

ГБОУ РХ «Черногорская школа-интернат»

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей «Страна детства»

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник лагеря
ГБОУ РХ «Черногорская
школа-интернат»


Е.А.Ржиханова
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГБОУ РХ «Черногорская
школа-интернат»


С.И.Бутенко

« 10 » апреля 2025 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для детей В ВОЗРАСТЕ ОТ 12 лет И СТАРШЕ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

Пришкольный лагерь

г.ЧЕРНОГОРСК

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Основное меню разработано, в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 27 октября 2020 г. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- При разработке основного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в образовательном учреждении. Питание обучающихся, соответствует принципам щадящего питания. Реализация основного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей со временем пребывания в образовательном учреждении.
- При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продуктов в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания).
- В основном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей 7-11 лет и 12 и старше в соответствии (Приложения № 9), суммарный объем блюд по приему пищи (Таблица 3), потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (Приложение № 10, таблица 1), распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приему пищи в зависимости от времени пребывания в учебном заведении (Приложение № 10, таблица № 3), согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20
- Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль
- В основном меню не содержатся продукты, не рекомендуемые для питания детей школьного возраста. Меню разработано с использованием Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. Сборник рекомендован НИИ питания РАМН. Год выпуска сборника 2011, г. Москва, «Дели принт».

день: 1 понедельник
 недели: первая
 Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,46	4,74	17,95	150,0	120
Сыр Российский	20	4,64	5,9	0	72,0	15
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п.
Итого за завтрак	550	21,55	16,15	69,62	529,5	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Суп рыбный из консервы	250	8,61	8,4	14,34	167,25	106
Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,0	302
Шницель из говядины и соус молочный	100/50	16,73	17,66	17,61	259,44	268/326
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	Г.п
Итого за обед	875	42,58	35,06	152,09	1058,48	
Итого за день	1425	64,13	51,21	221,71	1587,98	

нь: 2 вторник
 дела: первая
 возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	260	7,9	15,89	48,37	321,9	175
Сыр российский порциями	20	4,64	5,9	-	72,0	15
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Г.п
Фрукт свежий	200	0,49	0,49	17,57	57,97	Г.п.
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Итого за завтрак	740	18,58	31,38	106,12	715,77	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Рассольник Ленинградский	300	2,41	6,1	14,38	128,7	96
Картофельное пюре	200	4,12	12,21	23,99	230,48	312
Птица тушеная в молочном соусе.	120	20,56	15,3	2,13	228,45	290/326
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	910	33,21	34,72	112,4	910,7	
Итого за день	1650	51,79	66,1	218,52	1626,47	

День: 3 среда
Неделя: первая
Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. В гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	250	23,22	22,10	56,0	411,0	223
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Масло сливочное	13	0,1	9,43	0,17	85,8	14
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Яйцо вареное	1\40	5,08	4,6	0,28	63,0	209
Итого за завтрак	553	35,52	39,31	96,55	777,3	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Салат из свеклы	110	1,57	6,7	9,2	103,29	33
Суп картофельный с горохом	250	4,39	5,09	13,23	118,6	102
Печень по-строгановски	100/50	13,26	11,23	3,52	185,0	255/332
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	309
Сок фруктовый	200	1,0	-	22,4	84,8	Г.п
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	1000	33,54	29,99	127,63	924,76	
Итого за день	1553	69,06	69,3	224,18	1702,06	

День: 4 четверг
Неделя: первая
Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,27	12,76	38,55	298,8	181
Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99	14
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Фрукт свежий	200	0,49	0,49	17,57	57,97	Г.п.
Итого за завтрак	725	15,91	28,17	98,05	691,27	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Борщ с капустой, картофелем	250	1,8	4,91	10,94	129,68	82
Каша рассыпчатая гречневая	200	8,59	6,09	28,64	243,75	302
Птица тушеная в соусе молочном	120	20,56	15,3	2,13	228,45	290/326
Кисель из сока плодового	180	0,28	0,00	35,46	144,0	358
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	840	37,19	27,25	121,19	954,35	
Итого за день	1565	53,1	55,42	219,24	1645,62	

День: 5 пятница
Неделя: первая
Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	260	10,3	13,64	61,13	355,38	173
Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	63,0	209
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Г.п
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п.
Повидло	13	0,05	0	8,45	36,76	Г.п.
Итого за завтрак	593	25,97	22,89	119,9	744,64	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Салат из кукурузы консервированной	100	2,88	6,18	8,04	99,3	14
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25	103
Рис припущенный	200	4,08	7,36	15,78	154,0	305
Шницель рыбный натуральный в соусе молочном	100/50	13,89	13,45	4,0	192,74	235/326
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	990	30,15	30,87	121,31	905,56	
Итого за день	1583	56,12	53,76	241,21	1650,2	

День: 6 суббота

Неделя: первая

Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Капа молочная пшенная с маслом	260	9	14	44,2	339,2	173
Сыр российский порциями	20	4,64	5,9	-	72,0	15
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Г.п
Масло сливочное	20	0,16	14,49	0,27	132,0	14
Итого за завтрак	550	19,27	36,24	84,52	741,1	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Овощи натуральные (огурцы)	100	0,7	1,1	1,9	12,0	71
Рассольник домашний	250	2,09	5,09	12,69	114,5	95
Котлеты, биточки мясные	100	14,31	20,26	12,12	271,55	268
Картофельное пюре	200	7,12	8,21	3,99	230,48	312
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	940	30,34	35,77	102,6	951,6	
Итого за день	1490	49,61	72,01	187,12	1692,7	

День: 7 воскресенье
Неделя: первая
Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с гречневой крупой с маслом	250	5,35	6,45	20,65	150,57	121
Йогурт 2,5%	100	5,13	1,88	11,38	71,25	Г.п.
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Г.п
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п.
Повидло	10	0,04	0	6,53	28,28	Г.п.
Итого за завтрак	640	21,97	13,84	90,23	557,6	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Сельдь с луком	100	10,12	7,98	4,23	130,4	76
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	3,78	15,36	106,0	104
Плов из птицы	280	23,72	14,65	50,02	427,46	291
Сок фруктовый	200	1,0	-	22,4	84,8	Г.п.
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	920	42,99	27,36	136,03	957,13	
Итого за день	1560	64,95	41,2	226,26	1514,73	

День: 8 понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	260	7,9	15,89	48,37	321,9	175
Сыр российский порциями	15	3,48	4,42	-	54,0	15
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п.
Итого за завтрак	555	22,83	25,82	100,04	683,4	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Салат из свеклы	118	1,68	7,18	9,87	110,8	33
Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96
Макаронные изделия отварные	200	7,35	6,03	35,27	224,6	309
Котлеты, биточки мясные, соус молочный	100/50	16,73	17,66	17,61	259,44	268/326
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	1008	34,39	37,0	150,76	1043,36	
Итого за день	1563	57,22	62,82	250,8	1726,76	

День: 9 вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с рисовой крупой	250	3,71	4,46	26,42	214,0	121
Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	63,0	209
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Фрукт свежий	200	0,49	0,49	17,57	57,97	Г.п.
Масло сливочное	16	0,13	11,6	0,2	103,6	
Итого за завтрак	756	16,53	24,33	84,67	656,07	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Борщ с капустой, картофелем	250	2,25	6,13	13,67	129,68	82
Гарнир сложный картофельное пюре, капуста тушеная	100/80	3,96	5,04	12,6	108,72	312/321
Тефтели рыбные, соус молочный	100/50	13,5	14,49	19,56	262,54	239/328
Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,4	160,0	358
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	870	25,98	26,61	129,25	869,41	
Итого за день	1626	42,51	50,94	213,92	1525,48	

10 среда
 ели: вторая
 растная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	250	23,22	22,10	56,0	411,0	223
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Яйцо вареное	140	5,08	4,6	0,28	63,0	209
Итого за завтрак	550	36,41	37,99	98,14	775,5	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Салат из кукурузы консервированной	100	2,88	6,18	8,04	99,3	14
Суп картофельный рыбный (консервы)	250	8,61	8,4	14,34	167,25	106
Рагу из птицы	300	21,5	20,0	26,06	372,0	289
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	343
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	940	39,11	35,69	120,34	961,62	
Итого за день	1490	75,52	73,68	218,48	1737,12	

День: 11 четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	260	10,3	13,64	61,13	355,38	173
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Фрукт свежий	200	0,49	0,49	17,57	57,97	Г.п.
Итого за завтрак	720	16,34	23,23	118,88	677,25	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Салат из белокачанной капусты	120	1,69	6,09	10,82	104,88	45
Суп картофельный с крупой и томатом	250	0,71	4,79	1,89	52,5	116
Картофельное пюре	200	7,12	8,21	3,99	230,48	132
Котлеты, биточки рыбные	100	8,6	7,0	12,1	145,0	234
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	960	24,74	27,13	104,83	874,13	
Итого за день	1680	41,08	50,36	223,71	1551,38	

День: 12 пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. В гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,27	12,76	38,55	298,8	181
Сыр российский порциями	15	3,48	4,42	-	54,0	15
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п.
Итого за завтрак	555	21,29	21,83	88,59	642,3	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. В гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Салат из свеклы	105	1,64	7,03	9,66	98,6	33
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	5,9	80,0	88
Макаронные изделия отварные	200	7,34	6,02	28,26	269,2	309
Печень по-строгановски	100/50	13,26	11,23	3,52	185,0	255/326
Кисель из сока плодового	180	0,28	0,00	35,46	144,0	358
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	975	30,23	30,12	126,82	985,27	
Итого за день	1530	51,52	51,95	215,41	1627,57	

День: 13 суббота
 Неделя: вторая
 Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с рисовой крупой	250	3,71	4,46	26,42	214,0	121
Масло сливочное (порциями)	13	0,1	9,43	0,17	88,45	14
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Яйцо вареное	140	5,08	4,6	0,28	63,0	209
Итого за завтрак	553	16,01	21,67	66,97	582,95	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Овощи натуральные (помидоры)	100	1,0	0,18	3,45	20	71
Борщ с капустой, картофелем	250	2,25	6,13	13,67	129,68	82
Котлеты, биточки мясные	100	14,31	20,26	12,12	271,55	268
Картофельное пюре	200	7,12	8,21	3,99	230,48	312
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	940	30,8	35,89	105,13	974,78	
Итого за день	1493	46,81	57,56	172,1	1557,73	

нь: 14 воскресенье
едел: вторая
растная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша молочная пшенная с маслом	260	9,0	14,0	44,2	339,2	171
Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99,0	14
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Йогурт 2,5%	100	5,13	1,88	11,38	71,25	Г.п.
Итого за завтрак	625	22,28	30,8	97,15	744,95	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Сельдь с луком	100	10,12	7,98	4,23	130,4	76
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	3,78	15,36	106,0	104
Плов из птицы	280	23,72	14,65	50,02	427,46	291
Сок фруктовый	200	1,0	-	22,4	84,8	Г.п
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	920	42,99	27,36	136,03	957,13	
Итого за день	1545	65,27	58,16	233,18	1702,08	
Среднее значение за 14 дней	1554	56,2	58,1	218,8	1632	
Среднее значение за 14 дней в %		62	63	57	60	

Распределение средней калорийности по приемам пищи (в процентах) :

Дни недели	Завтрак	Обед
1 день	19,5	38,9
2 день	26,3	33,5
3 день	28,6	34
4 день	25,4	35,1
5 день	27,4	33,3
6 день	27,3	35
7 день	20,5	35,2
Среднее значение	25	35
8 день	25,1	38,4
9 день	24,1	32
10 день	28,5	35,4
11 день	24,9	32
12 день	23,6	36,2
13 день	21,4	35,8
14 день	27,4	35,2
Среднее значение	25	35

Сводная таблица химического состава блюд

Дни	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	
1	64,13	51,21	221,71	1587,98
2	51,79	66,1	218,52	1626,47
3	69,06	69,3	224,18	1702,06
4	53,1	55,42	219,24	1645,62
5	56,12	53,76	241,21	1650,2
6	49,61	72,01	187,12	1692,7
7	64,95	41,2	226,26	1514,73
8	57,22	62,82	250,8	1726,76
9	42,51	50,94	213,92	1525,48
10	75,52	73,68	218,48	1737,12
11	41,08	50,36	223,71	1551,38
12	51,52	51,95	215,41	1627,57
13	46,81	57,56	172,1	1557,73
14	65,27	58,16	233,18	1702,08
Средняя за 14 дней	56,2	58,1	218,8	1632



С.М. Бутченко

Директор ІТБОУ РХ «Черногорська школа-інтернат»

ІТБОУ РХ «Черногорська школа-інтернат»