масса	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть	Витамины				Минеральные вещества			
	Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Первый день													
	Завтрак													
15	Сыр порциями(Российский)	30	7	8,8	0	109,2	0,1	0,21	78	0,06	264	150	10,5	0,3
173	Каша мол. пшенная с маслом	150/5	6	7,9	31,6	222	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	200/15/7	0,1	0	15,2	62	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	30	1,9	0,3	12	58	0,048	0,49	0	0	9	45	14,4	1,2
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 завтрак		**18,6**	**17,62**	**88,78**	**592,2**	**0,268**	**9,15**	**117,7**	**32,86**	**419**	**379**	**96,9**	**6,3**
	Обед													
45	Салат из свеж.капусты с рас.мас.	60	0,8	1,9	3,8	36,25	0,01	10,2	0	0,72	14,9	16,9	9	0,28
101	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,73	12,11	85,7	0,09	8,25	0	0	26,7	55,9	22,7	0,88
268/331	Котлета мясная с соусом	80	6,91	15,46	9,15	205	0,19	2,71	12,5	0,6	28,48	93,9	31,48	1,16
128	Картофельное пюре	150	3,1	9,15	17,98	172,8	0,14	17,8	50	0,2	41,6	87	27,4	1
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	50	4	0,18	26,8	117,5	0,07	0,49	0	0	10,6	33,75	7	0,75
	Итого в обед		**20,94**	**30,18**	**121,24**	**829,85**	**0,51**	**40,43**	**63,3**	**1,52**	**136,5**	**315,9**	**192,7**	**7,02**
	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
	Итого в полдник		**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		**44,74**	**51,5**	**276,7**	**1763,3**	**0,878**	**69,58**	**184,6**	**35,36**	**605**	**777,9**	**319,8**	**14,79**

Прием пищи	Масса	Пищ.в-с в-ва			Эн.ц-ть	Витамины				Минеральные вещества			
Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Второй день													
Завтрак													
70 Огурец стерилизованный	30	0,24	0,03	0,51	3,5	0	1,05	0	0,08	6,9	7,2	4,2	0,18
243 Сосиска отварная	50	5,55	15,55	0,25	167,8	0,09	0	20	0,2	18,5	81	10	0,9
309 Макароны отварные	150	5,5	4,51	26,44	171	0,05	0	0	0,8	4,86	37,17	21,12	1,1
382 Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	120,5	0,05	1,58	24,4	0,013	152,2	124,5	21,34	0,48
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		**20,59**	**24,43**	**76,77**	**592,1**	**0,19**	**2,73**	**45,4**	**1,093**	**182,5**	**281,9**	**176,7**	**5,26**
Обед													
52 Салат свекольный с рас.масл.	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,011	3,99	0	2,76	21,27	24,38	12,41	0,8
87 Щи из св.капусты	250	1,75	4,88	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		**24,92**	**18,38**	**130,47**	**784,08**	**0,271**	**54,93**	**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		**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		**57,91**	**62,17**	**257,97**	**1739,2**	**0,701**	**60,3**	**102,9**	**5,773**	**600**	**834,1**	**328,3**	**12,06**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва Б	Ж	У	Эн.ц-т (ккал)	Витамины В	С	А	Е	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	Третий день													
	Завтрак													
372	Яблоко запеч.с сахар.пудрой	40	0,14	0,13	14,27	60	0,01	1,84	0	0	6,6	4	3,3	0,8
188	Запеканка рисовая с творог.	150	7,9	11,35	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	16	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		**16,5**	**14,95**	**103,05**	**591,9**	**0,097**	**3,298**	**76,71**	**2,4**	**186,2**	**250**	**163,7**	**4,35**
	Обед													
40	Салат из карт.с зел.гор.	60	1,64	4,24	5,73	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
261/331	Печень тушеная с соусом	80	10,6	7	2	128	10,24	0,15	187	0,86	20,5	195,4	13,46	10,8
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
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		**27,84**	**22,89**	**123,89**	**807,72**	**10,57**	**20,3**	**200,4**	**3,41**	**149,6**	**538,7**	**327,3**	**20,55**
	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
	Итого в полдник		**5,27**	**5,35**	**54**	**341,4**	**0,74**	**24**	**9,1**	**11**	**28,56**	**58,69**	**24,04**	**1,05**
	Всего за день		**49,61**	**43,19**	**280,94**	**1741**	**11,4**	**47,6**	**286,2**	**16,81**	**364,3**	**847,3**	**515,1**	**25,95**

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эн.ц.т.	Витамины				Минеральные			
			Б	Ж	У	(ккал)	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Четвертый день													
	Завтрак													
15	Сыр порциями(Российский)	30	7	8,8	0	109,2	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	324,6	0,94	103	225,8	16,13	2,6
377	Чай с сахаром,лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	62	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3
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		**26,3**	**34,42**	**49,83**	**590,15**	**0,2**	**3,36**	**403,6**	**1**	**381,2**	**412,2**	**149**	**5,8**
	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	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 бел.соус.	60/30	9,01	7	10,9	150	0,08	1,45	0	0	44	101	18	0,6
304	Рис отварной	150	3,6	5,37	36,68	169,5	0,026	0	0	0,6	1,36	60,1	16,33	0,52
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32	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
	Итого в обед		**18,99**	**22,16**	**144**	**842,15**	**0,336**	**20,8**	**0**	**3,5**	**161**	**335,3**	**109,4**	**5,69**
	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
			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		**63,09**	**64,73**	**244,68**	**1780,3**	**0,783**	**26,19**	**444**	**5,42**	**942,7**	**1105**	**335,2**	**13,2**

	Прием пищи	Масса	Пищевые в-ва			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Пятый день													
	Завтрак													
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
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
	Итого в завтрак		**21,88**	**27,6**	**70,88**	**600**	**0,34**	**3,1**	**207**	**3,8**	**389**	**436,8**	**81,8**	**3,2**
	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
292	Курица,тушеная с овощами	80	6,9	6,16	6,88	110,9	0,064	4,44	16	0	30,21	58,72	19,21	1,46
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		**20,66**	**25,07**	**121,6**	**805,5**	**0,478**	**69,04**	**44,5**	**6,64**	**151,1**	**311,7**	**116,1**	**6,357**
	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	200/15/7	0,1	0	15,2	62	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3
			12,6	**4,16**	**57,65**	**337,6**	**0,15**	**3,41**	**15**	**0,72**	**201,7**	**202,2**	**54,56**	**1,75**
	Всего за день		**55,14**	**56,83**	**250,13**	**1743,1**	**0,968**	**75,55**	**266,5**	**11,16**	**741,8**	**950,7**	**252,5**	**11,307**

Прием	Масса	Г[illegible]ые в-ва			Эн.ц-ть	Ви[illegible]ы				Минера[illegible] вещества			
Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Шестой день													
Завтрак													
16 Ветчина порциями	30	6,78	6,27	0	84	0	0	0,78	0,12	3,6	80,4	10,5	0
173 Каша молочная геркулесовая	150/10	5,93	9,42	26,87	216	0,12	0,68	39,14	2,2	106,9	167,8	50,58	1,23
382 Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0,013	152,2	124,5	21,34	0,48
338 Мандарины свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,06	40	0	0,3	30	22	17	0,6
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		**19,91**	**20,23**	**75,14**	**568,3**	**0,294**	**42,92**	**64,32**	**2,633**	**304,7**	**454,7**	**117,4**	**3,91**
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	80	6,91	15,46	9,15	205	0,19	2,71	12,5	0,6	28,48	93,9	31,48	1,16
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		**22,71**	**26,71**	**127,94**	**815,52**	**0,353**	**43,32**	**13,63**	**2,31**	**125,8**	**266,3**	**226,1**	**7,14**
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
Итого в полдник		**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		**49,42**	**55,87**	**240,98**	**1720,7**	**0,751**	**87,54**	**97,95**	**6,343**	**566,1**	**846**	**371,2**	**11,83**

	Прием пищи	Масса	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть	Витамины				Минеральные вещест.			
	Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Седьмой день													
	Завтрак													
пр.пр.	Йогурт питьевой	50	2,5	0,64	4,5	45	0,06	10	0	0,4	7	32	12	0,7
268/331	Котлета мясная с соусом	80	6,91	15,46	9,15	205	0,19	2,71	12,5	0,6	28,48	93,9	31,48	2,1
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
377	Чай с сахаром,лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	62	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		**18,91**	**22,1**	**79,25**	**580,95**	**0,45**	**15,59**	**13,3**	**2,35**	**64,5**	**357,3**	**271,6**	**9,66**
	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	150	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 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.	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		**23,91**	**26,94**	**174,11**	**821,02**	**0,401**	**50,8**	**9,69**	**1,84**	**108,9**	**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		**59,92**	**56,94**	**303,78**	**1749**	**1,091**	**67,89**	**62,99**	**6,89**	**565,4**	**1097**	**529,8**	**17,97**

Прием пищи	Масса	Пищевые в-			Эн.ц ть	Витамины				Минеральные вещ-в			
Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Восьмой день													
Полдник													
пр.пр. Сыр порциями	30	7	8,8	0	108	0,1	0,21	78	0,06	264	150	10,5	0,3
226/330 Рыба отварная в см.соусе	80	9,37	1,84	20,9	62	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	169,5	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	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		**27,93**	**19,16**	**103,04**	**580,5**	**0,209**	**1,944**	**113**	**1,66**	**437,9**	**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
294/331 Котлета куриная с соусом	80	8,34	9,85	10,01	162	0,06	0,45	37,1	1,44	27,34	77	12,08	0,92
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		**22,68**	**24,59**	**133,04**	**826,95**	**0,379**	**39,66**	**37,9**	**4,34**	**131,3**	**431,8**	**200,2**	**8,17**
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**	**244,9**	**198,8**	**34,1**	**0,52**
Всего за день		**58,18**	**52,03**	**259,61**	**1748,6**	**0,698**	**44,2**	**195,4**	**7,36**	**814**	**1050**	**328,5**	**10,91**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Девятый день													
	Завтрак													
262	Сердце тушеное	50	6,54	4,59	1,43	76	0,27	1,39	25,6	2,73	13,8	90,67	11,66	1,98
143	Рагу овощное	150	2,52	15,7	12,28	202	0,086	17,87	65,71	0,6	53	64,28	23,22	0,85
382	Какао с молоком	200	4	3,54	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		**17,66**	**24,43**	**70,58**	**584,6**	**0,446**	**80,91**	**116,5**	**3,643**	**264**	**309,5**	**101,7**	**4,36**
	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"	25/250	1,48	4,9	6	76,25	0,043	9,8	0	0,73	35,87	33,57	14,17	0,57
259	Жаркое по-домашнему	150	15,2	17	16	285	0,1	6	0	0,6	29	200	41	3,7
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 "Нежное"	20	0,16	0	15,6	63	0	0	0	0	1	1,6	0	0,06
	Итого в обед		**24,28**	**26,39**	**114,43**	**801,87**	**0,247**	**19,6**	**0,75**	**1,59**	**113,8**	**315**	**120,6**	**7,04**
	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	15,94	100	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	0,13
			15,66	**6,83**	**58,39**	**376,7**	**0,194**	**1,91**	**35**	**1,72**	**313,2**	**287,8**	**66,16**	**1,58**
	Всего за день		**57,6**	**57,65**	**243,4**	**1763,2**	**0,887**	**102,4**	**152,2**	**6,953**	**691**	**912,2**	**288,4**	**12,98**

	Прием пищ	Масс	Пищев	за		Эн.ц	Витами				Минеральны	вещества		
	Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Десятый день													
	Завтрак													
пр.пр.	Сырок творожный	50	5,1	12	10	103	0,2	0,3	70	0,2	70	130	12	0,3
401	Оладьи со сгущ.молоком	150/15	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.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	20	1,3	0,2	8	39,6	0,032	0,33	0	0	6	30	9,6	0,8
	Итого в завтрак		**21,2**	**33,6**	**95,61**	**604,6**	**0,506**	**2,48**	**157,5**	**1,35**	**329,3**	**438,2**	**84,76**	**3,33**
	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
267	Шницель рубленый	80	12,5	43,68	6,58	180	0,38	0	39,5	0,88	12,12	145,3	26,03	2,16
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 микрон.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
	Итого в обед		**28,96**	**58,66**	**119,83**	**801,53**	**0,671**	**32,32**	**53,13**	**2,43**	**102,2**	**461,2**	**316,9**	**11,61**
	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
	Итого в полдник		**5,4**	**13,4**	**65,8**	**370**	**0,082**	**14,8**	**87**	**1,1**	**61,5**	**99,8**	**29**	**1,8**
	Всего за день		**55,56**	**105,7**	**281,24**	**1776,1**	**1,259**	**49,6**	**297,6**	**4,88**	**493**	**999,2**	**430,6**	**16,74**
	Итого за период		**551,2**	**606,6**	**2639,43**	**17524**	**19,42**	**630,9**	**2090**	**106,9**	**6383**	**9419**	**3699**	**147,737**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ДЕТИ 7-11 ЛЕТ

Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08	завтрак	25%	от суточной нормы
	обед	35%	от суточной нормы
	полдник	15%	от суточной нормы
Усредненная норма на день	2350 ккал		

Соответственно завтрак:	587,5	ккал	Соответственно обед:	822,5
С учетом 5% отклонения	558,1-616,8	ккал	С учетом 5% отклонения	781,37-863,63 ккал

Соответственно в полдник: 352,5
С учетом 5% отклонения: 334,87-370,13

Соотношение белки: жиры: углеводы составило соответственно:	551,2	606,6	2639
	1	1,1	4,4

Соотношение Ca k P составило:	6383	9419
	1	1,47

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.2011г

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей
в дошкольных образовательных учереждениях.
Под редакцией М.П.Могильного; В.А.Тутельяна.2010г