с 1.09.2021

Согласовано:

МАОУ "Бершетская средняя школа "

_____ Е.Ф.Саввина

Утверждаю:

ООО "Юнита"

_____ И.В.Старкова

Примерное 10-дневное меню для детей льготных категорий в возрасте 12-18 лет на осенний период года

1."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание;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 ,2021 г**.)(ООО "Уральский региональнный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

возраст 12-18 лет

Приложение 1

№ рецептуты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	1 день Завтрак									
226(2018г)	Каша "Дружба"	250	6,55	8,35	34,5	239,5	0,1	1,63	162,6	0,5
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:			**12,85**	**12,73**	**96,7**	**552,5**	**0,18**	**1,73**	**187,8**	**2,48**
	1 день Обед									
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	41	0,7
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	0,195	8,67	19	0,9
282(2011г)	Шницель рубленый	100	15,5	11,53	15,7	228,7	0,1	0,13	43,73	1,5
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	180	6,12	4,19	31,1	187,2	0,072	3,83	23,6	1,45
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			**31,74**	**33,31**	**117,94**	**869**	**1,16**	**23,6**	**161,4**	**9,24**
1 день Полдник										
588	Кондитерское изделие	75	2,1	2,4	57,9	262,5	0,02	0	12	1,12
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	275	0,3	0,3	30,25	123,75	0	1,3	12,1	0,165
Итого полдник			**2,4**	**2,7**	**88,15**	**386,25**	**0,02**	**1,3**	**24,1**	**1,285**
ИТОГО:			**46,99**	**48,74**	**302,79**	**1807,75**	**1,36**	**26,7**	**373,3**	**13,01**

возраст 12-18 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	2 день Завтрак									
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	250	9,41	8,68	41,66	283	0,13	1,79	212,7	1,15
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	4,5	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,66
Итого завтрак:			**20,21**	**15,98**	**114,72**	**684,8**	**0,252**	**2,49**	**347,6**	**3,3**
	2 день Обед									
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,41	89	0,02	5,7	33	1,3
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,12	5	14,5	112,5	0	9,8	26,25	0,6
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
54-11(2021г)	Рыба тушеная в томате с овощами	120	16,4	8,8	7,4	176,5	0	3,2	52,8	7,5
429	Пюре картофельное	180	3,7	7,9	16,4	165,6	0,12	6,12	46,8	1,2
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	14,2	0,4
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			**29,74**	**32,94**	**90,43**	**760,9**	**0,899**	**27,7**	**201,9**	**12,91**
	2 день Полдник									
494	Чай с лимоном	250	0,1	0	15,2	76,3	0	2,8	14,2	0,4
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	100	1,3	2,3	58	276,6	0,06	0	17,5	1,11
Итого полдник			**1,4**	**2,3**	**73,2**	**352,9**	**0,06**	**2,8**	**31,7**	**1,51**
ИТОГО:			**51,35**	**51,22**	**278,35**	**1798,6**	**1,211**	**33**	**581,2**	**17,72**

возраст 12-18 лет

Приложение 1

№ рецептуты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	3 день Завтрак									
100	Сыр порция	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,14	180	0,18
262	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,32	38,57	269,25	0,09	1,73	166	0,55
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:			**19,25**	**15,28**	**87,43**	**565,85**	**0,184**	**2,87**	**369,9**	**2,48**
	3 день Обед									
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6,1	2,6	69	0,03	4,2	19	0,53
128	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5	13,6	123,6	0,03	10,3	34,5	1,2
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
372 (2018 г)	Биточки из кур	100	15,42	9,55	8,85	182,7	0,06	0,85	41,27	1,4
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	6,91	11,79	208,3	0,163	0	16,94	3,6
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	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			**33,12**	**33,4**	**85,46**	**823,9**	**1,052**	**15,6**	**160,7**	**9,32**
	3 день Полдник									
589	Кондитерское изделие	75	4,425	3,525	56,25	274,5	0,06	0	8,25	0,6
501(2018г)	Сок фруктовый	275	1,375	0,375	37,87	161,25	0,03	7,5	26,25	5,25
Итого полдник			**5,8**	**3,9**	**94,12**	**435,75**	**0,09**	**7,5**	**34,5**	**5,85**
ИТОГО:			**58,17**	**52,58**	**267,01**	**1825,5**	**1,326**	**26**	**565,1**	**17,65**

возраст 12-18 лет

Приложение 1

№ рецептуры	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	100	7,16	7,07	58,82	338,2	0,075	0,06	23,32	0,82
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	0,055	0	10	0,55
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	108	0,12
Итого завтрак:			**19,22**	**16,17**	**122,74**	**724,7**	**0,26**	**1,94**	**263**	**2,72**
	4 день Обед									
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	100	1,6	6,1	8,7	96	0,03	9,7	45,6	0,6
147	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	3	20,73	124	0,12	16,3	13,5	0,82
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	180	4,2	6,35	34,2	211,9	0,02	0	3,17	0,01
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			**27,5**	**31,33**	**119,19**	**840,5**	**0,96**	**27,9**	**121,8**	**5,21**
	4 день Полдник									
590	Кондитерское изделие	75	5,6	7,35	55,8	312,75	0,06	0	21,75	1,5
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	275	0,13	0,13	14,98	61,87	0,011	11,8	7,56	0,5
Итого полдник			**5,73**	**7,48**	**70,78**	**374,62**	**0,071**	**11,8**	**29,31**	**2**
ИТОГО:			**52,45**	**54,98**	**312,71**	**1939,82**	**1,291**	**41,7**	**414,1**	**9,93**

возраст 12-18 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	250	8,07	10,15	32,05	252	0,18	1,92	197,4	1,32
589	Кондитерское изделие	40	2,36	1,8	30	146	0,03	0	4,4	0,3
108	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,66
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
Итого завтрак:			**14,93**	**12,44**	**105,55**	**595**	**0,28**	**2,02**	**214,3**	**2,41**
	5 день Обед									
112	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	14	0,9
153	Суп с рыбными консервами	250	9,2	7,2	16,05	166,25	0,1	7,9	63,75	1,25
282(2011г)	Шницель рубленый	100	15,5	11,53	15,7	228,73	0,1	0,13	43,73	1,5
380(2018г)	Капуста тушеная	180	3,96	6,1	14,5	129,6	0,04	25,5	108,1	1,5
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	0,008	8,6	5,5	0,37
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			**37,06**	**29,61**	**103,81**	**804,18**	**1,088**	**67,1**	**261,2**	**7,68**
	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	100	7,83	8	56,5	330	0,1	0	15	0,8
Итого полдник			**8,13**	**8,1**	**66**	**370**	**0,1**	**1**	**22,9**	**1,67**
ИТОГО:			**60,12**	**50,15**	**275,36**	**1769,18**	**1,468**	**70,2**	**498,3**	**11,76**

возраст 12-18 лет

Приложение 1

№ рецептуты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	6 день Завтрак									
233(2018г)	Каша пшенная жидкая	250	7,5	8,57	35,67	249,75	0,175	1,47	149,6	1,125
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	4,5	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,66
Итого завтрак:			**18,9**	**18,65**	**84,37**	**581,75**	**0,265**	**1,57**	**351,7**	**3,005**
	6 день Обед									
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	41	0,7
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	0,195	8,67	19	0,9
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	13,39	13,91	10,4	221	0,065	1,33	30,6	2,13
237(2018г)	Рис с овощами	180	4,55	4,91	37,6	213,59	0,05	2,04	23,04	0,55
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			**28,06**	**36,41**	**119,14**	**887,69**	**1,103**	**23**	**147,7**	**8,97**
6 день Полдник										
590	Кондитерское изделие	75	5,6	7,35	55,8	312,75	0,06	0	21,75	1,5
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	275	0,3	0,3	30,25	123,75	0	1,37	12,1	0,16
Итого полдник			**5,9**	**7,65**	**86,05**	**436,5**	**0,06**	**1,37**	**33,85**	**1,66**
ИТОГО:			**52,86**	**62,71**	**289,56**	**1905,94**	**1,428**	**26**	**533,3**	**13,64**

возраст 12-18 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	250	9,41	8,68	41,66	283	0,13	1,79	212,7	1,15
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
108	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,66
Итого завтрак:			**15,81**	**13,06**	**104,06**	**598**	**0,21**	**2,89**	**240,7**	**3,18**
	7 день Обед									
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6,1	2,6	69	0,03	4,2	19	0,53
131	Свекольник	250	2,2	4,45	12,1	97	0,065	9,1	37,75	1,52
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
347(2018г)	Котлета Школьная	100	14,7	11,1	12,7	210	0,14	0,8	36,06	2,15
377(2018г)	Пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	122,4	0,14	4,5	45,5	1,04
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	22	1,1
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			**29,68**	**34,28**	**104,54**	**813,1**	**1,178**	**22,9**	**190,8**	**8,51**
7 день Полдник										
501(2018г)	Сок фруктовый	250	1,25	0,25	25,25	107,5	0,025	5	17,5	3,5
553	Шанежка с картофелем	100	10,5	10,3	55,3	356,6	0,167	0,17	75	1,5
Итого полдник			**11,75**	**10,55**	**80,55**	**464,1**	**0,192**	**5,17**	**92,5**	**5**
ИТОГО:			**57,24**	**57,89**	**289,15**	**1875,2**	**1,58**	**31**	**524**	**16,69**

возраст 12-18 лет

Приложение 1

№ рецептуры	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	100	7,82	8,12	56,5	330	0,1	0	15	0,82
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	108	0,12
108	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,66
Итого завтрак:			**20,66**	**17,98**	**132,2**	**773,6**	**0,25**	**2,24**	**282,4**	**1,77**
	8 день Обед									
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	44	0,6
134	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,3	0,9	0	2,35	15,5
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	100	15,42	9,5	8,85	182,7	0,066	0,85	41,27	1,4
291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,8	173,8	0,06	0,02	6,8	0,9
496(2018г)	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,2	78	0,01	80	11,9	0,6
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			**31,97**	**30,95**	**116,02**	**840**	**1,832**	**109**	**130,8**	**20,9**
8 день Полдник										
589	Кондитерское изделие	75	4,4	3,5	56,2	274,5	0,06	0	8,25	0,6
457(2018г)	Чай с сахаром	275	0,3	0,13	12,78	52,2	0	0	7,01	1,1
Итого полдник			**4,7**	**3,63**	**68,98**	**326,7**	**0,06**	**0**	**15,26**	**1,7**
ИТОГО:			**57,33**	**52,56**	**317,2**	**1940,3**	**2,142**	**111**	**428,5**	**24,37**

возраст 12-18 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	37,22	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	4,5	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,66
Итого завтрак:			**14,91**	**13,6**	**101,66**	**589,1**	**0,244**	**1,54**	**189,5**	**3,59**
	9 день Обед									
59	Салат из свеклы с чесноком	100	1,25	8,41	7,08	109,2	0,01	4,58	30,83	1,16
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,97	7,77	83	0,05	18,5	34	8
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
328(2021г)	Жаркое по-домашнему	220	20,7	15,7	28,4	341	0,2	16,5	34,1	3,7
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	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	60	6,84	0,72	29,37	141	0,066	0	12	0,66
Итого обед:			**34,78**	**35,4**	**106,48**	**844**	**1,062**	**39,9**	**153,9**	**15,78**
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	100	9,1	3,2	62,3	315	0,12	0,05	20	1,16
Итого полдник			**9,35**	**3,45**	**89,8**	**427,5**	**0,12**	**1,3**	**31**	**1,31**
ИТОГО:			**59,04**	**52,45**	**297,94**	**1860,6**	**1,426**	**42,7**	**374,4**	**20,68**

возраст 12-18 лет

Приложение 1

№ рецептуты	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	6,4	5,75	0,4	78,75	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	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	20	1,1
Итого завтрак:			**19,46**	**12,76**	**89,42**	**550,75**	**0,2575**	**1,28**	**169,7**	**3,71**
10 день Обед										
18(2018г)	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,5	73	0,05	13,4	17,5	0,72
128	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5	13,6	123,6	0,03	10,3	34,5	1,2
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	210	21,1	23,8	27,3	408	0,06	1,2	28,7	1,53
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	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			**32,18**	**36,81**	**98,36**	**871,3**	**0,931**	**33,5**	**116,7**	**5,998**
10 день Полдник										
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	275	0,4	0,01	13,06	55	0	1,37	10,8	1,1
590	Кондитерское изделие	75	5,6	7,35	55,8	312,75	0,06	0	21,75	1,5
Итого полдник			**6**	**7,36**	**68,86**	**367,75**	**0,06**	**1,37**	**32,55**	**2,6**
ИТОГО:			**57,64**	**56,93**	**256,64**	**1789,8**	**1,2485**	**36,2**	**318,9**	**12,31**

Приложение 2

Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей льготных категорий 12-18 лет на осенний период года

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
1 день	46,99	48,74	302,79	1807,75	1,36	26,655	373,31	13,005
2 день	51,35	51,22	278,35	1798,6	1,211	32,99	581,23	17,72
3 день	58,17	52,58	267,01	1825,5	1,326	25,995	565,088	17,65
4 день	52,45	54,98	312,71	1939,82	1,291	41,662	414,08	9,93
5 день	60,12	50,15	275,36	1769,18	1,468	70,15	498,33	11,76
6 день	52,86	62,71	289,56	1905,94	1,428	25,98	533,27	13,635
7 день	57,24	57,89	289,15	1875,2	1,58	30,997	523,99	16,69
8 день	57,33	52,56	317,2	1940,3	2,142	110,95	428,46	24,37
9 день	59,04	52,45	297,94	1860,6	1,426	42,7	374,43	20,68
10 день	57,64	56,93	256,64	1789,8	1,2485	36,19	318,93	12,308
среднее	**55,50**	**57,90**	**257,96**	**1851,30**	**1,45**	**44,43**	**461,11**	**15,77**
Норма 60-65% от суточный нормы	**58,50**	**59,80**	**248,95**	**1768,00**				

Приложение 3

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей льготных категорий 12-18 лет на осенний период года

	завтрак	% от суточной нормы	**обед**	% от суточной нормы	**полдник**	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	552,5	31,25	869	49,15	386,25	21,85	1768
2 день	684,8	38,73	760,9	43,04	352,9	19,96	1768
3 день	565,85	32,01	823,9	46,60	435,75	24,65	1768
4 день	724,7	40,99	840,5	47,54	374,62	21,19	1768
5 день	595	33,65	804,18	45,49	370	20,93	1768
6 день	581,75	32,90	887,69	50,21	436,5	24,69	1768
7 день	598	33,82	813,1	45,99	464,1	26,25	1768
8 день	773,6	43,76	840	47,51	326,7	18,48	1768
9 день	589,1	33,32	844	47,74	427,5	24,18	1768
10 день	550,75	31,15	871,3	49,28	367,75	20,80	1768
среднее	**621,61**	**35,16**	**835,46**	**47,25**	**394,21**	**22,30**	

Каллории за день: **35,16+47,25+22,30=104,7%**