

Согласовано:

Начальник Территориального отдела Управления Роспотребнадзора
по Мурманской области в ЗАТО Североморск,
ЗАТО Александровск, ЗАТО Видяево, ЗАТО Заозерск.



Е.М.Шлейфер

Утверждаю:

Директор Муниципального
автономного учреждения
"Центр Здорового Питания"



М.В.Хорсун

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА**

**7-11 лет
1 СМЕНА**

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	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	1763,25	0,878	69,58	184,6	35,36	605	777,9	319,8	14,79

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	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	1739,18	0,701	60,3	102,9	5,773	600	834,1	328,3	12,06

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	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 микроп.	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 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
	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	1741,02	11,4	47,6	286,2	16,81	364,3	847,3	515,1	25,95

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	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 порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	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 пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	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	1720,72	0,751	87,54	97,95	6,343	566,1	846	371,2	11,83

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	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	1748,97	1,091	67,89	62,99	6,89	565,4	1097	529,8	17,97

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	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	1748,55	0,698	44,2	195,4	7,36	814	1050	328,5	10,91

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Девятый день														
Завтрак														
243	Колбаса отварная	50	5,55	15,55	0,25	82	0,09	0	20	0,2	18,5	81	10	0,9
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			16,67	35,39	69,4	590,6	0,266	79,52	110,9	1,113	268,7	299,8	100,1	3,28
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			56,61	68,61	242,22	1769,17	0,707	101	146,6	4,423	695,7	902,6	286,8	11,9

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	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 микроп.	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 микроп.	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	1776,13	1,259	49,6	297,6	4,88	493	999,2	430,6	16,74
	Итого за период		550,2	617,5	2638,25	17530,4	19,24	629,5	2085	104,4	6388	9409	3698	146,657

**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		
<u>Соответственно завтрак:</u>	587,5	ккал	<u>Соответственно обед:</u> 822,5
С учетом 5% отклонения	558,13-616,88 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:	609,4	619,2	2609
	1	1,01	4,2
Соотношение Са к Р составило:	5836		8686
	1		1,49

Учитывая сезонность и регион Крайнего Севера, данные соотношения в пределах нормы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. СанПин 2.4.5.2409-08**
- 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.
Под редакцией М.П.Могильного; В.А.Тутиляна.2011г**
- 3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей
в дошкольных образовательных учреждениях.
Под редакцией М.П.Могильного; В.А.Тутиляна.2010г**

Согласовано:

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Мурманской области в ЗАТО Североморск,
ЗАТО Александровск, ЗАТО Видяево, ЗАТО Заозерск.



Е.М.Шлейфер

Утверждаю:

Директор Муниципального
автономного учреждения
"Центр Здорового Питания"



М.В.Хорсун

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА**

**12-18 лет
1 СМЕНА**

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый день															
Завтрак															
15	Сыр порциями(Российский)	50	11,66	12,6	0	182	0,16	0,35	130	0,1	440	250	17,5	0,5	
173	Каша мол. пшениная с маслом	200/10	8	10,5	42,13	296	0,13	0,8	52,13	43,33	139,73	210,67	42,13	2,1	
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 пшеничный	40	3,2	0,32	19,68	94	0	0,05	0,6	0	8	5,6	26	0,6	
Итого в завтрак			23,36	23,72	87,31	681	0,31	9	182,73	43,73	620,93	486,67	100,03	5,8	
Обед															
45	Салат из свеж.капусты с рас.мас.	100	2,00	3,17	6,33	60,42	0,02	17	0	120,00	24,83	28,17	15	0,47	
115	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	Котлета мясная с соусом	100	10,10	15,30	11,44	256,25	0,24	3,39	15,63	0,75	35,60	117,38	39,35	1,45	
128	Картофельное пюре	200	4,50	10,20	23,97	230,40	0,19	23,73	66,67	0,27	55,47	116,00	36,53	1,33	
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			25,93	32,48	124,93	939,37	0,55	53,4	83,7	121,02	164,78	351,45	234,72	7,68	
Всего за день			49,29	56,2	212,24	1620,37	0,86	62,4	266,43	164,75	785,71	838,12	334,75	13,48	

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			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	
243	Сосиска отварная	80	8,88	19,8	0,4	258,5	0,144	0	32	0,32	29,6	129,6	16	1,44	
309	Макароны отварные	200	7,50	6,00	35,25	228,00	0,07	0	0	1,07	6,48	49,56	28,16	1,47	
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 "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	24	97	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2	
Итого в завтрак			24,7	29,98	77,9	706,7	0,264	3,06	57,2	1,51	197,48	337,26	161,1	5,63	
Обед															
52	Салат свекольный с рас.масл.	100	1,5	5,9	8,25	92,8	0,018	6,65	0	4,6	35,45	40,63	20,68	1,33	
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	
492	Плов с куриным филе	200	17,00	9,50	35,73	305,33	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 микрон.	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			31,33	21,36	161,34	948,73	0,292	58,265	20,27	5,6	175,01	371,21	198,19	7,94	
Всего за день			56,03	51,34	239,24	1655,43	0,556	61,325	77,47	7,11	372,49	708,47	359,29	13,57	

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Третий день														
Завтрак														
385/ДО	Яблоко запеч.с сахар.пудрой	40	0,14	0,13	14,27	57	0,01	1,84	0	0	6,6	4	3,3	0,8
315	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	16	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			18,3	18,3	109,24	675,2	0,114	3,29	95,03	2,87	214,14	266,29	85,05	2,77
Обед														
40	Салат из карт.с зел.гор.	100	2,73	6,50	9,55	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
261/331	Печень тушенная с соусом	100	14,2	8	2,5	160	12,8	0,188	233,8	1	25,62	244,3	16,82	13,5
302	Греча отварная	200	7,20	7	35,20	226,6	0,27	0	0	1,8	19,76	270,60	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			34,33	27,95	137,01	941,45	13,23	23,668	255,15	4,27	167,45	681,23	385,57	25,13
Всего за день			52,63	46,25	246,25	1616,65	13,344	26,958	350,18	7,14	381,59	947,52	470,62	27,9

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	
Четвертый день														
Завтрак														
15	Сыр порциями(Российский)	50	11,60	14,7	0	182	0,17	0,35	130	0,1	440	250	17,5	0,5
210	Омлет натуральный	200	19,50	26,9	3,5	386,2	0,13	0,33	432,7	1,2	137,3	301	21,5	3,4
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	2	0,3	11,8	49,5	0	0,04	0,4	0	0	42	45	1
	Итого в завтрак		33,20	41,90	30,50	679,70	0,30	3,52	563,10	1,30	591,50	597,40	86,40	5,20
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	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.	100	12,50	7,10	13,63	187,5	0,1	1,81	0	0	55	126,25	22,5	0,75
304	Рис отварной	200	5	6,5	48,91	226	0,035	0	0	0,8	1,8	80,1	21,77	0,69
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	30	0,12	0,024	19,2	97	0	0	0	0	6	2,4	1,4	0,33
	Итого в обед		24,08	26,204	149,12	948,75	0,405	27,56	0	5,1	189,73	398,91	126,9	6,28
Всего за день														
			57,28	68,10	179,62	1628,45	0,71	31,08	563,10	6,40	781,23	996,31	213,30	11,48

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	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	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
Итого в завтрак			26,98	29,9	92,48	712	0,41	3,3	230,8	5,1	434,1	500,7	99,2	3,9
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	119	0,093	6	0	1,39	29,5	57,7	23,8	1
292	Курица, тушеная с овощами	100	8,6	7,7	8,6	148,6	0,08	5,5	20	0	37,7	73,4	24	1,8
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			23,28	28,46	129,94	903,2	0,544	76,895	58	8,19	165,1	352,7	130,52	7,027
Всего за день			50,26	58,36	222,42	1615,2	0,954	80,195	288,8	13,29	599,2	853,4	229,72	10,927

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Шестой день														
Завтрак														
16	Ветчина порциями	50	11,3	10,4	0	140	0	0	1,3	0,2	6	134	17,5	0
173	Каша молочная геркулесовая	200/10	9,5	10,5	35,8	288	0,16	0,9	52,1	2,9	142,4	223,7	67,4	1,6
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 пшеничный	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,8
Итого в завтрак			28,4	25,94	86,07	687,6	0,27	42,512	78,13	3,413	336,6	511,2	153,24	3,48
Обед														
75	Икра морковная	100	2,5	0,1	20,55	91,2	0,043	4,21	0	0,85	46,51	60,9	32,23	1
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	100	10	16,1	11,4	256,2	0,23	3,3	15,6	0,75	35,6	117,3	39,35	1,45
309	Макароны отварные	200	8	5,5	35,2	224,6	0,067	0	0	1	6,4	49,5	28,1	1,4
345	Напиток лимонный	200	1,5	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			30,58	28,38	147,17	959,35	0,427	45,592	16,73	3	153,06	326,35	253,85	8,13
Всего за день			58,98	54,32	233,24	1646,95	0,697	88,104	94,86	6,413	489,66	837,55	407,09	11,61

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Седьмой день															
Завтрак															
пр.пр.	Йогурт питьевой	100	5	3,2	9	90	0,12	20	0	0,8	14	64	24	1,4	
268	Котлета мясная с соусом	100	11,1	16,3	11,4	256,2	0,23	3,3	15,6	0,75	35,6	117	39,3	2,6	
302	Греча отварная	180	6,5	6	31,68	203,94	0,24	0	0	1,62	17,78	243,6	162,9	5,4	
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.	20	1,3	0,2	8	39,6	0,032	0,33	0	0	6	30	9,6	0,8	
Итого в завтрак			24	25,7	75,28	651,74	0,622	26,43	15,6	3,17	87,58	459	238,2	10,5	
Обед															
23	Салат из св.т/помидоров	100	1,3	5,8	4,5	77,7	0,048	18,05	0	0,4	17,7	31,8	17,45	0,83	
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	200	15	16,5	24,5	370,5	0,3	6	11,9	2,1	58,8	341,7	128,3	4,6	
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.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2	
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,8	
пр.пр.	Конфета	30	0,9	3,2	80	118,8	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого в обед			26,535	29,88	191,39	957,1	0,458	59,162	13,03	2,5	120,67	484,5	300,68	9,47	
Всего за день			50,535	55,58	266,67	1608,84	1,08	85,592	28,63	5,67	208,25	943,5	538,88	19,97	

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Восьмой день															
Завтрак															
пр.пр.	Сыр порциями	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	12,9	2,3	26,13	77,5	0,049	0,4	17,6	0	43,5	124,5	17,9	0,4	
304	Рис отварной	200	5	6,8	48,9	226	0,035	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	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		34,36	23,87	115,57	665,00	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	
294/331	Котлета куриная с соусом	100	11,2	12,6	12,51	202,5	0,075	0,56	46,38	1,8	46,67	58,52	15,1	1,15	
321	Капуста тушеная	180	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		28,99	30,11	148,87	954,28	0,41	47,32	47,38	6,10	269,85	318,35	246,83	9,67	
Всего за день			63,35	53,98	264,44	1619,28	0,672	49,37	189,73	7,98	802,85	819,95	346,93	12,037	

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Девятый день														
Завтрак														
243	Колбаса отварная	50	5,55	15,55	0,25	82	0,09	0	20	0,2	18,5	81	10	0,9
143	Рагу овощное	200	4,5	16	16,37	269,33	0,115	23,83	87,61	0,8	70,6	85,7	30,9	1,1
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	0,98
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			18,65	35,69	73,49	657,93	0,295	85,48	132,76	1,313	286,3	321,2	107,74	4,03
Обед														
39	Салат карт.кукурузой конс.	100	2,5	4	11,4	12,4	13,4	14,4	15,4	16,4	17,4	18,4	19,4	20,4
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
259	Жаркое по-домашнему	200	20	21,3	21,3	380	0,13	8	0	0,8	38,6	266,6	54,6	4,9
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	80	6,4	0,9	43	188	0,112	0,795	0	0	17	54	11,2	1,2
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
пр.пр.	Печенье "Нежное"	20	0,2	0	15,6	63	0	0	0	0	1	2	0	0,06
Итого в обед			34,92	31,776	151,3	940,65	13,707	33,075	16,2	17,93	130,19	417,87	197,49	29,58
Всего за день			53,57	67,466	224,79	1598,58	14,002	118,56	148,96	19,243	416,49	739,07	305,23	33,61

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	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	200/15	17,3	20,05	82,2	482	0,3	0,7	90	0,2	170,1	250,9	65,5	2,8	
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.	20	1,3	0,2	8	39,6	0,032	0,33	0	0	6	30	9,6	0,8	
Итого в завтрак			23,8	32,25	115,4	686,6	0,532	4,13	160	0,4	260,3	415,3	89,5	4,2	
Обед															
53	Салат из свеклы с зел.горош.	100	1,63	4	7,28	72,88	0,045	6,85	0	0	28,3	41,6	18,3	1,3	
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	100	17,3	52,6	8,22	225	0,47	0	49,38	1,1	15,15	181,64	32,53	2,7	
302	Греча отварная	180	7,2	6,48	31,68	203,94	0,24	0	0	1,62	17,78	243,6	162,9	5,4	
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	
пр.пр.	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			36,21	70,26	129,66	909,67	0,819	35,062	63,01	2,92	119,48	554,74	357,82	13,51	
Всего за день			60,01	102,51	245,06	1596,27	1,351	39,192	223,01	3,32	379,78	970,04	447,32	17,71	
Итого за период			551,94	614,11	2333,97	16206	34,221	642,77	2231,17	241,32	5217,25	8653,9	3653,13	172,29	

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. СанПин 2.4.5.2409-08**
- 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.
Под редакцией М.П.Могильного; В.А.Тутиляна.2011г**
- 3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей
в дошкольных образовательных учреждениях.
Под редакцией М.П.Могильного; В.А.Тутиляна.2010г**

Согласовано:

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Мурманской области в ЗАТО Североморск,
ЗАТО Александровск, ЗАТО Видяево, ЗАТО Заозерск.



Е.М.Шлейфер

Утверждаю:

Директор Муниципального
автономного учреждения
"Центр Здорового Питания"



М.В.Хорсун

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА**

**7-11 лет
2 СМЕНА**

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Первый день														
Полдник														
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
Всего за день														
			39,54	47,8	210,02	1422,1	0,778	49,58	181	34,38	555,5	694,9	289,6	13,32

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Второй день														
Полдник														
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
Всего за день			45,51	42,81	207,24	1376,2	0,461	57,66	62,92	4,853	338,7	577,3	272,1	10,47

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Третий день														
Полдник														
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 микроп.	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 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
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
Всего за день			44,34	37,84	226,94	1399,6	10,66	23,6	277,1	5,81	335,8	788,7	491,1	24,9

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Четвертый день														
Полдник														
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
Всего за день														
			45,29	56,58	193,83	1432,3	0,536	24,16	403,6	4,5	542,2	747,4	258,4	11,49

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Пятый день														
Полдник														
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
Всего за день			42,54	52,67	192,48	1405,5	0,818	72,14	251,5	10,44	540,1	748,5	197,9	9,557

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Шестой день														
Полдник														
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
Всего за день			42,62	46,94	203,08	1383,8	0,647	86,24	77,95	4,943	430,5	721	343,5	11,05

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Седьмой день														
Полдник														
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
Всего за день			42,82	49,04	253,36	1402	0,851	66,39	22,99	4,19	173,4	749,7	455,4	16,41

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	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
Всего за день			50,61	43,75	236,08	1407,5	0,588	41,6	150,9	6	569,2	850,9	294,4	10,39

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Девятый день														
Полдник														
243	Колбаса отварная	50	5,55	15,55	0,25	82	0,09	0	20	0,2	18,5	81	10	0,9
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			16,67	35,39	69,4	590,6	0,266	79,52	110,9	1,113	268,7	299,8	100,1	3,28
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
Всего за день			40,95	61,78	183,83	1392,5	0,513	99,12	111,6	2,703	382,5	614,8	220,6	10,32

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Десятый день														
Полдник														
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
Всего за день			50,16	92,26	215,44	1406,1	1,177	34,8	210,6	3,78	431,5	899,4	401,6	14,94
Итого за период			444,4	531,5	2122,3	14027	17,03	555,3	1750	81,6	4299	7392	3225	132,847

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

Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08	усиленный полдник обед	25% 35%	от суточной нормы от суточной нормы
Усредненная норма на день	2350 ккал		
<u>Соответственно завтрак:</u>	587,5 ккал	<u>Соответственно обед:</u>	822,5
С учетом 5% отклонения	558,13-616,88 ккал	С учетом 5% отклонения	781,37-863,63 ккал

Соотношение белки: жиры: углеводы составило соответственно: 609,4 619,2 2609
1 1,01 4,2

Соотношение Са к Р составило: 5836 8686
1 1,49

Учитывая сезонность и регион Крайнего Севера, данные соотношения в пределах нормы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. СанПин 2.4.5.2409-08**
- 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.
Под редакцией М.П.Могильного; В.А.Тутиляна.2011г**
- 3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей
в дошкольных образовательных учреждениях.
Под редакцией М.П.Могильного; В.А.Тутиляна.2010г**

Согласовано:

Начальник Территориального отдела Управления Роспотребнадзора
по Мурманской области в ЗАТО Североморск,
ЗАТО Александровск, ЗАТО Видяево, ЗАТО Заозерск.



Е.М.Шлейфер

Утверждаю:

Директор Муниципального
автономного учреждения
"Центр Здорового Питания"



М.В.Хорсун

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА**

**12-18 лет
2 СМЕНА**

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый день														
Полдник														
15	Сыр порциями(Российский)	50	11,66	12,6	0	182	0,16	0,35	130	0,1	440	250	17,5	0,5
173	Каша мол. пшенная с маслом	200/10	8	10,5	42,13	296	0,13	0,8	52,13	43,33	139,73	210,67	42,13	2,1
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 пшеничный	40	3,2	0,32	19,68	94	0	0,05	0,6	0	8	5,6	26	0,6
Итого в завтрак			23,36	23,72	87,31	681	0,31	9	182,73	43,73	620,93	486,67	100,03	5,8
Обед														
45	Салат из свеж.капусты с рас.мас.	100	2,00	3,17	6,33	60,42	0,02	17	0	120,00	24,83	28,17	15	0,47
115	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	Котлета мясная с соусом	100	10,10	15,30	11,44	256,25	0,24	3,39	15,63	0,75	35,60	117,38	39,35	1,45
128	Картофельное пюре	200	4,50	10,20	23,97	230,40	0,19	23,73	66,67	0,27	55,47	116,00	36,53	1,33
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			25,93	32,48	124,93	939,37	0,55	53,4	83,7	121,02	164,78	351,45	234,72	7,68
Всего за день			49,29	56,2	212,24	1620,37	0,86	62,4	266,43	164,75	785,71	838,12	334,75	13,48

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Второй день														
Полдник														
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
243	Сосиска отварная	80	8,88	19,8	0,4	258,5	0,144	0	32	0,32	29,6	129,6	16	1,44
309	Макароны отварные	200	7,50	6,00	35,25	228,00	0,07	0	0	1,07	6,48	49,56	28,16	1,47
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 "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	24	97	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
Итого в завтрак			24,7	29,98	77,9	706,7	0,264	3,06	57,2	1,51	197,48	337,26	161,1	5,63
Обед														
52	Салат свекольный с рас.масл.	100	1,5	5,9	8,25	92,8	0,018	6,65	0	4,6	35,45	40,63	20,68	1,33
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
492	Плов с куриным филе	200	17,00	9,50	35,73	305,33	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 микрон.	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			31,33	21,36	161,34	948,73	0,292	58,265	20,27	5,6	175,01	371,21	198,19	7,94
Всего за день			56,03	51,34	239,24	1655,43	0,556	61,325	77,47	7,11	372,49	708,47	359,29	13,57

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Третий день														
Полдник														
385/ДО	Яблоко запеч.с сахар.пудрой	40	0,14	0,13	14,27	57	0,01	1,84	0	0	6,6	4	3,3	0,8
315	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	16	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			18,3	18,3	109,24	675,2	0,114	3,29	95,03	2,87	214,14	266,29	85,05	2,77
Обед														
40	Салат из карт.с зел.гор.	100	2,73	6,50	9,55	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
261/331	Печень тушенная с соусом	100	14,2	8	2,5	160	12,8	0,188	233,8	1	25,62	244,3	16,82	13,5
302	Греча отварная	200	7,20	7	35,20	226,6	0,27	0	0	1,8	19,76	270,60	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			34,33	27,95	137,01	941,45	13,23	23,668	255,15	4,27	167,45	681,23	385,57	25,13
Всего за день			52,63	46,25	246,25	1616,65	13,344	26,958	350,18	7,14	381,59	947,52	470,62	27,9

Прием пищи Наименование блюда		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Четвертый день														
Полдник														
15	Сыр порциями(Российский)	50	11,60	14,7	0	182	0,17	0,35	130	0,1	440	250	17,5	0,5
210	Омлет натуральный	200	19,50	26,9	3,5	386,2	0,13	0,33	432,7	1,2	137,3	301	21,5	3,4
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	2	0,3	11,8	49,5	0	0,04	0,4	0	0	42	45	1
	Итого в завтрак		33,20	41,90	30,50	679,70	0,30	3,52	563,10	1,30	591,50	597,40	86,40	5,20
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	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.	100	12,50	7,10	13,63	187,5	0,1	1,81	0	0	55	126,25	22,5	0,75
304	Рис отварной	200	5	6,5	48,91	226	0,035	0	0	0,8	1,8	80,1	21,77	0,69
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	30	0,12	0,024	19,2	97	0	0	0	0	6	2,4	1,4	0,33
	Итого в обед		24,08	26,204	149,12	948,75	0,405	27,56	0	5,1	189,73	398,91	126,9	6,28
Всего за день			57,28	68,10	179,62	1628,45	0,71	31,08	563,10	6,40	781,23	996,31	213,30	11,48

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пятый день														
Полдник														
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	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
Итого в завтрак			26,98	29,9	92,48	712	0,41	3,3	230,8	5,1	434,1	500,7	99,2	3,9
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	119	0,093	6	0	1,39	29,5	57,7	23,8	1
292	Курица, тушеная с овощами	100	8,6	7,7	8,6	148,6	0,08	5,5	20	0	37,7	73,4	24	1,8
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			23,28	28,46	129,94	903,2	0,544	76,895	58	8,19	165,1	352,7	130,52	7,027
Всего за день			50,26	58,36	222,42	1615,2	0,954	80,195	288,8	13,29	599,2	853,4	229,72	10,927

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Шестой день														
Полдник														
16	Ветчина порциями	50	11,3	10,4	0	140	0	0	1,3	0,2	6	134	17,5	0
173	Каша молочная геркулесовая	200/10	9,5	10,5	35,8	288	0,16	0,9	52,1	2,9	142,4	223,7	67,4	1,6
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 пшеничный	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,8
	Итого в завтрак		28,4	25,94	86,07	687,6	0,27	42,512	78,13	3,413	336,6	511,2	153,24	3,48
Обед														
75	Икра морковная	100	2,5	0,1	20,55	91,2	0,043	4,21	0	0,85	46,51	60,9	32,23	1
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	100	10	16,1	11,4	256,2	0,23	3,3	15,6	0,75	35,6	117,3	39,35	1,45
309	Макароны отварные	200	8	5,5	35,2	224,6	0,067	0	0	1	6,4	49,5	28,1	1,4
345	Напиток лимонный	200	1,5	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		30,58	28,38	147,17	959,35	0,427	45,592	16,73	3	153,06	326,35	253,85	8,13
Всего за день			58,98	54,32	233,24	1646,95	0,697	88,104	94,86	6,413	489,66	837,55	407,09	11,61

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Седьмой день														
Полдник														
пр.пр.	Йогурт питьевой	100	5	3,2	9	90	0,12	20	0	0,8	14	64	24	1,4
268	Котлета мясная с соусом	100	11,1	16,3	11,4	256,2	0,23	3,3	15,6	0,75	35,6	117	39,3	2,6
302	Греча отварная	180	6,5	6	31,68	203,94	0,24	0	0	1,62	17,78	243,6	162,9	5,4
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.	20	1,3	0,2	8	39,6	0,032	0,33	0	0	6	30	9,6	0,8
Итого в завтрак			24	25,7	75,28	651,74	0,622	26,43	15,6	3,17	87,58	459	238,2	10,5
Обед														
23	Салат из св.т/помидоров	100	1,3	5,8	4,5	77,7	0,048	18,05	0	0,4	17,7	31,8	17,45	0,83
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	200	15	16,5	24,5	370,5	0,3	6	11,9	2,1	58,8	341,7	128,3	4,6
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.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,8
пр.пр.	Конфета	30	0,9	3,2	80	118,8	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого в обед			26,535	29,88	191,39	957,1	0,458	59,162	13,03	2,5	120,67	484,5	300,68	9,47
Всего за день			50,535	55,58	266,67	1608,84	1,08	85,592	28,63	5,67	208,25	943,5	538,88	19,97

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Восьмой день														
Полдник														
пр.пр.	Сыр порциями	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	12,9	2,3	26,13	77,5	0,049	0,4	17,6	0	43,5	124,5	17,9	0,4
304	Рис отварной	200	5	6,8	48,9	226	0,035	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	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		34,36	23,87	115,57	665,00	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
294/331	Котлета куриная с соусом	100	11,2	12,6	12,51	202,5	0,075	0,56	46,38	1,8	46,67	58,52	15,1	1,15
321	Капуста тушеная	180	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		28,99	30,11	148,87	954,28	0,41	47,32	47,38	6,10	269,85	318,35	246,83	9,67
Всего за день			63,35	53,98	264,44	1619,28	0,672	49,37	189,73	7,98	802,85	819,95	346,93	12,037

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть Витамины					Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Девятый день														
Полдник														
243	Колбаса отварная	50	5,55	15,55	0,25	82	0,09	0	20	0,2	18,5	81	10	0,9
143	Рагу овощное	200	4,5	16	16,37	269,33	0,115	23,83	87,61	0,8	70,6	85,7	30,9	1,1
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	0,98
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			18,65	35,69	73,49	657,93	0,295	85,48	132,76	1,313	286,3	321,2	107,74	4,03
Обед														
39	Салат карт.кукурузой конс.	100	2,5	4	11,4	12,4	13,4	14,4	15,4	16,4	17,4	18,4	19,4	20,4
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
259	Жаркое по-домашнему	200	20	21,3	21,3	380	0,13	8	0	0,8	38,6	266,6	54,6	4,9
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	80	6,4	0,9	43	188	0,112	0,795	0	0	17	54	11,2	1,2
пр.пр.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
пр.пр.	Печенье "Нежное"	20	0,2	0	15,6	63	0	0	0	0	1	2	0	0,06
Итого в обед			34,92	31,776	151,3	940,65	13,707	33,075	16,2	17,93	130,19	417,87	197,49	29,58
Всего за день			53,57	67,466	224,79	1598,58	14,002	118,56	148,96	19,243	416,49	739,07	305,23	33,61

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Десятый день														
Полдник														
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	200/15	17,3	20,05	82,2	482	0,3	0,7	90	0,2	170,1	250,9	65,5	2,8
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.	20	1,3	0,2	8	39,6	0,032	0,33	0	0	6	30	9,6	0,8
	Итого в завтрак		23,8	32,25	115,4	686,6	0,532	4,13	160	0,4	260,3	415,3	89,5	4,2
Обед														
53	Салат из свеклы с зел.горош.	100	1,63	4	7,28	72,88	0,045	6,85	0	0	28,3	41,6	18,3	1,3
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	100	17,3	52,6	8,22	225	0,47	0	49,38	1,1	15,15	181,64	32,53	2,7
302	Греча отварная	180	7,2	6,48	31,68	203,94	0,24	0	0	1,62	17,78	243,6	162,9	5,4
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
пр.пр.	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		36,21	70,26	129,66	909,67	0,819	35,062	63,01	2,92	119,48	554,74	357,82	13,51
Всего за день			60,01	102,51	245,06	1596,27	1,351	39,192	223,01	3,32	379,78	970,04	447,32	17,71
Итого за период			551,94	614,11	2334	16206	34,221	642,77	2231,2	241,32	5217,3	8653,9	3653,1	172,29

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. СанПин 2.4.5.2409-08**
- 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.
Под редакцией М.П.Могильного; В.А.Тутиляна.2011г**
- 3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей
в дошкольных образовательных учреждениях.
Под редакцией М.П.Могильного; В.А.Тутиляна.2010г**