

УТВЕРЖДАЮ
Директор государственного
казенного общеобразовательного
учреждения Краснодарского края
специальной (коррекционной)
школы-интерната пос. Паркового
Л. И. Корж
2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
С ПЯТИРАЗОВЫМ ПИТАНИЕМ

ГКОУ КК школа-интернат пос. Паркового

1 день 1 неделя 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд с сыром	70	5,2	9,4	19,2	220	3	2022
	Омлет с морковью	200	10,1	15,2	6,7	206	273	2021
	Какао с молоком	200	3,8	3	14,7	102	266	2022
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,26	17,58	83		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6		
	*Плоды или ягоды свежие (яблоко),.	200	0,83	0,83	19,6	94	231	2022
Всего: 745	Всего	750	19,2	18,86	55,98	472,9		
Обед								
	**Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	2,4	14	54	2022
т/к	***Суп картофельный с рыбой	250	8,76	9,76	14,32	126	119	2021
	Капуста тушеная	180	4,4	4,7	18,4	136	216	2017
	Котлеты, биточки, шницели	100	8,2	13,3	10,1	178	182	2022
	****Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	13,5	57	486	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	30,2	142		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	82		
Всего: 930	Всего	930	29,76	28,86	105,92	734,5		
Полдник								
	****Кондитерское изделие(печенье)	50	4,8	6,6	15	113	582	2021
	****Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	271	2022
	*Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	231	2022
Всего: 350	Всего	350	7,3	7,3	55,6	292,4		
Ужин								
	**Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	5	15,65	101	37	2022
	Печень тушеная в соусе	120	6,1	6,9	3,7	127	176	2022
	Картофель жареный (из отварного)	180	4,3	8,3	35,4	179	211	2022
	Чай с лимоном (фруктовый)	200	0,1		7,9	33	262	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6		
Всего: 700	Всего	600	17,7	16	94,2	562,7		
Второй ужин								
	*****Напиток кисломолочный (кефир)	200	5,78	5	8	106	386	2022
Всего: 200	Всего	200	5,78	5	8	106		
Итого: 3005	Итого	2830	79,74	76,02	319,7	2168,5		
	ОТКЛОНЕНИЯ		2,644	0,815	2,31	5		

2 день 1 недели

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	*****Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,5	6,8	30,4	241	125	2022
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	86	14	2022
	Чай с молоком	200	1,5	1,2	12,2	66	378	2022
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	82		
	*Плоды или ягоды свежие (апельсины)	200	1,8	0,56	23,14	2	341	2021
Всего: 750	Всего	750	14,5	16	84,8	592,6		
Обед								
	**Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	4,6	6,7	65	ТТК	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	7	12,5	13,9	167	80	2022
	Плов из птицы	250	9,02	19,25	28,05	282	ТТК	
	*****Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	9,7	38,7	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	82		
Всего: 910	Всего	910	24,55	37,15	105,55	776,5		
Полдник								
	Сырники из творога с повидлом	200	8,2	16,3	35,2	386	150	2022
	*****Сок фруктовый (абрикосовый)	200	17	0	0,8	106	271	2022
Всего: 400	Всего	400	25,2	16,3	36	491,55		
Ужин								
	**Овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	54	2022
	Картофель отварной с луком	180	3,8	6,5	28,3	146	90	2022
	Голубцы ленивые	100	8,7	9	13,6	125	333	2021
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22	222	2022
	Кисель из ягод	200	0		16,5	66	244,247	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	82		
Всего: 710	Всего	710	20,9	17,9	109,1	596,1		
Второй ужин								
	*****Напиток кисломолочный (ряженка)	200	5,6	6	8,4	110	386	2022
Всего:200	Всего	200	5,6	6	8,4	110		
Итого: 3020	Итого	2970	90,75	93,35	343,85	2566,75		
	ОТКЛОНЕНИЯ		2,83	2,076	4,17	5,56		

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	сборник рецептур
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с крупой	280	6,9	7,2	14,9	135	140	2021
Бутерброд с сыром	70	6,4	13	17,7	228	3	2022
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	16,7	102	264	2022
*Плоды или ягоды свежие (яблоко),	130	0,6	0,6	14,7	67	231	2022
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,4	17	82		
Всего	750	23,06	24	100,32	707,1		
Обед							
**Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	54	2022
Борщ с капустой и картофелем	250	6,3	10,8	12,1	142	62	2022
Пюре картофельное	180	3,69	2,79	22,95	132	210	2022
***Рыба, тушеная в томате с овощами	140	5,23	8,13	2,62	122	158	2022
****Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	73	270	2022
Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61		
Всего	980	25,04	23,29	110,01	741,67		
Полдник							
Макароны отварные с маслом и сахаром	180	6,12	9	34,2	192	ТТК	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61		
Чай с молоком	200	1,7	1,48	17,4	86	263	2022
Всего	410	9,82	10,78	64,3	339,2		
Ужин							
**Икра свекольная (морковная)	100	2,37	0,1	12,87	185	58	2022
Гуляш	100	6,83	11,5	3,75	166	175	2022
*****Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,6	8,8	22,6	198	114	2022
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,4	17	82		
****Сок фруктовый (вишневый)	200	1,4	0,4	22,1	99	271	2022
Яйца вареные	40	5	4,5	0,3	61	143	2022
Всего	720	30,5	26,1	108,82	932,33		
Второй ужин							
*****Напиток кисломолочный (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	386	2022
Всего	200	5,4	5	21,6	158		
Итого	3060	93,82	89,17	405,05	2878,3		
ОТКЛОНЕНИЯ		4,24	3,08	5,75	5,8		

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	сборник рецептур
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Запеканка из творога с сгущенным молоком	215	7,7	12,9	19,2	300	154	2022
Какао с молоком	200	3,8	3	14,7	102	266	2022
Бутерброд с сыром	70	5,2	9,1	18,2	206	3	2022
****Кондитерское изделие (печенье)	30	4	5,7	8,6	71	582	2021
*Плоды или ягоды свежие (апельсины)	200	1,8	0,56	23,14	2	231	2022
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	15,5	83		
Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0,3	12,7	61		
Всего	765	26,7	31,76	112,04	825,4		
Обед							
**Салат из белокач. капусты с яблоками	100	1	4,7	8,6	68	32	2022
Суп картофельный с крупой и мясом птицы	250	7	7,2	18	215	114	2021
*****Каша рассыпчатая гречневая	180	10,68	9,3	26	220	114	2022
Печень, тушенная в соусе	120	6,1	6,9	3,7	127	176	2022
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	82		
*****Компот из свежих плодов	200	0,7		19,2	85	486	2022
Всего	950	32,68	28,9	122,7	938,6		
Полдник							
Булочка сдобная	60	4	4,8	28	152	ТТК	
*****Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	271	2022
*Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,41	0,41	8,1	42	231	2022
Всего	360	5,41	5,41	55,7	277,4		
Ужин							
**Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,64	3,8	6,9	71	30	2021
Картофель жареный (из отварного)	180	4,3	5	22,4	159	211	2022
Котлеты, биточки, шницели	100	6,2	10,3	12,3	178	182	2022
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	82		
Чай с молоком	200	1,5	1,2	12,2	66	263	2022
Всего	680	20,84	21,1	101	697		
Второй ужин							
*****Напиток кисломолочный (кефир)	200	5,78	5	8	106	386	2022
Всего	200	5,78	5	8	106		
Итого	2955	91,41	92,17	399,44	2844,4		
ОТКЛОНЕНИЯ		2,12	0,184	4,8	4,5		

5 день1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	сборник рецептур
		Б	Ж	У			
Завтрак							
*****Каша жидкая молочная рисовая	250	5,97	8,12	19,8	224	126	2022
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	16,7	102	204	2022
Бутерброд с джемом или повидлом	70	2,5	9,4	20,8	142	73	2021
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	82		
*Плоды или ягоды свежие (яблоко),.	200	0,83	0,83	19,6	94	231	2022
Всего	760	15,2	21,15	93,9	644		
Обед							
**Овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	54	2022
Суп картофельный с горохом	250	10,8	11,2	34,8	229,3	78	2022
Пюре картофельное	180	3,7	4,9	25,1	163,8	210	2022
Тефтели рыбные со сметанным соусом	130	12,4	13,8	11,2	188,0	164	2022
*****Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	271	2022
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142,0		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	82,0		
Всего	960	35,9	31	139,6	901,5		
Итого	1720	51,1	52,15	233,5	1545,5		
НОРМА		54	55,2	229,8	1632		
ОТКЛОНЕНИЕ +-5%		3,22	3,32	0,96	3,16		

*Допускается выдача иных фруктов в соответствии с сезоном

** допускается выдача (замена) иных овощей (соленых или свежих) в соответствии с сезоном

***возможно приготовление блюда из других видов рыбы, разрешенной в детском питании

****допускается выдача других кондитерских изделий, разрешенных в детском питании

*****допускается выдача сока натурального или напитка витаминизированного при условии соблюдения повторяемости и энергетической ценности

** ****допускается выдача (замена) других круп для молочных каш и гарнира

*****допускается выдача другого кисломолочного напитка с соблюдением энергетической ценности

Согласно МР 2.4.0179-20 п.1.3.в меню реализованы принципы здорового питания, в том числе включающие уменьшение количества потребляемых кондитерских изделий, сахара и соли.

1 день 2 неделя 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	сборник рецептов
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Омлет с морковью	200	5,1	15,2	6,7	206,0	273	2021
Бутерброд с джемом или повидлом	85	5,9	10,1	22,4	231,0	73	2021
Чай с молоком	200	1,5	1,2	12,2	66,0	263	2022
*Плоды или ягоды свежие (банан),.	200	3,0	1,0	42,0	189,0	231	2022
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,0		
	750	20,2	28,01	113,6	835,9		
Обед							
Рассольник ленинградский	250	5,2	7,8	12,0	153,0	72	2022
*****Каша рассыпчатая гречневая	180	7,7	8,6	32,3	214,0	114	2022
Говядина ,тушеная в сметане	100	6,6	15,8	13,8	226,0	178	2022
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142,0		2008
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
**Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	54	2022
****Сок фруктовый (абрикосовый)	200	12,0		0,8	101,0	271	2022
Всего	930	39,8	33,2	109,9	939,6		
Полдник							
Какао с молоком	200	3,8	3,0	14,7	102,0	266	2022
*Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	8,5	42,0	231	2022
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,0		
Всего	350	8,0	3,7	48,3	262,0		
Ужин							
Макаронные изделия отварные	180	6,1	5,8	28,6	178,0	207	2022
Печень тушеная в соусе	100	6,2	7,0	3,8	132,0	172	2022
Чай с лимоном (фруктовый)	200	0,1		7,9	33,0	260	2022
**Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,0	4,2	4,4	61,0	39	2022
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142,0		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Всего	680	20,6	17,8	91,9	627,6		
Второй ужин							
*****Напиток кисломолочный (ряженка)	200	5,6	6,0	8,4	110,0	386	2022
Всего	200	5,6	6,0	8,4	110,0		
Итого	2910,0	94,2	88,7	372,1	2775,1		
ОТКЛОНЕНИЯ		4,66	3,59	2,84	2,02		

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
Завтрак							
*****Каша жидкая молочная овсяная	250	4,9	6,2	18,9	196	237	2021
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	16,7	102	264	2022
Бутерброд с сыром	70	5,2	9,4	19,2	220	3	2022
*Плоды или ягоды свежие (апельсины)	185	1,8	0,33	16	2	341	2022
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,24	20,08	95		
Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0,3	12,7	61		
Всего	755	20,24	18,87	103,58	676		
Обед							
Суп картофельный с клецками	250	5	5,4	20,9	138	115	2021
Пюре картофельное	180	3,7	4,9	25,1	164	200	2022
Гуляш	100	7,8	14,3	13,6	159	175	2022
*****Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	271	2022
**Овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	54	2022
Хлеб пшеничный	70	6,2	0,4	40,2	189,4		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	82		
Всего	940	27,1	25,7	138,1	828,7		
Полдник							
Сырники из творога с повидлом	200	7,4	13,6	34,1	311	150	2022
Молоко кипяченое	200	6,2	5,5	10,66	113	469	2021
Всего	400	13,6	19,1	44,76	424		
Ужин							
Капуста тушеная	180	4,8	5,7	17,6	125	216	2022
Рыба запеченная с овощами под молочным соусом	130	7,3	14,6	13,9	228	160	2022
Чай с молоком	200	1,5	1,2	12,2	66	263	2022
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	30,2	142		
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	96		
Яйца вареные	40	5	4,5	0,3	61,3	143	2022
Всего	660	26,5	27	95,4	718,6		
Второй ужин							
*****Напиток кисломолочный (кефир)	200	5,78	5	8	106	386	2022
Всего	200	5,78	5	8	106		
ИТОГО	2955	93,22	95,67	389,84	2753,3		
ОТКЛОНЕНИЯ		3,58	3,99	1,79	1,2		

3 день 2 неделя

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№реп. Сборник	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Пудинг из творога с сгущенным молоком	210	9	11	18,81	199	285	2021
	Кисель молочный	200	3,65	2,16	24,3	154	170	2022
	Хлеб пшеничный	30	3	0,2	17,1	83		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61		
	Бутерброд с маслом	80	3	7,9	20,52	161	69	2021
	*Плоды или ягоды свежие (яблоко)	200	0,83	0,83	19,6	94	231	2022
Всего: 755	Всего	750	21,3 3	22,3 9	113,03	752		
Обед								
	Борщ с фасолью и картофелем	250	8	10,2	10,87	171	64	2022
	Котлеты, биточки, шницели из птицы	100	7	9,4	8,3	194	372	2021
	*****Каша рассыпчатая пшеничная	180	8	8	22,6	172	114	2022
	Хлеб пшеничный	70	5	0,4	35,1	166		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	19,8	92		
	*****Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	17,5	85	272	2022
	**Салат Витаминный 2 вариант	100	1,4	4,2	7,4	78	2	2021
Всего: 960	Всего	940	32,4	32,9	121,57	958		
Полдник								
	Ватрушка с изюмом	60	4	4	22	138	ТТ К	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,3	2,4	16,7	102	264	2022
	*Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	94	231	2022
Всего: 360	Всего	360	8,8	0	59,7	334		
Ужин								
	**Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	3,4	5,6	73	30	2021
	Жаркое по-домашнему	250	13	24,2	18,7	199	174	2022
	Хлеб пшеничный	60	5	0,4	30,2	142		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	19,8	92		
	Кондитерские изделия (печенье)	50		6,6	15	103	585	2021
	*****Сок фруктовый (вишневый)	200	1	0,3	24	96	271	2022
Всего: 650	Всего	700	22,4 4	35,3	113,3	705		
Второй ужин								
	*****Напиток кисломолочный (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	386	2022
Всего: 200	Всего	200	5,4	5	21,6	158		
Итого :2930	Итого	2950	90,3 7	95,5 9	409,2	2807		
	ОТКЛОНЕНИЯ		0,41	3,9	5,84	3,2		

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	280	8,12	9,4	17,1	159	86	2022
Бутерброд с сыром и маслом	70	5,4	9,8	18,2	216	3	2022
*Фрукты или ягоды свежие(банан)	150	2,26	0,76	31,5	142	231	2022
Чай с молоком	200	1,5	1,2	12,2	66	378	2022
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	21,2	102		
Всего	750	20,58	21,66	100,2	684,8		
Обед							
**Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0	2,4	14	54	2022
Суп-лапша домашняя	250	2,7	5,7	12,6	106	128	2021
Пюре картофельное	180	3,7	4,9	25,1	164	210	2022
Печень тушеная в соусе	120	6,1	6,9	3,7	127	176	2022
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	82		
*****Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	271	2022
Всего	950	21,8	18,5	110,6	718		
Полдник							
Булочка сдобная	60	4	6,7	24	172	ТТК	
*Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	231	2022
Какао с молоком	200	3,8	3	14,7	102	266	2022
Всего	360	8,2	10,1	48,5	318,3		
Ужин							
*****Каша рассыпчатая рисовая	180	3,2	5	37	158	114	2022
***Рыба запеченная с овощами под молочным соусом	130	11,3	14,6	11,9	228	160	2022
*****Компот из свежих плодов	200	0,6		18	73	486	2021
Хлеб пшеничный	60	6,2	0,48	40,2	189		
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,4	21,2	102		
**Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	ТТК	
Яйца вареные	40	5	4,5	0,3	61	143	2022
Всего	430	21,4	15,48	91,3	592,8		
Второй ужин							
*****Напиток кисломолочный (кефир)	200	5,78	5	8	106	386	2022
Всего	200	5,78	5	8	106		
Итого	2690	77,76	70,74	358,6	2419,9		
ОТКЛОНЕНИЯ		2,37	3,10	5,3	1,39		

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	
		Б	Ж	У			
Завтрак							
*****Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,5	4,8	28,6	210	125	2022
Бутерброд с сыром	70	6	11	17,7	212	3	2022
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	16,7	102	264	2022
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		
Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,3	12,7	61		
*Плоды или ягоды свежие (апельсины)	200	1,8	0,33	16	2	231	2022
Всего	775	20,1	18,7	90,8	656,3		
Обед							
***Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,18	2,77	15,38	106	82	2022
***Фрикадельки рыбные	50	1,3	1,76	0,7	35	83	2022
*****Каша рассыпчатая гречневая	180	9,8	9,2	36,7	239	114	2022
Биточки из птицы	100	5,6	12,8	5,9	221	372	2021
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92		
*****Напиток из плодов шиповника	200	1	0,4	20,2	102	270	2022
**Овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	54	2022
Всего	980	26,22	27,87	130,54	950		
Итого	1755	46,32	46,57	221,34	1606,3		
ОТКЛОНЕНИЯ		2,68	2,355	3,28	0,226		

*Допускается выдача иных фруктов в соответствии с сезоном

** допускается выдача (замена) иных овощей (соленых или свежих) в соответствии с сезоном

***возможно приготовление блюда из других видов рыбы, разрешенной в детском питании

****допускается выдача других кондитерских изделий, разрешенных в детском питании

*****допускается выдача сока натурального или напитка витаминизированного при условии соблюдения повторяемости и энергетической ценности
соблюдения повторяемости и энергетической ценности

** ****допускается выдача (замена) других круп для молочных каш и гарнира

*****допускается выдача другого кисломолочного напитка с соблюдением энергетической ценности

Согласно МР 2.4.0179-20 п.1.3.в меню реализованы принципы здорового питания, в том числе включающие уменьшение количества потребляемых кондитерских изделий, сахара и соли.

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ПО САНПИН	90,00	92,00	383,00	2 720,00
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ПРИ ГРАФИКЕ РАБОТЫ 8 ДНЕЙ ПОЛНЫХ РАЦИОНОВ И 2 ДНЯ ТОЛЬКО ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	82,80	84,64	349,36	2 502,40
ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней)	80,87	80,02	345,26	2 436,51
Соотношение за период:	1	1	4	
Выполнение от суточной нормы за период, %	89,86	86,97	90,15	89,58

РАСЧЕТ БЖУК за дни /рационы/ питания для возрастной категории 12-18 лет

	завтрак	обед	полдник	ужин	ужин2	итого
	25	35	15	20	5	
Белки	22,5	31,5	13,5	18	4,5	90
плюс 5%	23,625	33,075	14,175	18,9	4,725	94,5
Жиры	23	32,2	13,8	18,4	4,6	92
плюс 5%	24,15	33,81	14,49	19,32	4,83	96,6
Углеводы	95,75	131,05	57,45	76,6	19,15	383
плюс 5%	100,54	137,6	60,323	80,43	20,108	399
Энергетическая ценность	680	952	408	544	136	2720
плюс 5%	714	999,6	428,4	571,2	142,8	2856

0

	завтрак	обед	полдник	ужин	ужин2	итого	Среднее значение по меню
	25	35	15	20	5		
Дни работы	10	10	8	8	8		
Белки	225	315	108	144	36	828	82,8
плюс 5%	236,25	330,75	113,4	151,2	37,8	869,4	86,94
Жиры	230	322	110,4	147,2	36,8	846,4	84,64
плюс 5%	241,5	338,1	115,92	154,56	38,64	888,72	88,872
Углеводы	957,5	1310,5	459,6	612,8	153,2	3493,6	349,36
плюс 5%	1005,4	1376	482,58	643,44	160,86	3668,3	366,828
Энергетическая ценность	6800	9520	3264	4352	1088	25024	2502,4
плюс 5%	7140	9996	3427,2	4569,6	1142,4	26275	2627,52