

Утверждаю:

Директор МКУ «Комбинат школьного питания»
г. Ачинска

А.Н. Самсонов

« » 2024 год



Дифференцированное меню муниципального казенного учреждения

«Комбинат школьного питания» города Ачинска

рационов питания в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием

детей в период каникул.

1 день

№ реце пт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет						Возраст детей 12-18 лет					
		Выход порции	Пищевые вещества (г)			к/кал	Выход порции	белки	Пищевые вещества (г)			к/кал	
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак												
438	Омлет с маслом	165	16,6	26,62	3,1	317,25	165	16,6	26,62	3,1		317,25	
945	Чай с молоком	200	1,6	1,29	15,9	81	200	1,6	1,29	15,9		81	
	Фрукты (яблоко)	120	0,48	-	13,56	55,2	120	0,48	-	13,56		55,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	50	3,8	0,45	24,85		113	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99		59,7	
	ИТОГО:		22,08	28,4	56,13	561,05		24,16	28,69	70,4		626,15	
	Обед												
	Огурцы, помидоры свежие	30/30	0,5	0,5	2,1	11,1	100	0,9	0,85	3,6		18,5	
197	Расольник петербургский со сметаной	250/10	2,1	5,1	26,5	120,7	250/10	2,1	5,1	26,5		120,7	
268	Шницель рубленый из говядины	90	13,4	10,1	13,4	198	100	14,88	11,23	14,95		220	
708	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,6	180	4,5	5,22	20,34		144	
868	Компот из сухофруктов	200	0,44		30,1	115,5	200	0,44		30,1		115,5	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	70	5,32	0,63	34,79		158,2	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	40	2,24	0,44	17,32		79,6	
456	Коржик молочный	50	3,2	5,6	31,7	198	50	3,2	5,6	31,7		198	
	ИТОГО:		28,97	27,02	160,75	951,2		33,58	29,07	179,3		1054,5	
	ВСЕГО:		51,05	55,42	216,88	1512,25		57,74	57,76	249,7		1680,65	

2 день

№ ре- це- пт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет						Возраст детей 12-18 лет						
		Выход порции	Пищевые вещества (г)			Выход порции	белки	Пищевые вещества (г)			белки	жиры	углеводы	к/кал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы				
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	<u>Застрапак</u>													
42	Сыр	20	5,36	5,46	-	72,2	20	0,12	5,46	-	72,2			
390	Каша рисовая молочная с маслом	200\10	7,11	4,15	36,28	336	250\10	8,88	17,69	45,35	375,83			
379	Кофейный напиток на молоке	200	1,7	1,55	22,51	118,8	200	1,7	1,55	22,51	118,8			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	50	3,8	0,45	24,85	113			
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7			
	Фрукты (апельсины)	120	1,08	-	10,08	45,6	120	1,08	-	10,08	45,6			
	ИТОГО:		18,65	11,65	92,44	680,2	420	17,26	25,48	115,78	785,13			
	<u>Обед</u>													
	Огурцы свежие	60	0,54	0,53	2,2	8,4	100	0,9	0,85	3,6	18,5			
170	Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной	250/25/10	8,3	10,1	13,6	175	250/25/10	8,3	10,1	13,6	175			
510	Котлета из рыбы	90	11,4	3,7	8	111	100	12,68	4,08	8,8	123,3			
694	Картофельное пюре	150	2,02	1,5	23,25	154,53	180	2,7	2	31	206,04			
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	50	3,8	0,45	24,85	113			
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	50	2,8	0,55	21,65	99,5			
	Шоколад	20	0,25	0,025	23,95	89,25	25	0,25	0,025	23,95	89,25			
	ИТОГО:		28,99	16,635	127,34	786,88		32,43	18,055	145,95	900,59			
	ВСЕГО:		47,64	28,285	219,78	1467,08		49,69	43,535	261,73	1685,72			

3 день

№ ре- це- пт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет						Возраст детей 12-18 лет						
		Выход порции	Пищевые вещества (г)			Выход порции	белки	Пищевые вещества (г)			белки	Пищевые вещества (г)		
			белки	жиры	углеводы			к/кал	белки	жиры		углеводы	к/кал	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	<u>Завтрак</u>													
182	Каша сборная молочная жидкая	200/10	7,2	8,76	29,5	225,8	250/10	9	11	37	282			
959	Какао с молоком	200	3,76	3,82	25,34	143	200	3,76	3,82	25,34	143			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	50	3,8	0,45	24,85	113			
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7			
847	Фрукты (яблоко)	120	0,48	-	13,56	55,2	120	0,48	-	13,56	55,2			
	ИТОГО:		14,84	13,07	91,97	531,6	400	18,72	15,6	113,74	652,9			
	<u>Обед</u>													
	Помидоры свежие	60	0,6	0,09	2,3	13,8	100	1	0,16	3,8	23			
209	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	7,86	7,15	19,3	172,2	250/25	7,86	7,15	19,3	172,1			
295	Котлета из птицы	90	8,1	26,4	13,9	290	100	8,99	29,4	15,46	322			
309	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	180	6,61	5,41	31,7	204			
867	Компот из изюма	200	1,36	-	29,02	116,19	200	1,36	-	29,02	116,19			
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	70	5,32	0,63	34,79	158,2			
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	40	2,24	0,44	17,32	79,6			
	ИТОГО:		29,67	39,02	133,77	955,94		33,38	43,19	151,39	1075,09			
	ВСЕГО:		44,51	52,09	225,74	1487,54		52,1	58,79	265,13	1727,99			

4 день

№ рецепта	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет						Возраст детей 11-18 лет					
		Выход порции	Пищевые вещества (г)			к/кал	Выход порции	белки	жиры	углеводы	Пищевые вещества (г)		к/кал
			белки	жиры	углеводы								
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			12
	Застриак												
469	Запеканка из творога с повидлом	150\20	18,7	21,2	33,5	370	200\20	24,9	28,2	44,6			473,4
379	Кофейный напиток на молоке	200	1,7	1,55	22,51	118,8	200	1,7	1,55	22,51			118,8
	Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,8	90,4	50	3,8	0,45	24,85			113
847	Фрукты (мандарин)	120	10	-	10,92	49,2	120	10	-	4,32			49,2
	ИТОГО:		33,4	23,11	86,73	628,4		40,4	30,2	96,28			754,4
	Обед												
	Огурцы, помидоры свежие	30\30	0,5	0,1	2,1	11,1	100	0,9	0,85	3,6			18,5
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250\10	1,74	6,88	8,48	84,7	250\10	1,74	6,8	4,8			84,7
278	Тефтели из говядины	60\50	8,9	15,7	10,5	155	115\75	17,07	30,12	20,74			287,2
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,86	6,09	38,64	243,75	180	11,46	8,12	51,5			325,1
	Сок фруктовый	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5			76
424	Булочка домашняя	60	4,4	5,57	38,26	211,22	60	4,4	5,57	38,26			211,22
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	60	4,56	0,54	29,82			135,6
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	99,5	50	2,8	0,55	21,65			99,5
	ИТОГО:		32,76	35,43	167,95	1016,87		43,93	52,55	188,87			1237,82
	ВСЕГО:		66,16	58,54	254,68	1645,27		84,33	82,75	285,15			1992,22

5 день

№ реце пт		Возраст детей 6-11 лет						Возраст детей 12-18 лет					
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции	белки	Пищевые вещества (г)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал			белки	жиры	углеводы	к/кал	
A	Прием пищи. наименование блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	<u>Завтрак</u>												
42	Сыр	20	5,36	5,46		72,2	20	5,36	5,46		72,2		
390	Каша пшениная молочная с маслом	200\10	7,44	8	35,2	312	250\10	9,3	10	44	390		
945	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	200	1,6	1,29	18,95	39		
	Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,8	90,4	60	4,56	0,54	29,82	135,6		
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7		
	Фрукты (яблоко)	120	0,48	-	13,56	55,2	120	0,48	-	13,56	55,2		
	ИТОГО:		18,92	15,4	93,12	650,6		17,62	17,62	119,32	679,5		
	<u>Обед</u>												
129	Сельдь с луком, с маслом растительным	25\20\10	5	5,1	1,3	72,5	25\20\10	5	5,1	1,3	72,5		
218	Суп лапша домашняя с курицей	250\25	22,17	6,9	18,1	172,5	250\25	22,17	6,9	18,1	172,5		
590	Жаркое по-домашнему	50\250	19,02	10,18	35,4	361,36	50\250	19,02	21,24	35,4	406,9		
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76		
	Вафли	25	0,8	0,7	20,02	87,5	50	1,6	1,4	40,05	175		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	60	4,56	0,54	29,82	135,6		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	30	1,68	0,33	12,99	59,7		
	ИТОГО:		54,23	23,75	136,13	965,16		55,03	35,51	156,16	1098,2		
	ВСЕГО:		73,15	39,15	229,25	1615,76		72,65	53,13	275,48	1777,7		

6 день

№ реце пт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет						Возраст детей 12-18 лет					
		Выход порции	Пищевые вещества (г)			к/кал	Выход порции	Пищевые вещества (г)			к/кал		
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы			
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
<u>Завтрак</u>													
438	Омлет с маслом	165	16,6	26,62	3,1	317,25	165	16,6	26,62	3,1	317,25		
959	Какао с молоком	200	3,76	3,82	25,34	143	200	3,76	3,82	25,34	143		
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4	50	3,8	0,45	24,85	113		
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7		
	Фрукты (груша)	120	0,48	-	0,36	55,2	120	0,48	-	0,36	55,2		
	ИТОГО:		24,97	31,02	57,34	645,65		26,32	31,22	66,64	688,15		
<u>Обед</u>													
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,8	100	1	0,16	3,8	23		
213	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,2	5,2	20,8	81	250	3,2	5,2	20,8	81		
637	Куры отварные	90	10	8,8	0,7	98,5	100	11,8	9,8	0,8	109,5		
304	Рис отварной	150	3,65	5,4	36,68	209,4	180	4,38	6,48	44	251,1		
	Сок абрикосовый	200	1	-	27,4	112	200	1	-	27,4	112		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	70	5,32	0,63	34,79	158,2		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	40	2,24	0,44	17,32	79,6		
456	Коржик молочный	50	3,2	5,6	31,7	198	50	3,2	5,6	31,7	198		
	ИТОГО:		27,95	25,99	162,37	908		32,14	28,31	180,61	1012,4		
	ВСЕГО:		52,92	57,01	219,71	1553,65		58,46	59,53	247,25	1700,55		

7 день

№ ре- це- пт	№ Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции	белки	жиры	углеводы	к/кал
			белки	жиры	углеводы	к/кал					
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<u>Завтрак</u>										
390	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/10	8,4	14,11	29,79	279,12	250/10	10,37	15,68	37,2	331,2
379	Кофейный напиток на молоке	200	1,7	1,55	22,51	118,8	200	1,7	1,55	22,51	118,8
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4	50	3,8	0,45	24,85	113
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	Фрукты (банан)	120	1,8	-	23,04	106,8	120	1,8	-	23,04	106,8
	ИТОГО:		16,03	16,24	103,88	634,92		19,35	18,01	120,59	729,5
	<u>Обед</u>										
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	100	0,9	0,85	3,6	18,5
204	Суп с рыбными консервами	250/25	7,69	4,2	21,82	155,8	250/25	7,69	4,2	21,82	155,8
268	Котлета из говядины	90	13,4	10,1	13,4	198	100	14,88	11,23	14,95	220
309	Макаронные отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	180	6,61	5,41	31,7	204
867	Компот из кураги	200	0,56	-	27,89	113,79	200	1,36	-	29,02	116,19
415	Крендель сахарный	50	3,5	6,5	27,6	185	50	3,5	6,5	27,6	185
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4	55	4,18	0,5	27,34	124,3
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	50	2,8	0,55	21,65	99,5
	ИТОГО:		35,83	26,06	152,06	979,54		41,92	29,24	177,68	1123,29
	ВСЕГО:		51,86	42,3	255,94	1614,46		61,27	47,25	298,27	1852,79

8 день

№ реце пт	№ Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет						Возраст детей 12-18 лет					
		Выход порции	Пищевые вещества (г)			к/кал	Выход порции	белки	Пищевые вещества (г)			к/кал	
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Завтрак													
469	Запеканка из творога с повидлом	150\20	18,7	21,2	33,5	370	200\20	25,04	28,32	44,74	473,4		
385	Молоко кипяченое	200	6,6	5	10,4	114	200	6,6	5	10,4	114		
	Фрукты (банан)	120	1,8	-	23,04	106,8	120	1,8	-	23,04	106,8		
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4	50	3,8	0,45	24,85	113		
	ИТОГО:		30,11	21,56	76,42	681,2		37,24	33,77	103,03	807,2		
Обед													
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	100	0,9	0,85	3,6	18,5		
196	Рассольник домашний с мясом со сметаной	250\25\10	9	11	18,8	210	250\25\10	9	11	18,8	210		
486	Рыба тушеная с овощами	75\75	14,3	7,2	4,1	138,7	100\100	19	9,6	5,4	185		
694	Картофельное пюре	150	2,02	1,5	23,25	154,53	180	2,7	2	31	206,04		
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	70	5,32	0,63	34,79	158,2		
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	99,5	40	2,24	0,44	17,32	79,6		
	Шоколад	20	0,25	0,025	23,95	89,25	25	0,25	0,025	23,95	89,25		
	ИТОГО:		34,41	20,375	142,11	911,98		40,41	24,545	153,36	1022,59		
	ВСЕГО:		64,52	42,435	218,53	1593,18		77,65	58,315	256,39	1829,79		

9 день

№ реце пт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет						Возраст детей 12-18 лет					
		Выход порции	Пищевые вещества (г)			к/кал	Выход порции	белки	Пищевые вещества (г)			к/кал	
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
<u>Завтрак</u>													
236	Суп молочный с вермишелью	250	5,59	5,82	21,32	160,54	250	5,59	5,82	21,32	160,54		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66		
959	Какао с молоком	200	3,76	3,82	25,34	143	200	3,76	3,82	25,34	143		
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4	50	3,8	0,45	24,85	113		
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7		
847	Фрукты (яблоко)	120	0,48	-	13,56	55,2	120	0,48	-	13,56	55,2		
	ИТОГО		13,56	17,47	75,33	554,94		14,91	17,67	84,63	597,44		
<u>Обед</u>													
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,8	100	1	0,16	3,8	23		
206	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,3	124,7	250	9	11	19	150,5		
607	Шницель натуральный рубленый из говядины	90	15,2	13	18,5	248	100	16,97	14,48	20,56	275,38		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,86	6,09	38,64	243,75	180	11,46	8,12	51,5	325,1		
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	70	5,32	0,63	34,79	158,2		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	40	2,24	0,44	17,32	79,6		
	ИТОГО:		37,36	25,38	137,03	901,55		46,99	34,39	148,15	1008,18		
	ВСЕГО:		50,92	42,85	212,36	1456,49		61,9	52,06	232,78	1605,62		

10 день

№ реце пт	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет						Возраст детей 12-18 лет					
		Выход порции	Пищевые вещества (г)			Выход порции	Пищевые вещества (г)			Выход порции	Пищевые вещества (г)		
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
<u>Завтрак</u>													
42	Сыр	20	5,36	5,46		72,2	30	8,04	8,19				108,3
390	Каша манная с маслом	200\10	8,12	9,52	35,28	300,66	250\10	10,15	17,69	44,1			375,1
945	Чай с молоком	200	1,6	1,29	15,9	81	200	1,6	1,29	18,95			39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	50	3,8	0,45	24,85			113
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99			59,7
847	Фрукты (апельсин)	120	1,08	-	10,08	45,6	120	1,08	-	10,08			45,6
	ИТОГО:		19,56	16,76	84,83	607,06		18,31	19,76	110,97			740,7
<u>Обед</u>													
	Огурцы, помидоры свежие	30\30	0,5	0,1	2,1	11,1	100	0,9	0,85	3,6			18,5
98	Суп крестьянский со сметаной	250\10	1,64	5,9	6,26	86,3	250\10	1,64	5,9	6,26			86,3
591	Гуляш из говядины	50\75	15,65	12,42	3,96	189	75\100	23,19	25,89	7,21			354,7
309	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	180	6,61	5,41	31,7			204
	Сок абрикосовый	200	1	-	27,4	112	200	1	-	27,4			112
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	70	5,32	0,63	34,79			158,2
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	40	2,24	0,44	17,32			79,6
406	Пирожок с повидлом	60	3,5	3,2	35,2	185	60	3,5	3,2	35,2			185
	ИТОГО:		34,04	27	144,17	947,15		44,4	42,32	163,48			1198,3
	ВСЕГО:		53,6	43,76	229	1554,21		62,71	62,08	274,45			1939

Таблица среднесуточного набора продуктов, используемых для приготовления блюд и напитков для оздоровительного сезона 2024г.-25г

Наименование пищевого продукта	гр мл, (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Всего за 10 дней	Среднее за день
		7-11 лет												
1.Хлеб ржаной (ржано- пшенич)	53	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		500	50
2. Хлеб пшеничный	99	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		1000	100
3. Мука пшеничная	10	1,8	-	1,8	43,5	18,7	-	41,9	-	-	4		111,7	11
4. Крупа, бобовые	30	5	30,8	-	15	40	54	35,8	30	69	40,8		310,4	31
5. Макарон.изд гр А	10	-	-	51	-	-	-	51	-	20	51		173	17,3
6. Картофель	72	75	148,2	100	30	200	75	75	203,2	50	25		981,4	98
7. Овощи зелень	108	272	140	82,6	149	80,2	83	80	163,3	80	110		1240,1	124
8. Фрукты свежие	122	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120		1200	120
9. Фрукты сухие	5,8	20	-	20	-	-	-	25	-	-	-		65	6,5
10. Соки фруктовые	77	-	200	-	200	200	200	-	200	200	200		1400	140
11. Мясо жилованное	27	67	40	28,5	38	79	-	67	40	98	79		536,5	53,6
12.Птица (куры 1 кат погр.)	13,4	-	-	74	-	26,4	95,7	-	-	-	-		196,1	19,6
13. Рыба (филе),	22,3	-	58,5	-	-	25	-	25	93	-	-		201,5	20,1
14. Молоко с м.д.ж 2,5-3,2 % (60 %)	198	100	299,7	262	100	218	150	276	223,7	225	226		2080,4	208
15. Творог 25 %	13,75	-	-	-	141	-	-	-	141	-	-		282	28
16. Сыр	2,75	-	20	-	-	20	-	-	-	-	20		60	6
17. Сметана (не более 15 %)	6,0	10	10	-	15	-	-	-	15	-	10		60	6
18. Масло сл.(60%)	19,8	31,65	21	17,75	25,4 5	26	24	25	15,25	32,2	30,25		248,5	24,8
19. Масло раст.(35%)	5,3	5,4	7,2	5,4	-	10	-	5,65	8	-	0,2		41,85	4,2
20. Яйцо диет. 0,6 шт.	26,4	122	-	2	4,8	5	121,7	3,96	4	5,2	8,0		276,6	27,6
21. Сахар	19,8	53,6	28,5	41	37,8 5	21	34,1	57	12,5	21,5	23		330	33
22. Кондитер.изд.	3,85	-	20	-	-	25	-	-	20	-	-		65	6,5
23 Чай	0,27	1	-	-	-	1	-	-	-	-	1		3	0,3
24. Какао	0,27	-	-	4	-	-	4	-	-	4	-		12	1,2

Усредненная потребность в пищевых веществах и энергии детей оздоровительных учреждений с учетом их возраста									
Дни	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет			
	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	51,05	55,42	216,88	1512,25	57,74	57,76	249,7	1680,65	
2	47,64	28,285	219,78	1467,08	49,69	43,535	261,73	1685,72	
3	44,51	52,09	225,74	1487,54	52,1	58,79	265,13	1727,99	
4	66,16	58,54	254,68	1645,27	84,33	82,75	285,15	1992,22	
5	73,15	39,15	229,25	1615,76	72,65	53,13	275,48	1777,7	
6	52,92	57,01	219,71	1553,65	58,46	59,53	247,25	1700,55	
7	51,86	42,3	255,94	1614,46	61,27	47,25	298,27	1852,79	
8	64,52	42,435	218,53	1593,18	77,65	58,315	256,39	1829,79	
9	50,92	42,85	212,36	1456,49	61,9	52,06	232,78	1605,62	
10	53,6	43,76	229	1554,21	62,71	62,08	274,45	1939	
Итого за 10 дней	556,33	461,84	2281,87	15499,89	638,5	575,2	2646,33	17792,03	
Средняя дневная факт. норма	55,6	46,1	228,1	1549,9	63,8	57,5	264,6	1779,2	

ПРОШИТО,
ПРОНУМЕРОВАНО и
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

на ____ л.

Директор МКУ «Комбинат
школьного питания»

А.Н. Самсонов

«28» 24.09.2024 г.

