01.09.2025

Согласовано:

МАОУ "Бершетская средняя школа "

Директор _____ Е.Ф.Саввина

Утверждаю:

ООО "Юнита"

_____ И.В.Старкова

Примерное 10-дневное меню для детей льготных категорий в возрасте 7-11 лет на осенний период года

1."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ организаций детских оздоровительных учреждений" (Пермь, **2013г.**)(ООО "Уральский региональнный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России.

2.**СанПиН 2.3/2.4.3590-20** "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

3."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации,лечебно - профилактических учреждений" (Пермь,**2011**, **2018 ,2021г**.)(ООО "Уральский региональнный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

возраст 7-11 лет

Приложение 1

№ рецептуты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	1 день Завтрак									
226(2018г)	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,6	191,6	0,08	1,3	130,1	0,4
73(2018г)	Бутерброд с повидлом	45	1,6	3,8	23,4	134	0,02	0,1	8,1	0,5
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,66
Итого завтрак:			**11,54**	**11,06**	**89,8**	**504,6**	**0,16**	**1,4**	**155,3**	**2,38**
	1 день Обед									
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	24,6	0,42
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
282(2011г)	Шницель рубленый	90	14	10	14	205,9	0,09	0,12	39,36	1,35
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26	156	0,06	3,2	19,7	1,21
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			**26,58**	**22,96**	**96,78**	**704,9**	**0,9**	**18,46**	**127,4**	**7,916**
1 день Полдник										
588	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
Итого полдник			**3,2**	**2,6**	**65**	**295,5**	**0,04**	**1,25**	**16,5**	**0,55**
ИТОГО:			**41,32**	**36,62**	**251,58**	**1505**	**1,1**	**21,11**	**299,2**	**10,846**

возраст 7-11 лет

Приложение 1

№ рецептуты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	2 день Завтрак									
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	200	7,54	6,94	33,4	226,4	0,12	1,44	170,2	0,93
590	Кондитерское изделие	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0	11,6	0,84
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111,3	0,65
108	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			**16,88**	**14,08**	**96,64**	**581,2**	**0,226**	**2,14**	**301,1**	**2,86**
	2 день Обед									
50	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
154	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4	11,6	90	0	7,9	21	0,5
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
54-11(2011г)	Рыба тушеная с томатом совощами	100	13,7	7,4	6,2	147,1	0	2,7	44	6,3
429	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	13,7	138	0,1	5,1	39	1
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	12	1,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			**27,19**	**23,19**	**99,07**	**726,8**	**0,725**	**89,16**	**162,8**	**11,866**
	2 день Полдник									
494	Чай с лимоном	250	0,1	0	15,2	76,25	0	2,8	14,2	0,4
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0	10,5	0,67
Итого полдник			**3,6**	**1,4**	**50**	**242,25**	**0,04**	**2,8**	**24,7**	**1,07**
ИТОГО:			**47,67**	**38,67**	**245,71**	**1550,25**	**0,991**	**94,1**	**488,6**	**15,796**

возраст 7-11 лет

Приложение 1

№ рецептуты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	3 день Завтрак									
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,45	30,85	215,4	0,072	1,38	132,8	0,44
100	Сыр порция	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,14	180	0,18
108	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	16	0,88
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
Итого завтрак:			**17,7**	**13,41**	**79,71**	**512**	**0,166**	**2,52**	**336,7**	**2,37**
	3 день Обед									
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	0,018	2,5	11,4	0,31
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4	10,9	99	0,029	8,24	27,6	0,96
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
372 (2018 г)	Биточки из кур	90	13,9	8,6	7,97	164,5	0,06	0,77	37,15	1,26
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,6	5,76	9,8	173,6	0,136	0	14,12	3,006
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	20,1	0,68
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,6	94	0,04	0	8	0,4
Итого обед:			**27,86**	**23,53**	**80,15**	**716,8**	**0,836**	**11,75**	**133,3**	**7,802**
	3 день Полдник									
589	Кондитерское изделие	50	1,4	1,65	38,65	175	0,015	0	8	0,75
501(2018г)	Сок фруктовый	250	1,25	0,25	25,25	107,5	0,025	5	17,5	3,5
Итого полдник			**2,65**	**1,9**	**63,9**	**282,5**	**0,04**	**5**	**25,5**	**4,25**
ИТОГО:			**48,21**	**38,84**	**223,76**	**1511,3**	**1,042**	**19,27**	**495,5**	**14,422**

возраст 7-11 лет

Приложение 1

№ рецептуты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	4 день Завтрак									
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	121,7	1,23
544(2018г)	Булочка российская	80	5,73	5,66	47,06	270,6	0,06	0,05	18,66	0,66
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	108	0,12
Итого завтрак:			**17,03**	**14,68**	**106,16**	**633,6**	**0,234**	**1,93**	**256,4**	**2,45**
	4 день Обед									
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	60	0,96	3,6	5,2	57,6	0,018	11,8	27,3	0,36
147	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,6	99,2	0,1	13,1	10,8	0,7
405	Курица в соусе с томатом	100	11,3	11,3	3,4	160	0,01	1,9	28,3	0,8
386(2018г)	Рис припущенный	150	3,48	5,3	28,5	176,6	0,02	0	2,65	0,01
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			**24,88**	**23,54**	**102,52**	**724,6**	**0,748**	**26,8**	**96,71**	**4,466**
	4 день Полдник									
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	250	0,11	0,11	13,6	56,2	0,01	10,74	6,8	0,45
Итого полдник			**3,86**	**5,01**	**50,82**	**264,7**	**0,05**	**10,74**	**21,3**	**1,5**
ИТОГО:			**45,77**	**43,23**	**259,5**	**1622,9**	**1,032**	**39,47**	**374,4**	**8,416**

возраст 7-11 лет

Приложение 1

№ рецептуты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	5 день Завтрак									
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	1,54	157,9	1,06
589	Кондитерское изделие	40	2,36	1,8	30	146	0,03	0	4,4	0,3
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
Итого завтрак:			**13,38**	**10,41**	**99,14**	**544,6**	**0,244**	**1,64**	**174,8**	**2,09**
	5 день Обед									
112	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	7	0,45
153	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	6,32	51	1
282(2011г)	Шницель рубленый	90	14	10	14	205,9	0,09	0,12	39,36	1,35
380(2018г)	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,1	108	0,04	21,3	30,1	1,3
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	200	0,1	0,1	10,9	48	0,008	8,6	5,5	0,37
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			**31,87**	**21,92**	**91,26**	**700,1**	**0,848**	**48,84**	**155,5**	**6,246**
	5 день Полдник									
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	250	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
563	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198	0,06	0	9	0,5
Итого полдник			**5**	**4,9**	**43,4**	**238**	**0,06**	**1**	**16,9**	**1,37**
ИТОГО:			**36,87**	**37,23**	**233,8**	**1482,7**	**1,152**	**51,48**	**347,2**	**9,706**

возраст 7-11 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	6 день Завтрак									
233(2018г)	Каша пшенная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	0,14	1,18	119,7	0,9
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	185	0,4
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого завтрак:			**17,46**	**16,94**	**77,24**	**531,8**	**0,23**	**1,28**	**321,8**	**2,72**
	6 день Обед									
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	24,6	0,42
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	12,36	12,84	9,6	204	0,06	1,2	27,6	1,92
237(2018г)	Рис с овощами	150	3,8	4,1	31,4	178	0,05	1,7	19,2	0,46
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			**23,64**	**26,4**	**97,78**	**725**	**0,86**	**18,04**	**115,2**	**7,736**
	6 день Полдник									
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
Итого полдник			**4**	**5,15**	**64,72**	**321**	**0,04**	**1,25**	**25,5**	**1,2**
ИТОГО:			**45,1**	**48,49**	**239,74**	**1577,8**	**1,13**	**20,57**	**462,5**	**11,656**

возраст 7-11 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	7 день Завтрак									
72(2018г)	Бутерброд с повидлом	45	1,6	3,8	23,4	134	0,02	0,1	8,1	0,5
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	200	7,54	6,94	33,4	226,4	0,12	1,44	170,2	0,93
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого завтрак:			**14**	**11,32**	**95,8**	**541,4**	**0,2**	**2,54**	**198,2**	**2,9**
	7 день Обед									
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	0,018	2,5	11,4	0,31
131	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	0,052	7,28	30,2	1,22
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
347(2018г)	Котлета Школьная	90	13,23	9,99	11,43	189	0,126	0,72	32,46	1,935
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	22	1,1
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	60	6,8	0,72	29,4	141	0,066	0	12	0,66
Итого обед:			**28,38**	**25,24**	**94,48**	**707,3**	**0,945**	**18,59**	**161**	**7,281**
	7 день Полдник									
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
553	Шанежка с картофелем	100	10,5	10,3	55,3	356,7	0,167	0,167	75	1,5
Итого полдник			**11,5**	**10,5**	**75,5**	**442,7**	**0,187**	**4,167**	**89**	**4,3**
ИТОГО:			**53,88**	**47,06**	**265,78**	**1691,4**	**1,332**	**25,297**	**448,2**	**14,481**

возраст 7-11 лет

Приложение 1

№ рецептуты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	8 день Завтрак									
234(2018г)	Каша рисовая жидкая	200	5,54	6,88	32,6	214,6	0,06	1,54	147,4	0,17
563	Булочка ванильная	80	6,26	6,5	45,2	264	0,08	0	12	0,66
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	108	0,12
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			**17,64**	**16,2**	**111,08**	**660,6**	**0,214**	**2,24**	**275,4**	**1,39**
	8 день Обед									
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,6	0,02	16,7	26,4	0,36
134	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,72	0	1,88	12,4
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
372 (2018 г)	Биточки из кур	90	13,88	8,6	7,97	164,5	0,06	0,77	37,15	1,26
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,7	29,04	144,9	0,05	0,015	5,7	0,78
496(2018г)	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,2	78	0,01	80	11,9	0,6
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			**28,39**	**21,33**	**103,91**	**720,3**	**1,447**	**97,525**	**106**	**17,026**
	8 день Полдник									
589	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
457(2018г)	Чай с сахаром	250	0,25	0,125	11,62	47,5	0	0	6,37	1,025
Итого полдник			**3,2**	**2,475**	**49,12**	**230,5**	**0,04**	**0**	**11,87**	**1,425**
ИТОГО:			**49,23**	**40,005**	**264,11**	**1611,4**	**1,701**	**99,765**	**393,3**	**19,841**

возраст 7-11 лет

Приложение 1

№ рецептуты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	9 день Завтрак									
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	1,54	157,9	1,06
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого завтрак:			**14,97**	**13,6**	**101,64**	**589,1**	**0,244**	**1,54**	**189,5**	**3,53**
	9 день Обед									
59	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	3,3	22,2	0,84
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,22	66,4	0,04	14,8	27,2	6,4
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
328(2021г)	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	310	0,18	15	31	3,36
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	20,1	0,68
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			**27,28**	**25,79**	**85,12**	**693,3**	**0,829**	**33,34**	**123,5**	**12,906**
	9 день Полдник									
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
574	Булочка Школьная	70	6,4	2,3	43,63	220,5	0,09	0,035	14	0,816
Итого полдник			**6,65**	**2,55**	**71,13**	**333**	**0,09**	**1,285**	**25**	**0,966**
ИТОГО:			**48,9**	**41,94**	**257,89**	**1615,4**	**1,163**	**36,165**	**338**	**17,402**

возраст 7-11 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	10 день Завтрак									
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	121,7	1,23
300	Яйцо отварное	50	6,375	5,75	0,375	78,7	0,0375	0	27,5	1,25
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого завтрак:			**16,395**	**12,44**	**69,695**	**456,7**	**0,2075**	**1,28**	**161,7**	**3,21**
	10 день Обед									
18(2018г)	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,1	43,8	0,024	8	10,5	0,4
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,824	4	10,88	98,9	0,029	8,24	27,6	0,96
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
375(2018г)	Плов из отварной куры	180	18	20,4	23,4	349,7	0,05	1	24,6	1,3
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	200	0,1	0,1	10,9	48	0,008	8,6	5,5	0,37
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			**26,704**	**29,75**	**80,52**	**712,1**	**0,878**	**25,88**	**94,68**	**5,048**
	10 день Полдник									
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	250	0,37	0,12	11,87	50	0	1,25	9,87	0,87
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
Итого полдник			**4,12**	**5,02**	**49,09**	**258,5**	**0,04**	**1,25**	**24,37**	**1,92**
ИТОГО:			**47,219**	**47,21**	**199,305**	**1427,3**	**1,1255**	**28,41**	**280,8**	**10,178**

Приложение 2

Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей льготных категорий 7-11 лет на осенний период года

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
1 день	41,32	36,62	251,58	1505	1,1	21,11	299,22	10,846
2 день	47,67	38,67	245,71	1550,25	0,991	94,1	488,56	15,796
3 день	48,21	38,84	223,76	1511,3	1,042	19,27	495,525	14,422
4 день	45,77	43,23	259,5	1622,9	1,032	39,47	374,37	8,416
5 день	36,87	37,23	233,8	1482,7	1,152	51,48	347,24	9,706
6 день	45,1	48,49	239,74	1577,8	1,13	20,57	462,5	11,656
7 день	53,88	47,06	265,78	1691,4	1,332	25,297	448,22	14,481
8 день	49,23	40,005	264,11	1611,4	1,701	99,765	393,26	19,841
9 день	48,9	41,94	257,89	1615,4	1,163	36,165	337,98	17,402
10 день	47,219	47,21	199,305	1427,3	1,1255	28,41	280,75	10,178
среднее	**50,50**	**49,00**	**226,00**	**1559,55**	**1,18**	**43,56**	**392,76**	**13,27**
Норма 60-65% от суточной нормы	**50,05**	**51,35**	**217,75**	**1527,50**				

Приложение 3

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей льготных категорий 7-11лет на осенний период года

	завтрак	% от суточной нормы	**обед**	% от суточной нормы	**полдник**	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	504,6	33,03	704,9	46,15	295,5	19,35	1527,5
2 день	581,2	38,05	726,8	47,58	242,25	15,86	1527,5
3 день	512	33,52	716,8	46,93	282,5	18,49	1527,5
4 день	633,6	41,48	724,6	47,44	264,7	17,33	1527,5
5 день	544,6	35,65	700,1	45,83	238	15,58	1527,5
6 день	531,8	34,82	725	47,46	321	21,01	1527,5
7 день	541,4	35,44	707,3	46,30	442,7	28,98	1527,5
8 день	660,6	43,25	720,3	47,16	230,5	15,09	1527,5
9 день	589,1	38,57	693,3	45,39	333	21,80	1527,5
10 день	456,7	29,90	712,1	46,62	258,5	16,92	1527,5
среднее	**555,56**	**36,37**	**713,12**	**46,69**	**290,87**	**19,04**	

Каллории за день: **36,37+46,69+19,04 = 102,15%**