

с 01/12 2026

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 12-18 лет на зимне-весенний период года

- 1."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ организаций детских оздоровительных учреждений" (Пермь, **2013г.**)(ООО "Уральский региональный 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 **2018 ,2021г.**)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

**Примерное типовое меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День:1

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
63/18	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	6,40	8,00	10,30	145,60		61,70		203,00	133,70	14,00	
226/18	Каша "Дружба"	250	6,10	10,90	34,20	233,70	1,20	47,60		158,50	170,70	37,80	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38				5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,50		30,00	141,00	1,40			12,00	26	6	
	Итого за Завтрак	555	17,00	18,90	74,50	520,30	2,60	109,30		373,50	304,40	51,80	1,00
Обед													
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119	7		3,1	41	37	15	0,7
117/18	Суп из овощей со сметаной	250	2,5	5	9	92,6	9		2,5	35	67,5	20	1,2
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	13,4	13,9	10,4	221	1,3		1	30	143	19,5	2,1
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7,2	8,2	36	228,5		40,8	1	16,8	54	10,8	1
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84				20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6			1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				8	26	6	
	Итого за Обед	940	32	36	122,1	928,6	18,3	40,8	8,6	156,1	409,5	104,3	8,1
Полдник													
554/13	Булочка Пермская	100	6	13	39,2	246,7			1	17	60	9	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	250			17,5	75	3,8			17,5	10	7,5	1,3
	Итого за Полдник	350	6	13	56,7	321,7	3,8		1	34,5	70	16,5	2,3
Итого за день			67,90	67,90	253,30	1770,60	24,70	150,10	9,6	564,10	783,90	172,60	11,40

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
220/18	Каша ячневая вязкая	250	10	8,8	41,3	282,5	1,3	27,5		212,5	166,3	23,7	1,3
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8			1	12	36	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40	1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		550	18	12,8	111,3	630,3	2,3	27,5	2	244,5	250,3	44,7	4,3
Обед													
50/13	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	5,7		2,3	33	38	19	1,3
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83	18,5		2,4	34	47,5	22,3	1
479/13	Сметана	10		2		16,2				9	6	1	
375/18	Плов из отварной птицы	240	24	27	31	466,3	1	94	6	33	132	43	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56		3		1			
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6			1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				8	26	6	
Итого за Обед		875	33,3	39,5	94,2	874,1	25,2	97	11,7	132	312,5	110,3	6,3
Полдник													
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	28,3	276,7		14	1	18	45	11	1
496/18	Напиток шиповника	250	1,3		22,5	97,5	100		1,3	15	3,75	3,75	1,3
Итого за Полдник		350	7,3	2	50,8	374,2	100	14	2,3	33	48,75	14,75	2,3
Итого за день			58,6	54,3	256,3	1878,6	127,5	138,5	16	409,5	611,6	169,75	12,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ ре.ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	3,8	5,3	67	2	19		19,1	57,1	18,9	1
268/18	Омлет натуральный	200	17,5	20	3,8	261,5		347,5	1,3	158,8	300	25	3,8
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		560	28,5	26,8	53,1	557,5	3	385,5	2,3	297,9	473,1	64,9	5,8
Обед													
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	11	2,5			23,2	24,2	14,1	0,6
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95	10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2				9	6	1	
345/13	Биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113			1	35	160	23	1
402/18	Соус молочный для запекания	30	1	3	2	35,4		15		34	26	4	
429/13	Пюре картофельное	180	3,8	7,9	19,6	165,6	6,1			46,8	102,6	34,2	1,3
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5	5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4			1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	12	39	8	1
Итого за Обед		990	31,5	21,1	119	789,1	23,6	15	5	234	523,8	148,3	11
Полдник													
538/13	Шанежка наливная	100	8	7	41,3	260		41	1	30	64	12	1
460/18	Чай с молоком	250	2,5	1,3	15	80		12,5		73,75	57,5	13,75	1,3
Итого за Полдник		350	10,5	8,3	56,3	340		53,5	1	103,8	121,5	25,75	2,3
Итого за день			70,5	56,2	228,4	1686,6	26,6	454	8,3	635,7	1118	238,95	19,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
96/13	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1	4	20	124				6	12	3	
223/18	Каша пшенная вязкая	250	10,8	9,8	21,5	317,8	1,7	49,7		176,9	261,1	69	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94	1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		550	19,8	16,8	85,5	676,8	2,7	68,7	1	305,9	403,1	102	4
Обед													
4/13	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,7	10	10	136	28,3		5	43	31,7	16,7	
134/13	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3	7,7		2,3	15,5	63	26,3	1
479/13	Сметана	5		1		8,1				4	3		
372/18	Котлеты из птицы	100	24	9,6	8,8	182,8		58,4	0,6	39,6	98,3	18,8	2,8
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,8	6,9	11,8	208,3		28,8		17	161	106,5	3,6
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44	17			8	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6			1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				8	26	6	
Итого за Обед		915	40,6	32,8	90,9	864,1	53	87,2	8,9	149,1	452	199,3	9,4
Полдник													
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	44,8	256,7	7	1	1	75	138	30	2
494/18	Компот из изюма	250			22,5	90				20	13,7	5	1,3
Итого за Полдник		350	11	10	63,7	346,7	7	1	1	95	151,7	35	3,3
Итого за день			71,4	59,6	240,1	1 887,60	62,7	156,9	10,9	550	1007	336,3	16,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
232/18	Каша геркулесовая жидкая	250	7,5	12	31,3	252	2			198	360	37,5	6,3
589/13	Пряники	40	2	4	30	146,4			0	4	20	4	0
461/18	Чай каркаде	200			14	56		3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		550	14,5	16	105,3	595,4	2	3	1	215	419	49,5	7,3
Обед													
21/18	Салат из моркови	100	1,7	6,7	11,7	104	3,3		3,3	25	41,7	33,3	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5	2,5	18,8	111,3	8,8		1,3	15	63,8	23,8	1,3
348/18	Тефтели из говядины (паровые)	100	13,1	11,4	9	173	1,6			16,2	141,5	19,2	2,2
380/18	Капуста тушеная	180	3,6	8	14,4	129,6	25	31,2		108	79,2	40,8	1,2
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78	80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4			1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	12	39	8	1
Итого за Обед		950	30,9	29,6	121,9	841,3	118,7	31,2	7,6	209,2	463,2	156,1	8,7
Полдник													
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	39,1	330			1	15	62	10	1
459/18	Чай с лимоном	250			12,5	50	1,3			10	11,3	6,3	1,3
Итого за Полдник		350	8	8	51,6	380	1,3		1	25	73,3	16,3	2,3
Итого за день			53,4	53,6	278,8	1816,7	122	34,2	9,6	449,2	955,5	221,9	18,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День:6

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
91/13	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5	8	7	123				137	99	10	
217/18	Каша рисовая вязкая	250	7,8	7,3	47,9	283	2,2	66,7		126,5	173,5	50	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38				5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		545	17,8	15,3	93,9	585	2,2	66,7	1	280,5	319,5	72	2
Обед													
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119	7		3,1	41	37	15	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83	18,5		2,4	34	47,5	22,3	1
479/13	Сметана	10		2		16,2				9	6	1	
282/21	Шницель рубленый	100	15,6	11,5	15,7	228,8			1	43,8			1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,8	6,9	11,8	208,3		28,8		17	161	106,5	3,6
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5	5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6			1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5				6	20	4	
Итого за Обед		910	32,1	34,3	96	902,9	30,5	28,8	7,5	182,8	352,3	177,8	12,6
Полдник													
574/13	Булочка школьная	100	8	3	29,3	285			2	15	60	12	1
460/18	Чай с молоком	250	2,5	1,3	15	80		12,5		73,8	57,5	13,8	1,3
Итого за Полдник		350	10,5	4,3	44,3	365		12,5	2	88,8	117,5	25,8	2,3
Итого за день			60,4	53,9	234,2	1852,9	27,7	108	10,5	552,1	789,3	275,6	16,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
220/18	Каша ячневая вязкая	250	10	8,8	41,3	282,5	1,3	27,5		212,5	166,3	23,7	1,3
589/13	Пряники	50	3	2	38	183			1	6	25	5	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		560	21	13,8	123,3	694,5	2,3	46,5	2	338,5	307,3	49,7	2,3
Обед													
48/13	Салат из квашеной капусты	100	1,6	10,1	3	109	18,9		4,5	43	32	15	0,6
134/13	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3	7,7		2,3	15,5	63	26,3	1
479/113	Сметана	5		1		8,1				4	3		
405/13	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	2,3			34	90	16	1
237/18	Рис с овощами	180	4,6	4,9	37,7	213,6	2			23			
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60	3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6			1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				8	26	6	
Итого за Обед		935	27,9	34,8	108,1	867,6	33,9		7,8	155,5	285	88,3	5,6
Полдник													
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	40,8	256,7	7	1	1	75	138	30	2
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	250	1,3		27,5	116,3	15			23,8	15	10	1,3
Итого за Полдник		350	12,3	10	68,3	373	22	1	1	98,8	153	40	3,3
Итого за день			61,2	58,6	299,7	1935,1	58,2	47,5	10,8	592,8	745,3	178	11,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День:8

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
563/13	Булочка Ванильная	80	6	7	45	264				12			1
223/18	Каша пшенная вязкая	250	10,8	10,8	21,5	317,8	1,7	49,7		176,9	261,1	69	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56		3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		590	21,8	17,8	110,5	778,8	1,7	52,7	1	201,9	300,1	77	4
Обед													
175/13	Кукуруза отварная	100	8,3	8	61,7	332,8				26,6	196,6	63,3	3,3
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5	2,5	18,8	111,3	8,8		1,3	15	63,8	23,8	1,3
328/21	Жаркое по домашнему	200	19	14	26	307	15		1	31			3,4
492/18	Компот из св.яблок и ягод	200			11	48	8,6			5,5	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4			1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				8	26	6	
Итого за Обед		850	36,8	25,5	157,5	997,5	32,4		3,3	107,1	387,4	127,1	10
Полдник													
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	28,3	276,7		14	1	18	45	11	1
494/18	Компот из изюма	250			22,5	90				20	13,7	5	1,3
Итого за Полдник		350	6	6	97,5	456		14	1	38	58,7	16	2,3
Итого за день			64,6	49,3	365,5	2 232,30	34,1	66,7	5,3	347	746,2	220,1	16,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:9

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
279/18	Запеканка из творога	200	42,1	12,3	33,7	413,3	1	86		367	462,3	51,2	1,5
481/13	Молоко сгущенное	50	3,3	5	28,3	164				153,3	110	16,7	
462/18	Какао с молоком	200	3	4	14	94	1	19		111	91	22	1
589/13	Пряники	50	3	2	38	183			1	6	25	5	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		560	53,4	19,3	140	941,3	2	86	2	546,3	645,3	85,9	3,5
Обед													
50/13	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	5,7		2,3	33	38	19	1,3
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,3	15,1	118	8,7			19	65,8	25,5	1
372/18	Котлеты из птицы	100	15,5	11	8,8	182,8		58,4	0,6	39,6	98,3	18,8	2,8
258/18	Макароны отварные с овощами	180	6	4,8	31,2	197,2	3,6	30	1,2	24	70,8	21,6	1,2
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84				20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6			1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				8	26	6	
Итого за Обед		910	32,3	25,6	116,5	834,6	18	88	5,1	157,6	380,9	123,9	9,3
Полдник													
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	47,1	330			1	15	62	10	1
460/18	Чай с молоком	250	2,5	1,3	15	80		12,5		73,8	57,5	13,8	1,3
Итого за Полдник		350	10,5	9,3	62,1	410		12,5	1	88,8	119,5	23,8	2,3
Итого за день			96,2	54,2	318,6	2 185,90	37,3	187	10,3	792,7	1 146	233,6	15,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:10

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
86/18	Повидло фруктовое	50			34	132	1			6			1
213/18	Каша гречневая вязкая	250	7,5	10	26,3	211	1,3	46,3		135	198,8	87,5	2,5
459/18	Чай с лимоном	200			10	40	1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		560	12,5	10	100,3	524	3,3	46,3	1	161	246,8	100,5	5,5
Обед													
16/18	Салат из соленых огурцов	100		10	1,7	96	1,7			5			
131/13	Свекольник	250	2,5	5	12,5	97,5	8,8		2,5	37,5	52,5	26	1,2
479/13	Сметана	5		1		8,1				4	3		
ГТК25-04	Бифштекс по домашнему	100	15,6	17,2	12,6	248,6				30,4			1,6
429/13	Пюре картофельное	180	3,8	9,9	19,6	165,6	6,1			46,8	102,6	34,2	1,3
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78	80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6			1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				8	26	6	
Итого за Обед		915	28,9	43,1	97,4	857,4	96,6		4,5	157,7	250,1	88,2	7,1
Полдник													
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	31,3	260		41	1	30	64	12	1
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	250	1,3		27,5	116,3	15			23,8	15	10	1,3
Итого за Полдник		350	9,3	7	58,8	376,3	15	41	1	53,8	79	22	2,3
Итого за день			50,7	60,1	256,5	1757,7	114,9	87,3	6,6	372,5	575,9	210,7	14,9

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

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	С	Ca	Fe
1 день	67,9	67,9	253,3	1770,6	150,1	24,7	564,1	11,4
2 день	58,6	54,3	256,3	1878,6	138,5	127,5	409,5	12,9
3 день	70,5	56,2	228,4	1686,6	454	26,6	635,7	19,1
4 день	71,4	59,6	240,1	1887,6	156,9	62,7	550	16,7
5 день	53,4	53,6	278,8	1816,7	34,2	122	449,2	18,3
6 день	60,4	53,9	234,2	1852,9	108	27,7	552,1	16,9
7 день	61,2	58,6	299,7	1935,1	47,5	58,2	592,8	11,2
8 день	64,6	49,3	365,5	2232,3	66,7	34,1	347	16,3
9 день	96,2	54,2	318,6	2185,9	187	37,3	792,7	15,1
10 день	50,7	60,1	256,5	1757,7	87,3	114,9	372,5	14,9
среднее	67,90	56,77	273,14	1900,40	143,02	63,57	526,56	15,28
Норма 60-75% от суточной нормы	54,0-67,5%	55,2-69,0%	229,8-287,2%	1632,0-2040,0%				

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

	завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	520,3	19,13	928,6	34,14	321,7	11,83	2720
2 день	630,3	23,17	874,1	32,14	374,2	13,76	2720
3 день	557,5	20,50	789,1	29,01	340	12,50	2720
4 день	676,8	24,88	864,1	31,77	346,7	12,75	2720
5 день	595,4	21,89	841,3	30,93	380	13,97	2720
6 день	585	21,51	902,9	33,19	365	13,42	2720
7 день	694,5	25,53	867,6	31,90	373	13,71	2720
8 день	778,8	28,63	997,5	36,67	456	16,76	2720
9 день	941,3	34,61	834,6	30,68	410	15,07	2720
10 день	524	19,26	857,4	31,52	376,3	13,83	2720
среднее	650,39	23,91	875,72	32,20	374,29	13,76	

Норма калорийности : Завтрак 20-25%
Обед 30-35%
Полдник 10-15%

фактически

завтрак -23,91%
обед - 32,20%
полдник - 13,76%