

Муниципальное казённое учреждение
Чиканская средняя общеобразовательная школа

Утверждено:
Директор школы: Л.Е. Аксаментова
приказ № 47/1-от 12.05.2026г.



Перспективное 10-дневное меню
Летний лагерь дневного пребывания 2026 г. для питания детей
определением пищевой и энергетической ценности.

Меню составлено по сборнику технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений. Сборник разработан ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт

гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по

Омской области (А.С. Крива, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербаков, О.Н. Берсон). Пособие подготовлено в соответствии с требованиями, регламентированными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

с. Чикан 2026г.

7-17 лет		Питание		Масса порции (г)		Питательные вещества (г)		Энергетическая ценность		Витамины (В1, В2, С, α-каротин, А, α-каротин, D, E, K, Mg, P, Fe, α-каротин, Se, B, α-каротин)																									
Пример питания, наименование блюда		Блюда		Жиры		Углеводы		Кал.		В1		В2		A		D		C		E		K		Mg		P		Fe		I		Se		B	
80-100	Завтрак	250	6,5	6,9	35,8	230,6	0,06	0,19	33	0,06	0,76	428	212	164	35	168	0,53	64	7,26	49															
80-100	Ужин	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0															
80-100	Ужин	100	7,6	1	59	281,2	0,024	0,108	0,0036	0	480	292,8	39,6	68,4	252,8	5,4	0,0036	67,2	0,024																
80-100	Ужин	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0															
80-100	Ужин	180	2,7	0,9	0,031	170,1	0,031	0,073	0	8,7	0	358	5	27	22	0,26	0	0	0																
80-100	Итого:	580	31,3	36,7	101,3	646,1	0,125	0,471	111,3036	0,35	9,76	1133,7	904,6	477,3	145,2	588	7,23	64,0036	79,31	49,034															
80-100	Обед	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10	0	10	8	341	23	14	42	0,6	3	0,3	17															
80-100	Ужин	250	5,87	6,2	12,65	137,95	0,04	0,05	168,25	0	8,45	333,75	330,75	42	24	53,25	1,09	21,5	0,5	28,25															
80-100	Ужин	200	7,2	6,5	43,7	262,4	0,08	0,04	24,5	0,12	0	199	71,7	15	9,6	54	0,97	28	0,08	16															
80-100	Ужин	120	20,3	19,7	4,8	278,4	0,05	0,14	30,6	0,09	1,7	145	387	17	28	200	2,97	20	0,38	7,5															
80-100	Ужин	200	0,5	0	13,4	55,6	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0															
80-100	Ужин	150	11,4	1,5	88,5	421,8	0,035	0,162	0,0054	0	720	493,2	59,4	102,6	349,2	8,1	0,0054	56,3	0,036																
80-100	Ужин	1020	46,07	34,1	165,55	1170,26	0,21	0,423	368,3554	0,21	20,17	1285,8	1423,82	206,4	180,3	583,75	13,32	72,0054	97,56	336,286															
80-100	Итого за день:	1680	67,57	51,8	265,85	1816,65	0,36	0,895	359,659	0,56	29,88	2351,5	2332,42	683,5	336,5	1282,75	24,84	136,508	176,81	185,21															

3-17 лет

ВТОРОЙ ДЕНЬ.

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (В1, В2, С, мг; А, мкг; Е, мг; В6, мг; В12, мкг)							Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe, мкг; I, Se, F, мкг)								
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	В2	А	Е	В6	В12	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
34-36	Завтрак:																				
	мюсли с сахаром	200	10,5	9,1	38,1	276,9	0,07	0,07	44,9	0,25	0,05										
	кофе с сахаром	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	70	0	0,12	0,12	2,63	285	28	18	25	0,58	0	0	0
	хлеб пшеничный	100	7,6	1	59	281,2	0,024	0,108	0,0036	0	0	480	292,8	39,6	68,4	232,8	5,4	0,0036	67,2	0,024	
	масло сливочное (порошок)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3	
36-38	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,036	0,024	6	0	12	0	2,4	19,2	10,8	13,2	2,76	2,4	6	0	0
	Итого:	630	19,7	17,9	124,7	744,4	0,14	0,242	165,936	0,38	12,37	805,13	699,9	257,2	112,3	407	9,39	30,4036	75,89	13,324	
34-38	Обед:																				
	суп из овощей отварной	100	3,3	4,5	7,7	76	0,02	0,03	1,13	0	3,8										
	суп с ревенем	250	7,38	8,45	15,68	148,29	0,078	0,058	193,25	0,875	6,575	245,25	454,5	19,75	28,5	115,75	0,968	35,25	0,893	171,75	
	рис отварной	200	4,7	6,4	46,7	262,5	0,04	0,04	24,5	0,12	0	203	59,6	8,9	30	93	0,63	28	9,25	35	
	курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8	0,07	0,08	30,6	0	3,6	214	381	21	111	220	1,87	29	28,9	198	
34-39	салат из овощей отварной	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	98	0	80	1,72	8,47	11	3	3	0,54	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	150	11,4	1,5	88,5	421,8	0,035	0,162	0,0054	0	0	720	493,2	59,4	102,6	349,2	8,1	0,0054	96,3	0,036	
39-40	Итого:	1000	57,58	23,25	174,98	1148,65	0,253	0,42	347,4854	0,995	93,975	1514,97	1633,31	151,46	393,1	816,95	13,278	112,554	135,933	433,386	
	Итого за день:	1630	77,28	41,25	399,68	1893,05	0,393	0,662	513,389	1,375	198,345	2326,1	2283,67	409,25	405,3	1221,95	21,058	342,489	211,813	437,11	

№ про	Исходный материал, наименование, баланс	Масса порции (г)	Входные вещества (г)		Дополнительная информация, баланс	Витаминный состав (мг)				Микроэлементный состав (мг)										
			Валериана	Желтый		Углекислый	Витаминный состав	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
14.00	Витаминный состав	250	10,8	14,1	42,9	341,1	0,26	0,21	50,3	0,16	0,65	471	343	174	79	292	2,31	64	18,7	78
14.01	Витамин B1, порошок	250	0,3	0,2	19,5	81,3	0	0,07	1,5	0	0,3	1,93	179	18	22	18	0,67	0,1	0,07	1
14.02	Витамин B2, порошок	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,03	0,15	0	0	0,5	45	137	112	13	86	0,1	0	0	0
14.03	Витамин A, порошок	100	7,6	1	39	281,2	0,024	0,108	0,0016	0	0	480	252,8	35,6	68,4	232,8	5,4	0,0056	67,2	0,024
14.04	Витамин D, порошок	400	31,3	17,8	128,9	361,7	0,214	0,488	51,8036	0,35	1,45	898,98	982,8	343,6	187,4	628,8	8,48	64,006	85,47	79,824
14.05	Витамин C, порошок	100	1,5	4,7	7,4	78	0,02	0,03	15,8	0	12,4	103	341	30	17	30	0,77	14	0,55	10
14.06	Витамин E, порошок	250	5,8	7,03	7,15	115,25	0,078	0,04	131,25	0	11,45	123,25	239	46,75	16,5	38,75	0,58	19	0,43	18,45
14.07	Витамин K, порошок	200	4,3	6,9	26,4	183,9	0,16	0,15	21,7	0,12	13,6	216	833	53	38	113	1,37	38	1,04	57
14.08	Витамин B12, порошок	120	16,5	8,9	7,5	176,6	0,1	0,1	379	0,21	3,27	139	512	54	67	251	1,27	172	14,8	758
14.09	Витамин B6, порошок	150	11,4	1,3	88,5	421,8	0,015	0,162	0,0754	0	0	720	493,2	59,4	102,6	349,2	8,1	0,034	96,3	0,036
14.10	Витамин B12, порошок	200	4,6	3,6	12,6	105,4	0,04	0,17	1,1	0	0,68	30	220	143	34	150	1,09	12	2,29	38
14.11	Витамин B12, порошок	100	44,1	32,3	149,55	187,95	0,893	0,652	518,858	0,33	41,4	1301,25	3429,3	986,15	275,1	911,95	12,18	155,8954	115,21	881,486
14.12	Витамин B12, порошок	1670	68,4	58,43	276,45	1839,65	0,601	1,14	627,654	0,49	44,85	3311,2	5581	226,76	487,5	1548,35	37,86	218,189	288,58	568,25

7-17 лет

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (В1, В2, С-в мг; А-в мкг; D-в мкг; E-в мг; K-в мкг; Ca-в мг; Mg-в мг; P-в мг; Fe-в мг; I-в мкг; Se-в мкг; F-в мкг)														
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	В2	A	D	C	Ne	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Завтрак																			
34-36	омлет картофельный	200	16,9	24	4,4	300,6	0,08	0,53	244	2,91	0,4	339	240	146	22	270	2,8	56	34,7	84
34-36	кнели с мясом	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38
прод.	печенье	40	3,85	7,65	29,8	212,5	0,12	0,08	0	0	0	0,12	0	101,2	73,2	0	2,4	0	0	0
прод.	хлеб пшеничный	100	7,6	1	59	281,2	0,024	0,108	0,0036	0	0	480	292,8	39,6	68,4	232,8	5,4	0,0036	67,2	0,024
	Итого:	540	32,95	36,25	106,8	894,7	0,264	0,888	261,2036	2,91	1,08	869,12	782,8	479,8	197,6	652,8	11,69	68,0036	104,19	122,034
	Обед																			
34-36	салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8	0,03	0,03	203	0	38,5	142	272	45	17	32	0,6	16	0,27	14
34-36	рассольник вегетарианский	250	5,93	7,25	17,03	156,9	0,08	0,07	130	0	6,93	246	418,75	26,25	24,75	64,25	0,89	20,75	0,95	35,25
34-36	макаронное блюдо	200	7,2	6,5	43,7	262,4	0,08	0,04	24,5	0,12	0	199	71,7	15	9,6	54	0,97	28	0,08	16
34-36	бифштекс из отаплив говядины	120	17,88	18,6	2,76	251,04	0,05	0,14	129	0,02	0,54	129	315	36	25	182	2,42	20	0,23	73
34-36	кнели из смеси суфлета с морковью	200	0,5	0	13,4	55,6	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
прод.	хлеб пшеничный	150	11,4	1,5	88,5	421,8	0,035	0,162	0,0054	0	0	720	492,2	59,4	102,6	349,2	8,1	0,0054	96,3	0,036
	Итого:	1020	44,61	44,05	175,09	1283,54	0,275	0,442	591,6954	0,34	45,99	1456,65	1579,82	231,65	181,65	685,75	33,87	84,2554	97,83	138,286
	Итого за день:	1560	71,56	80,3	280,89	2178,24	0,439	1,33	762,899	0,65	47,07	2305,37	2323,62	661,45	378,65	1318,55	34,36	152,759	202,02	260,31

3.17 лет

09.11.16 ДР.16

Прим. наименование блюда		Масса порция (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (В1, В2, С-в мг; А-в мкг; ретинол-в мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe-в мг; I, Se, F-в мкг)														
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F					
14.11.16	Запеканка картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	0,16	0,15	31,7	0,12	13,6	216	833	53	38	113	1,37	38	1,04	57					
14.11.16	котлеты из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186	221	30	20	138	1,94	15	2,95	46					
14.11.16	чай черный байховый(без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0					
Итого:	пирожок	50	1,2	0,24	22,2	377,7	0,12	0,08	0	0	0	0,12	0	101,2	73,2	0	2,4	0	0	0					
14.11.16	клуб тостовый	100	7,6	1	59	281,2	0,024	0,108	0,0036	0	0	480	292,8	39,6	68,4	232,8	5,4	0,0036	67,2	0,024					
Итого:		625	37	21,24	330,1	867,5	0,03	0,03	162	0	30,8	114	218	36	14	26	0,48	13	0,21	11					
14.11.16	Овощи из вареной яблочки	100	1	10,2	7,2	123,7	0,05	0,05	122,2	0	6,05	150	205	23	26	37	1,12	17	0,15	36					
14.11.16	суп картофельный с горохом	250	8,15	5,75	20,35	166,43	0,18	0,07	121,5	0	5,95	119,75	478	33,75	36,25	100,5	1,85	20	2,5	36					
14.11.16	вкусная тушенка с мясом	250	27,6	27,4	16,5	424,3	0,1	0,24	129	0,16	36,1	383	928	105	61	291	4,58	56	0,84	112					
14.11.16	чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	0,1	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0					
Итого:	клуб тостовый	150	11,4	1,5	88,5	421,8	0,035	0,162	0,0054	0	0	720	492,2	59,4	102,6	349,2	8,1	0,0054	96,3	0,036					
Итого за день:		950	48,25	44,85	339,85	1153,03	0,395	0,542	1834,895	0,16	78,94	1487,45	2343	281,65	243,65	818,9	16,86	106,039	101	195,036					
Итого за день:		1575	75,55	66,09	359,15	2316,53	0,419	0,67	1634,809	0,16	78,94	1967,45	2635,8	381,25	312,05	1043,7	32,26	106,039	167,2	195,06					

7-17 лет

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

ШЕСТОЙ ДЕНЬ																						
№ рен	Присоединение, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (В1, В2, С и др.; А - мг; ретинол, В - мг)						Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
Завтрак																						
54-196	суп мясной с макаронами	250	6,88	5,68	22,33		0,08	0,22	29,75	0,013	0,91	140,75	233,25	189,5	24,25	153	0,45	26	3,1	39,75		
54-246	компот из фруктов	200	1	0,1	15,7		0,01	0,03	70	0	0,32	2,63	28,5	28	18	25	0,58	0	0	0		
54-175	суп твердых сортов в пюре	30	7	8,8	0		0,01	0,09	18	0,29	0,21	24,3	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0		
53-196	макаронно-сырный (пюре)	10	0,1	7,2	0,1		0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3		
итого	хлеб пшеничный	100	7,6	1	59		0,024	0,108	0,0036	0	0	480	292,8	39,6	68,4	232,8	5,4	0,0036	67,2	0,024		
	Итого:	580	22,98	22,78	97,13		0,124	0,458	311,936	0,453	1,44	857,08	840,35	523,5	131,65	563,8	6,75	26,606	74,25	40,374		
Обед																						
54-160	винегрет с растительным маслом	100	1	8,8	6,8		0,02	0,02	121	0	3,77	33,5	213	20	16	36	0,67	13	0,23	20		
54-76	суп картофельный с макаронами	250	6,45	3,48	23,13		0,11	0,07	122	0	8,6	116,25	513	17,25	26	68,25	1,08	21	0,29	41		
54-176	пюре из картофеля	250	19,1	18,4	48,3		0,09	0,15	327	0,13	0,9	346	354	25	55	242	2,75	48	9,2	102		
54-210	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6		0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38		
итого	хлеб пшеничный	150	11,4	1,5	88,5		0,035	0,162	0,0054	0	0	720	493,2	59,4	102,6	349,2	8,1	0,0054	96,3	0,036		
	Итого:	950	41,55	36,78	179,13		0,266	0,572	587,4654	0,13	13,95	1497,25	1773,3	264,65	233,8	815,45	13,69	94,954	108,31	201,816		
Ужин																						
54-160	винегрет с растительным маслом	150	1,5	13,2	10,2		0,03	0,03	181,5	0	5,65	502,5	319,5	30	24	54	1,005	19,5	0,345	30		
54-76	суп картофельный с макаронами	250	6,45	3,48	23,13		0,11	0,07	122	0	8,6	116,25	513	17,25	26	68,25	1,08	21	0,29	41		
54-176	пюре из картофеля	250	19,1	18,4	48,3		0,09	0,15	327	0,13	0,9	346	354	25	55	242	2,75	48	9,2	102		
54-210	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6		0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38		
итого	хлеб пшеничный	150	11,4	1,5	88,5		0,035	0,162	0,0054	0	0	720	493,2	59,4	102,6	349,2	8,1	0,0054	96,3	0,036		
	Итого:	950	41,55	36,78	179,13		0,266	0,572	587,4654	0,13	13,95	1497,25	1773,3	264,65	233,8	815,45	13,69	94,954	108,31	201,816		

K

№ п/п		Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (В1, В2, С-в мг; А-в мкг; ретинол, В-в мг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe-в мг; I, Se, F-в мкг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
				Белки	Жиры		Углеводы	Ккал.	В1	В2	А	В	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

7.17.2016

7-17 лет ПОСЪМОЙ ДЕНЬ			Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe, Zn, Cu, Se, F, в мкг)																	
№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Витамин (B1, B2, C, в мкг) А, омега 3, в мг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe, Zn, Cu, Se, F, в мкг)										
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	B2	A	О	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	Se	F
34.00	Заварок	120	22,7	26,4	6,6															
34.01	рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	200	13,1	8,4	48	0,14	0,18	84,5	0,42	0,41	243	515	166	68	339	1,37	211	19,1	881	
34.02	каша гречневая рассыпчатая	200	0,2	0	0,1	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	
34.03	чай черный байховый (без сахара)	200	1,2	0,24	2,2	0,012	0,34	0,0018	0	0	240	346,4	19,8	34,2	116,4	2,7	0,0018	33,6	0,012	
34.04	пирожок - сдобный	50	7,6	1	59	0,074	0,108	0,0016	0	0	480	292,8	39,6	68,4	232,8	5,4	0,0036	67,2	0,024	
34.05	хлеб пшеничный	100	7,6	1	59	0,074	0,108	0,0016	0	0	480	292,8	39,6	68,4	232,8	5,4	0,0036	67,2	0,024	
34.06	Итого:	670	42,8	34,04	148,9	0,448	0,594	0,54	0,45	1182,6	1366,8	249,8	354,4	916,4	15,47	240,054	124,59	982,038		
34.07	Обед	100	0,8	0,2	3,6	0,03	0,03	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,3	17	
34.08	суп куриный с крупой (карта перловка)	250	6,4	7,23	19,43	0,03	0,05	129	0	8,03	120,75	250,25	34,5	18,25	65,5	0,69	19	3,55	20,85	
34.09	жареное картофельное	250	25,1	21,4	21,3	0,16	0,24	34,1	0,1	11,9	364	1026	33	56	288	4,29	56	0,5	124	
34.10	чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	
34.11	Итого:	150	11,4	1,3	41,3	0,033	0,162	0,1054	0	0	720	493,2	59,4	102,6	349,2	8,1	0,0054	96,3	0,036	
34.12	хлеб пшеничный	988	43,9	33,33	146,66	0,478	0,643	131,684	0,1	29,97	1213,55	1931,85	194,3	194,65	751,9	14,29	78,034	186,65	161,886	
34.13	Итого за день:	1628	91,6	35,34	148,48	0,481	0,646	131,789	0,1	29,97	1693,35	3223,85	195,9	363,65	984,7	19,79	78,039	167,85	161,91	

Пример пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (В1, В2, С, мг; А - мкг; ретинол, В - мкг)						Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe, в мг; I, Br, F - в мкг)													
Белок	Жир	Углеводы	В1	В2		А	В	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Br	F								
Завтрак																									
250	27,6	27,4	16,5	424,3	0,1	0,24	129	0,16	36,1	183	928	103	61	291	4,58	56	0,04	11,2							
200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	98	0	80	1,72	8,47	11	3	3	0,54	0	0	0							
40	3,85	7,65	32,45	212,5	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0							
100	7,6	1	59	281,2	0,024	0,108	0,0016	0	0	430	292,8	39,6	69,4	252,8	5,4	0,0016	62,2	0,014							
590	36,65	38,25	123,15	983,3	0,134	0,408	227,3036	0,16	116,14	865,32	1245,87	160	136,2	634	11,33	66,0036	68,64	11,014							
Итого:																									
Обед																									
150	1,5	5,3	13	106,3	0,02	0,025	1,72	0	3,47	30	284	35	27	40	1,33	5,9	0,55	17							
250	7,38	8,45	15,68	168,25	0,078	0,058	193,25	0,875	6,575	245,25	456,5	19,75	28,5	115,75	0,968	35,25	0,893	171,75							
суп с рыбными консервами (суповый)																									
200	7,2	6,5	43,7	262,4	0,08	0,04	24,5	0,12	0	199	31,7	15	9,6	54	0,92	28	0,08	36							
100	32,2	2,3	1,2	154,8	0,07	0,08	30,6	0	3,6	214	381	21	111	220	1,87	29	28,9	198							
200	4,6	3,6	32,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	54	330	1,09	12	2,29	38							
150	11,4	1,5	88,5	421,8	0,035	0,162	0,0054	0	0	720	493,2	59,4	102,6	349,2	8,1	0,0054	96,3	0,016							
1000	64,28	27,68	174,68	1213,98	0,323	0,56	267,2794	0,995	14,385	1456,25	1964,4	293,15	312,7	868,95	14,338	100,584	139,033	446,786							
Итого за день:			102,93	65,9	297,83	2197,25	0,453	0,968	494,479	1,155	130,465	3333,57	3154,27	453,15	448,9	1442,85	25,268	186,169	197,883	651,81					

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (В1, В2, С, мг; А, мкг; Е, мкг; К, мкг; В6, мкг; В12, мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe в мг; I, Se, F в мкг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ккал.	В1	В2	С	А	Е	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
34-12а завтрак	Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

Подсчет пищевой и энергетической ценности питания детей с 7 до 11 лет вкл. за 10 дней

Прием пищи	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
	белки	жиры	углеводы	
Итого в завтрак за 10 дней	293,78	234,36	1184,28	8247,08
Среднее дневное значение завтрака	29,38	23,44	118,43	824,71
Итого в обед за 10 дней	474,70	331,69	1626,61	11483,63
Среднее дневное значение обеда	47,47	33,17	162,66	1148,36
Итого за 10 дней:	733,28	531,01	2733,99	19730,71
Среднее значение за 10 дней	73,33	56,61	281,09	1973,1

25% норма завтрак
25 факт
35% норма обед
35 факт

норма при 60 % (2-х разовое питание)	46,2	47,4	201	1410
соотношение от калорийности % норма соотношения	Белки	Жиры	Углеводы	
	14,9	25,8	57,0	
	10-15%	30-32%	55-60%	
Вит. С (в продуктах)				
всего за 10 дней	351,76	4274,09	819,40	соотн. Са/Р
среднее значение за 10 дней	35,2	427,4	81,9	0,19
норма 60 % (2-х разовое питание)				

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений. Сборник подготовлен: ФБУН Новосибирский НИИ гигиены 2022г.
(укажите СБОРНИК!)