

УТВЕРЖДАЮ
Директор государственного
казенного общеобразовательного
учреждения Краснодарского края
ГКОУ КК школа-интернат пос. Паркового



Л. И. Корж
29.2 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
С ПЯТИРАЗОВЫМ ПИТАНИЕМ

ГКОУ КК школа-интернат пос. Паркового

1 день 1 неделя 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сборник к рецепту
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Бутерброд с сыром	65	4,9	8,8	17,6	204	3	2022
Омлет с морковью	180	7,1	10,2	6,03	185	273	2021
Какао с молоком	200	3,8	3	14,7	102	266	2022
Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118		
Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,3	12,7	61		
*Фрукты или ягоды свежие (яблоко),.	200	0,8	0,8	19,6	94	231	2022
Всего	700	22,4	23,4	95,73	764,6		
Обед							
**Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14	54	2022
Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,3	10,9	112,7	119	2021
Капуста тушеная	150	3,6	3,9	15,2	117,2	216	2022
Котлеты, биточки, шницели	90	7,1	14,2	8,77	163	182	2022
****Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	12,15	51	486	2021
Хлеб пшеничный	50	2	0,3	12,7	61		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61		
Всего	760	23,98	21,28	74,72	580,9		
Полдник							
****Кондитерское изделие (печенье)	30	4,08	12,06	12,18	87	582	2021
****Сок фруктовый (яблочный)	180	0,9	0,18	17,64	75	271	2022
*Фрукты или ягоды свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	96	231	2022
Всего	310	6,48	12,74	50,82	258,12		
Ужин							
**Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,6	10,83	80	37	2022
Печень тушеная в соусе	100	4,8	5,4	2,9	100,5	176	2022
Картофель жареный (из отварного)	150	3,4	4,4	29,5	132	211	2022
Чай с лимоном (фруктовый)	200	0,13	0	7,9	33	262	2022
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61		
Всего	590	15,23	14	88,93	525,3		
Второй ужин							
*****Напиток кисломолочный (кефир)	200	5,78	5	8	106	386	2022
Всего	200	5,78	5	8	106		
Итого	2575	73,87	76,42	318,2	2234,92		
		85,53	97,18				
		105,41	110,06				
Отклонение +-5%		3,68	3,39	4,47	4,45		

2 день 1 неделя 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сборник к рецепту
		Б	Ж	У			
Завтрак							
*****Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,01	4,05	23,37	194	125	2022
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	10	2022
Чай с молоком	200	1,5	1,2	12,2	66	263	2022
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61		
*Плоды или ягоды свежие (апельсины)	200	1,8	0,56	23,14	2	231	2021
Всего	700	16,01	13,81	101,71	531,03		
Обед							
**Салат из белокоч. капусты с морковью	60	0,8	3,0	5,1	53,9	ТТК	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	235	5,10	10,50	16,20	197,80	80	2022
Плов из птицы	200	8,40	13,30	20,20	244,40	ТТК	
*****Компот из смеси сухофруктов	180	0		8,73	35	241	2022
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,08	95		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61		
Всего	745	19,34	27,34	83,01	686,85		
Полдник							
Сырники из творога с повидлом	150	10,02	12,9	35,2	289	150	2022
*****Сок фруктовый (абрикосовый)	180	10,3	0,25	0,72	95	271	2022
Всего	330	20,32	13,15	35,92	384,14		
Ужин							
**Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8	54	2022
Картофель отварной с луком	150	3,2	5,1	20,4	125	90	2022
Голубцы ленивые	90	8,10	8,20	15,90	124,30	333	2021
Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22	222	2022
Кисель фруктовый	180	0,03	0,05	14,5	63	244,247	2022
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61		
Всего	590	18,03	15,5	91,9	522,4		
Ужин 2							
*****Напиток кисломолочный,(ряженка)	200	5,6	6	8,4	110	386	2022
Всего	200	5,6	6	8,4	110		
Итого	2585	79,3	75,8	320,94	2234,42		
Отклонение +-5%		2,98	4,05	4,19	4,91		

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сборник рецептов
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с крупой	250	6,70	5,40	14,30	117,40	140	2021
Бутерброд с сыром	65	4,90	8,80	17,60	199,30	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	13,7	61	231	2022
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	15,1	71		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,2	12,7	61,2		
Всего	700	19,8	17,6	90,1	612,2		
Обед							
**Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14	54	2022
Борщ с капустой и картофелем	220	7,1	9,4	10,6	158	62	2022
Пюре картофельное	150	3,2	4,8	21,5	147	210	2022
***Рыба тушеная в томате с овощами	120	4,50	7,20	9,90	139,10	158	2022
*****Напиток из плодов шиповника	180	0,7	0,3	19,1	94	270	2022
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	19,32	94		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2		
Всего	800	21,36	22,4	95,42	707,42		
Полдник							
Макаронные отварные с маслом и сахаром	150	5,1	7,5	20,5	188	ТТК	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	41		
Чай с молоком	200	1,5	1,2	12,2	66	263	2022
Всего	370	7,9	8,9	41,2	294,9		
Ужин							
**Икра свекольная (морковная)	60	0,9	3	3,7	45,8	58	2022
Гуляш	90	7,4	12,8	12,4	149	175	2022
*****Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,3	7,3	27,2	189	114	2022
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61		
*****Сок фруктовый (вишневый)	180	0,9	0,3	21,6	87	271	2022
Яйца вареные	40	5	4,5	0,3	61	143	2022
Всего	600	26,3	28,5	103	712,35		
Ужины 2							
*****Напиток кисломолочный (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	386	2022
Всего	200	5,4	5	21,6	158		
Итого	2675	80,76	82,4	351,32	2484,87		
Отклонение +-5%		4,88	4,3	4,87	5		

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Сборник рецептур
			Б	Ж			
Завтрак							
Запеканка из творога с сгущенным молоком	165	8,4	11,6	14	235	154	2022
Какао с молоком	200	3,8	3	14,7	102,3	266	2022
Бутерброд с сыром	65	4,9	7,8	12,6	204,0	3	2022
Кондитерское изделие (печенье)	20	3,8	5,4	10,1	54	582	2021
*Плоды или ягоды свежие (апельсины)	200	1,8	0,56	23,14	2	231	2022
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	41		
Всего	700	26,3	28,2	98,14	709,1		
Обед							
**Салат из белокоч. капусты с яблоками	60	0,73	3,06	6,29	54	32	2022
Суп картофельный с крупой и мясом птицы	200	4,6	5,2	18	188	114	2021
*****Каша рассыпчатая гречневая	150	5,9	8,1	25,8	193	114	2022
Печень тушеная в соусе	100	6,8	8,9	8,1	148	176	2022
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	19,32	94		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61		
*****Компот из свежих плодов	180	0,6		18,7	83	486	2022
Всего	760	23,79	25,86	108,91	820,78		
Полдник							
Булочка сдобная	50	3,8	4,6	21,7	145	ТТК	
*****Сок фруктовый (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	78	271	2022
*Плоды или ягоды свежие (яблоко),,	80	0,32	0,3	7,5	35	231	2022
Всего	310	5,02	5,08	47,38	257,74		
Ужин							
**Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,47	4,37	44	30	2021
Картофель жареный(из отварного)	150	3,6	4,4	22,5	132,3	211	2022
Котлеты, биточки, шницели	90	7,2	9,1	11,1	139,8	182	2022
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61		
Чай с молоком	200	1,5	1,2	12,2	66	263	2022
Всего	580	19,08	17,77	87,97	561,44		
Ужин 2							
*****Напиток кисломолочный (кефир)	200	5,78	5	8	106	386	2022
Всего	200	5,78	5	8	106		
Итого	2585	79,97	81,91	350,4	2455,06		
Отклонение +-5%		3,85	3,68	4,59	4,46		

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
Завтрак							
*****Каша жидкая молочная рисовая	200	6,78	7,3	17,87	187	126	2022
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	16,7	102	204	2022
Бутерброд с джемом или повидлом	60	3,3	8	19,1	127	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	700	16,81	18,93	90,27	591,9		
Обед							
**Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8	54	2022
Суп картофельный с горохом	200	9,1	9,6	31,2	216,3	78	2022
Пюре картофельное	150	3,2	4,8	21,5	147	210	2022
***Тефтели рыбные со сметанным соусом	120	8,4	12,7	10,5	144	164	2022
*****Сок фруктовый (яблочный)	180	0,9	0,18	17,64	75	271	2022
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Всего	770	26,56	27,98	110,16	725,18		
Итого		43,37	46,91	200,43	1317,08		
Норма 25+35 =60		46,2	47,4	201	1410		
Отклонение +-5%		3,67	0,62	0	3,95		

*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 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	сборник рецептур
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Омлет с морковью	180	6,1	9,2	6,03	185	273	2021
Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,3	7	18,7	126	73	2021
Чай с молоком	200	1,5	1,2	12,2	66	263	2022
*Плоды или ягоды свежие(банан)	200	3	1,01	42	192	231	2022
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61		
Всего	700	17,2	18,91	106,73	701		
Обед							
Рассольник ленинградский	200	4,9	7,5	11,8	148	72	2022
*****Каша рассыпчатая гречневая	150	5,9	8,1	29,8	193	114	2022
Говядина ,тушеная в сметане	90	6,54	15,22	12,87	211	178	2022
Хлеб пшеничный..	50	3,8	0,3	25,1	118		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61		
**Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14	54	2022
*****Сок фруктовый (абрикосовый)	180	10,3		0,72	95	271	2022
Всего	760	34,14	31,52	95,29	840,44		
Полдник							
Какао с молоком	200	3,8	3	14,7	102	266	2022
*Плоды или ягоды свежие (яблоко),,	80	0,32	0,3	7,5	35	231	2022
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		
Всего	310	6,42	3,5	37,3	208,1		
Ужин							
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,3	24,4	169	207	2022
Печень тушеная в соусе	90	3,5	8,4	13,4	124	172	2022
Чай с лимоном (фруктовый)	200	0,1		7,9	33	260	2022
**Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,6	3,76	51	39	2022
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,8	95		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	41		
Всего	560	14,19	16,74	78,76	512,8		
Второй ужин							
*****Напиток кисломолочный (ряженка)	200	5,6	6	8,4	110	386	2022
Всего	200	5,6	6	8,4	110		
Итого	2580	77,55	76,67	326,48	2372,34		
Отклонения		0,7	2,94	2,54	0,9		

2 день 2 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	*****Каша жидкая молочная овсяная	200	3,8	5,4	15,9	174	237	2021
	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	16,7	102	264	2022
	Бутерброд с сыром	60	4,9	7,8	17,6	204	3	2022
	*Плоды или ягоды свежие (апельсины)	200	1,8	0,33	16	2	341	2022
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71		
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	41		
Всего: 715	Всего	700	17,4	16,33	89,8	594		
Обед								
	Суп картофельный с клецками	200	3,2	4,1	18,4	125,10	115	2021
	Пюре картофельное	150	3,2	4,8	21,5	147	210	2022
	Гуляш	90	7,4	12,8	12,4	149	175	2022
	*****Сок фруктовый (яблочный)	180	0,9	0,18	17,64	75	271	2022
	**Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	54	2022
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,7	61		
Всего: 760	Всего	760	21	22,58	109,24	684,61		
Полдник								
	Сырники из творога с повидлом	150	7,2	10,9	31,2	289	150	2022
	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,6	107	469	2021
Всего: 330	Всего	330	13	15,9	40,8	396		
Ужин								
	Капуста тушеная	150	3,6	3,9	15,2	117,2	216	2022
	***Рыба запеченная с овощами под молочным соусом	120	7,4	11,8	22,8	217,6	160	2022
	Чай с молоком	200	1,5	1,2	12,2	66	263	2022
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,1	71		
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Яйца вареные	40	5	4,5	0,3	61,3	143	2022
Всего: 560	Всего	560	21,1	21,9	74,1	574		
Второй ужин								
	*****Напиток кисломолочный (кефир)	200	5,78	5	8	106	386	2022
Всего: 200	Всего	200	5,78	5	8	106		
Итого: 2630	Итого	2570	78,28	81,71	321,94	2354,61		
	Отклонения		2,34	2,66	3,89	0,19		

3 день 2 неделя

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ реп ·	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Пудинг из творога с сгущенным молоком	190	6,1	8,2	19,1	198	285	2021
	Кисель молочный	200	2,9	3,4	20,8	142	170	2022
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61		
	Бутерброд с маслом	60	2,3	6	19,1	138	69	2021
	*Плоды или ягоды свежие (яблоко),.	200	0,83	0,83	19,6	94	231	22
Всего: 700	Всего	700	16,4 3	18,9 3	106,4	705		
Обед								
	Борщ с фасолью и картофелем	200	7,3	9,8	11,33	121	64	2022
	Котлеты, биточки, шницели из птицы	90	6,66	8,46	7,47	163	372	2021
	*****Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,3	7,3	27,2	189	114	2022
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	166		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61		
	*****Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,27	17,02	82	272	2022
	**Салат Витаминный 2 вариант	60	1	3,7	6	62	2	2021
Всего: 800	Всего	780	29,1 6	30,2 3	116,8 2	843		
Полдник								
	Ватрушка с изюмом	50	3,8	4,6	19	125	ТТ К	
	*Плоды или ягоды свежие(банан),	50	0,75	0,25	10,5	47	231	2022
	Кофейный напиток на молоке	200	3,3	2,4	16,7	102	264	2022
Всего:30 0	Всего	300	7,85	7,25	46,2	275		
Ужин								
	**Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,47	4,37	44	30	2021
	Жаркое по-домашнему.	200	10,0 6	11,8 3	12,07	197	174	2022
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61		
	Кондитерское изделие (печенье)	30	4,08	6,06	12,18	87	585	2021
	*****Сок фруктовый (вишневый)	180	0,9	0,3	21,6	87	271	2022
Всего: 550	Всего	550	21,8 2	21,2 6	88,02	594		
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	2600	80,6 6	82,6 7	379,0 4	2574,89		
	Отклонения		4,75	4,64	13,1	9,56		

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	сборник рецептур
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,1	7,1	14,1	149,2	86	2022
Бутерброд с сыром	65	4,9	8,8	17,6	203,9	3	2022
*Плоды 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	35	2,1	0,36	13,9	68		
Всего	700	16,86	18,22	89,3	628,96		
Обед							
**Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14	54	2022
Суп-лапша домашняя	200	2,2	4	10,9	90	128	2021
Пюре картофельное	150	3,2	4,8	21,5	147	210	2022
Печень тушеная в соусе	100	6,8	8,4	2,9	100,5	176	2022
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2		
*****Сок фруктовый (яблочный)	180	0,9	0,18	17,64	75	271	2022
Всего	770	19,6	18,08	93,04	606,5		
Полдник							
Булочка сдобная	50	3,8	4,5	29	164	ТТК	
*Плоды или ягоды свежие (яблоко),	100	0,2	0,2	4,9	22	231	2022
Какао с молоком	180	3,8	3	14,7	102,3	266	2022
Всего	330	7,8	7,7	48,6	288,5		
Ужин							
*****Каша рассыпчатая рисовая	150	2,6	4,8	31	146	114	2022
***Рыба запеченная с овощами под молочным соусом	120	10,4	13,8	12,8	218	160	2022
*****Компот из свежих плодов	180	0,6		15	71	486	2021
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2		
**Икра кабачковая	60	1	5,1	3,9	61	ТТК	
Яйца вареные	40	5	4,5	0,3	61	143	2022
Всего	630	25,4	28,8	100,8	736,5		
Второй ужин							
*****Напиток кисломолочный (кефир)	200	5,78	5	8	106	386	2022
	200	5,78	5	8	106		
Итого	2645	75,44	77,8	339,74	2366,46		
Отклонения		2,02	1,52	1,41	0,7		

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта	Сборник к рецепту
		Б	Ж	У			
Завтрак							
*****Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,01	6,05	23,37	194	125	2022
Бутерброд с сыром	55	4,6	8,1	16,1	197	3	2022
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	16,7		264	2022
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,18	13,07	64		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
*Плоды или ягоды свежие (апельсины)	200	1,8	0,33	16	2	231	2022
Всего	700	18,91	17,26	93,74	497,8		
Обед							
***Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,75	3,22	12,31	84,8	82	2022
***Фрикадельки рыбные	50	1,3	1,76	0,7	25	83	2022
*****Каша рассыпчатая гречневая	150	4	8,1	29,8	193	114	2022
Биточки из птицы	90	6,6	11,4	4,8	213,48	372	2021
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2		
*****Напиток из плодов шиповника	180	0,7	0,3	19,1	93,8	270	2022
**Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8	54	2022
Всего	820	21,45	25,58	111,11	821,28		
Итого	1520	40,36	42,84	204,85	1319,08		
Норма 25+35=60		46,2	47,4	201	1410		
Отклонения+-5%		1,09	0	1,044	2,59		

*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	77,00	79,00	335,00	2 350,00
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ПРИ ГРАФИКЕ РАБОТЫ 8 ДНЕЙ ПОЛНЫХ РАЦИОНОВ И 2 ДНЯ ТОЛЬКО ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	70,84	72,68	308,20	2 162,00
ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней)	70,96	72,51	311,33	2 171,37
Соотношение за период:	1	1	4	
Выполнение от суточной нормы за период, %	92,15	91,79	92,94	92,40

РАСЧЕТ БЖУК за дни /рационы/ питания для возрастной категории 7-11 лет

	завтрак	обед	полдник	ужин	ужин2	итого
	25	35	15	20	5	
Белки	19,25	26,95	11,55	15,4	3,85	77
плюс 5%	20,21	28,3	12,1	16,2	4	80,81
Жиры	19,75	27,65	11,85	15,8	3,95	79
плюс 5%	20,7	29	12,4	16,6	4,1	82,8
Углеводы	83,75	117,25	50,25	67	16,75	335
плюс 5%	87,9	123,1	52,7	70,4	17,6	351,7
Энергетическая ценность	587,5	822,5	352,5	470	117,5	2350
плюс 5%	616,9	863,3	370,1	493,5	123,4	2467,2

0

	завтрак	обед	полдник	ужин	ужин2	итого	Среднее значение по меню
	25	35	15	20	5		
Дни работы	10	10	8	8	8		
Белки	192,5	269,5	92,4	123,2	30,8	708,4	70,84
плюс 5%	202,1	283	96,8	129,6	32	743,5	74,35
Жиры	197,5	276,5	94,8	126,4	31,6	726,8	72,68
плюс 5%	207	290	99,2	132,8	32,8	761,8	76,18
Углеводы	837,5	1172,5	402	536	134	3082	308,2
плюс 5%	879	1231	421,6	563,2	140,8	3235,6	323,56
Энергетическая ценность	5875	8225	2820	3760	940	21620	2162
плюс 5%	6169	8633	2960,8	3948	987,2	22698	2269,8