

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Пуксинская школа»

Н.В.Окунева

« 1 » сентября 2023 г.



10-дневное меню обучающихся
МБОУ «Пуксинская школа» с 12 лет.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I. Общие положения и область применения.

Меню для организации питания обучающихся 5-9 классов разработано на основе: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В меню учтены пожелания родителей (законных представителей) и обучающихся, при этом сохранив рациональное питание и учитывая требования СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Технологические карты кулинарных изделий (блюд) разработаны с использованием автоматизированной Программы «Детский сад - Школа: Питание» (https://www.pbprog.ru/products/programs.php?ELEMENT_ID=2747), которая предназначена для автоматизации работы сотрудников (диетсестры и заведующей столовой) в образовательных комплексах, школах и гимназиях, образовательных учреждениях начального, основного, среднего (полного) общего образования, имеющих в структуре учреждения группы дошкольного образования (ДОО).

В программу добавлены рецептуры блюд из сборников разных авторов.

Для составления Меню для организации питания обучающихся 5-9 классов МБОУ «Пуксинская школа» использованы рецептуры из следующих сборников:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна,
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга
3. Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях.
4. Технологические карты и рецептуры для приготовления блюд в школах (избранные), г.Уфа
5. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях по СанПиН, г.Москва

II. Принципы организации здорового питания

2.1. Федеральным законом от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статьей 37 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в части совершенствования правового регулирования вопросов обеспечения качества пищевых продуктов» установлено определение «здорового питания», что крайне важно для формирования здоровой нации и увеличения продолжительности активного долголетия.

Здоровое питание - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах здорового питания, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.

Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний и включают в себя:

- обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов;

- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;

- соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества);

- наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;

- обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;

- применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;

- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов (готовых блюд);

- исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов.

Здоровое питание предусматривает профилактику патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира (колбасные изделия и сосиски, бутерброды), продолжительные перерывы между основными приемами пищи.

Здоровое питание направлено на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.

2.2. Режим питания.

Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5 - 4 часов; между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) – не менее 1.5 часов.

Таблица 1

Количество приемов пищи в МБОУ «Пуксинская школа» для обучающихся

5-9 классов

Продолжительность нахождения детей в организации	Количество приемов пищи	Время приема пищи
более 6 часов	Два приема пищи завтрак и обед (для детей, обучающихся в первую смену)	С 9 часов 10 минут до 9 часов 20 минут - завтрак с 11 часов 50 минут до 12 часов 10 минут- обед

Для приема пищи в расписании занятий предусмотрена большая перемена после четвертого урока, продолжительностью 20 минут

2.3. Формирование у детей культуры правильного питания.

В образовательной организации создаются благоприятные условия для приема пищи, включая интерьер обеденного зала, сервировку столов, микроклимат, освещенность.

При приеме пищи дети не должны спешить. При быстрой еде пища плохо измельчается, недостаточно обрабатывается слюной, что ведет к повышенной нагрузке на слизистую желудка. В результате ухудшается перевариваемость и

усвояемость пищи. Торопливая еда формирует у детей патологический стереотип поведения.

2.4. Энергетическая ценность рациона питания должна удовлетворять энергозатраты ребенка, биологическая ценность – физиологической потребности.

2.5. В меню предусматривается рациональное распределение суточной калорийности по приемам пищи:

- на завтрак приходится 20 - 25% калорийности суточного рациона;
- на второй завтрак (если он есть) – 5 - 10%;
- на обед – 30 - 35%;
- на полдник – 10 - 15%;
- на ужин – 25 - 30%;
- на второй ужин – 5%.

Меню разрабатывается на период двух учебных недель, с учетом требуемых для детей поступления калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, необходимых для нормального роста и развития.

2.6. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня и двух смежных дней.

Масса порций для детей в зависимости отвозраста (в граммах) для детей с 12 лет

Блюдо	Масса порции в граммах
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат,овоши и т.п.)	100-150
Первое блюдо	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное,блюдо из мяса птицы)	100-120
Гарнир	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао- напиток, напиток из шиповника сок)	180-200
Фрукты	100

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах -не менее)

Показатели	12 лет и старше
Завтрак	550
Второй завтрак	200
Обед	800
Полдник	350
Ужин	600
Второй ужин	200

III Обеспечение контроля качества и организации питания обучающихся.

4.1. Общеобразовательная организация является ответственным лицом за организацию и качество горячего питания обучающихся.

4.2. Независимо от организационных правовых форм, юридические лица и индивидуальные предприниматели, деятельность которых связана с организацией и (или) обеспечением горячего питания обучающихся обеспечивают реализацию мероприятий, направленных на охрану здоровья обучающихся, в том числе:

- соблюдение требований качества и безопасности, сроков годности, поступающих на пищеблок продовольственного сырья и пищевых продуктов;
- проведение производственного контроля, основанного на принципах ХАССП;
- проведение лабораторного контроля качества и безопасности готовой продукции в соответствии с рекомендуемой номенклатурой, объемом и периодичностью проведения лабораторных и инструментальных исследований

4.3. Общеобразовательная организация разъясняет принципы здорового питания и правила личной гигиены обучающимся.

4.4. Во время организации внеклассной работы педагогическому коллективу рекомендуется проведение бесед, лекций, викторин, иных форм и методов занятий по гигиеническим навыкам и здоровому питанию, в том числе о значении горячего питания, пищевой и питательной ценности продуктов, культуры питания.

4.5. Наглядными формами прививания навыков здорового питания могут быть плакаты, иллюстрированные лозунги в столовой, буфете, в «уголке здоровья» и т.п.

4.6. Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся, пропаганда основ здорового питания рекомендуется организовывать во взаимодействии образовательной организации с общешкольным родительским комитетом, общественными организациями.

Рацион дети с 12 лет

Неделя 1.

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная вязкая	250	9,68	8,78	36,43	349,25	№ 256
	Бутерброды с джемом или повидлом	110	5,02	7,86	57,76	322,00	№ 2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,96	110,67	№ 395
итого завтрак		560	17,87	19,31	110,15	781,92	
			0,20	0,21	0,29	0,26	
Обед:							
	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,83	7,1	2,61	77,29	№ 19
	Борщ	250	1,6	4,85	10,93	93,75	№ 56
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	100	13,7	11,6	15,7	229	№ 282
	Соус томатный (для подачи к блюду)	45	0,552	1,89	3,61	33,5	№ 348
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,3	6,95	46,2	288	№ 165
	Чай с лимоном	200	0,12	0,2	10,4	41,6	№ 255
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,60	23,40	122,00	№ 700
итого обед		945	30,72	33,19	112,85	885,14	
			0,34	0,36	0,30	0,33	
Итого за день			48,59	52,50	223,00	1667,06	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,54	0,57	0,58	0,61	

Рацион дети с 12 лет

Неделя I.

Вторник

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8	8,25	34	253	№ 8\4
	Бутерброды с сыром	100	10,50	15,30	32,40	309,00	№ 3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,10	№ 392
итого завтрак		550	18,56	23,57	76,92	604,1	
			0,21	0,26	0,20	0,22	
Обед:							
	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	4,04	99,3	№ 12
	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,13	16,6	120,75	№ 76
	Птица или кролик отварные	100	12,6	17	0	244	№ 300
	Соус молочный (для подачи к блюду)	45	0,927	2,36	3,19	37,7	№ 354
	Макаронные изделия отварные	180	6,91	0,99	37,4	186	№ 204
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	№ 372
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,80	165,00	№ 701
итого обед		925	31,09	32,50	116,53	940,55	
			0,35	0,35	0,30	0,35	
Поддник:							
Итого за день			49,65	56,07	193,45	1544,65	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,55	0,61	0,51	0,57	

Рацион дети с 12 лет

Неделя 1.

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Омлет натуральный	250	18,02	20,03	4,48	312,51	№ 215
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,80	165,00	№ 701
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161,00	№ 2
	Чай с лимоном	200	0,12	0,2	10,4	41,6	№ 255
итого завтрак		575	26,18	24,86	77,56	680,11	
			0,29	0,27	0,20	0,25	
Обед:							
	Салат из зеленого горошка консервированного	100	2,98	5,19	6,25	83,6	№ 10
			2,35	2,83	16,6	101	
	Суп картофельный	250					№ 77
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	15,29	9,63	2,9	141	№ 252
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44	252	№ 315
	Чай с лимоном	200	0,12	0,2	10,4	41,6	№ 255
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,80	165,00	№ 701
итого обед		920	30,64	24,99	113,95	784,20	
			0,34	0,29	0,30	0,29	
Итого за день			56,82	49,85	191,51	1464,31	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,63	0,54	0,50	0,54	

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,13	5,5	39	257,5	№ 15\4
	Бутерброды с маслом	100	6,12	14,88	36,55	340,00	№ 1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	№ 397
итого завтрак		550	18,33	23,92	93,13	716,38	
			0,20	0,26	0,24	0,26	
Обед:							
	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	№ 19
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	8,48	84,75	№ 67
	Биточки рубленные из птицы или кролика паровые	100	12,9	15,8	11,1	243	№ 306
	Соус молочный (для подачи к блюду)	45	0,927	2,36	3,19	37,7	№ 354
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	20,4	137	№ 321
	Чай с лимоном	200	0,12	0,2	10,4	41,6	№ 255
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,50	212,00	№ 701
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,00	78,30	№ 700
итого обед		1010	30,31	35,55	114,68	894,15	
			0,34	0,39	0,30	0,33	
Итого за день			48,64	59,47	207,81	1610,53	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,54	0,65	0,54	0,59	

Рацион дети с 12 лет

Неделя I. Пятница

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккалл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Сырники из творога	250	20,33	18,34	45,33	486,68	№ 130
	Печенье	100	7,50	5,80	74,40	317,00	№ 609
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,10	№ 392
итого завтрак		550	27,89	24,16	130,25	845,78	
			0,31	0,26	0,34	0,31	
Обед:							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	№ 20
	Уха рыбацкая	250	4,25	3,38	13,75	106,25	№ 47
	Бефстроганов из отварного мяса	120	13,5	16,4	3,29	187,00	№ 278
	Макаронные изделия отварные	180	6,91	0,99	37,4	186	№ 204
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	27,8	113	№ 376
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,60	23,40	122,00	№ 700
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,75	106,00	№ 701
итого обед		965	34,65	26,92	136,04	906,15	
			0,39	0,29	0,36	0,33	
Итого за день			62,54	51,08	266,29	1751,93	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,69	0,56	0,70	0,65	

Рацион дети с 12 лет

Неделя 2.

Вторник

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная вязкая	250	9,68	8,78	36,43	349,25	№ 256
	Бутерброды с сыром	100	10,50	15,30	32,40	309,00	№ 3
	Чай с лимоном	200	0,12	0,2	10,4	41,6	№ 255
итого завтрак		550	20,3	24,28	79,23	699,85	
			0,23	0,26	0,21	0,23	
Обед:							
	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	1,97	5,24	9,78	94,2	№ 25
	Суп свекольный	250	4,68	2,13	12,73	91,03	№ 44
	Гуляш из отварного мяса	120	9,5	12,2	3,94	188	№ 277
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,3	6,95	46,2	288	№ 165
	Чай с лимоном	200	0,12	0,2	10,4	41,6	№ 255
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,80	165,00	№ 701
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,00	78,30	№ 700
итого обед		965	34,07	27,96	131,85	946,13	
			0,38	0,30	0,34	0,35	
Итого за день			54,37	52,24	211,08	1645,98	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,60	0,57	0,55	0,61	

Рацион дети с 12 лет

Неделя 2.

Среда

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	250	8,13	5,5	39	257,5	№15\4
	Бутерброды с маслом	100	6,12	14,88	36,55	340,00	№1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	№ 397
итого завтрак		550	18,33	23,92	93,13	716,38	
			0,20	0,26	0,24	0,26	
Обед:							
	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,83	7,1	2,61	77,29	№ 22
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	8,47	84,8	№ 67
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	100	10	6,7	9,59	130	№ 255
	Соус сметанный (для подачи к блюду)	60	0,9	3	3,51	44,46	№ 354
	Макаронные изделия отварные	180	6,91	0,99	37,4	186	№ 204
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	№ 372
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,10	157,00	№ 700
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	30,06	127,80	№ 701
итого обед		1020	31,03	24,43	143,24	895,15	
			0,34	0,27	0,37	0,33	
Итого за день							
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			49,36	48,35	236,37	1611,53	
			0,55	0,53	0,62	0,59	

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,5	5,25	53	310	№ 714
	Бутерброды с маслом	100	6,12	14,88	36,55	340,00	№ 1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	№ 397
итого завтрак		550	17,7	23,67	107,13	768,88	
			0,20	0,25	0,28	0,28	
Обед:							
	Салат из свежкл с зеленым горошком	100	1,67	4,18	8,2	77,1	№ 34
	Суп картофельный	250	2,35	2,83	16,6	101	№ 77
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	100	15,7	11,6	15,7	229	№ 282
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	20,4	137	№ 321
	Соус молочный (для подачи к блюду)	45	0,927	2,36	3,19	37,7	№ 354
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	27,8	113	№ 376
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,80	165,00	№ 701
итого обед		945	30,25	27,45	125,69	859,80	
			0,34	0,30	0,33	0,32	
Итого за день			47,95	51,12	232,82	1628,68	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,53	0,56	0,61	0,60	

Рацион дети с 12 лет

Неделя 2.

Пятница

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8	8,25	34	253	№ 8\4
	Бутерброды с сыром	100	10,50	15,30	32,40	309,00	№ 3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,10	№ 392
итого завтрак		550	18,56	23,57	76,92	604,1	
			0,21	0,25	0,20	0,22	
Обед	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	№ 70
	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,13	16,6	120,75	№ 76
	Плов из птицы	280	23,6	26,3	47,6	541	№ 304
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,9	97,6	№ 372
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,60	23,40	122,00	№ 700
							№ 393
итого обед		900	31,28	32,29	113,20	891,35	
			0,35	0,35	0,30	0,33	
Итого за день			49,84	55,86	190,12	1495,45	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,55	0,61	0,50	0,55	

ЗАВТРАК

	день	Белки с 12 лет	Жиры с 12 лет	Углеводы с 12 лет	Калорийность с 12 лет
Содержание в меню за ЗАВТРАК в % от суточной нормы	Неделя 1 Понедельник	20	21	29	26
Содержание в меню за ЗАВТРАК в % от суточной нормы	Неделя 1 Вторник	21	26	20	22
Содержание в меню за ЗАВТРАК в % от суточной нормы	Неделя 1 Среда	29	27	20	25
Содержание в меню за ЗАВТРАК в % от суточной нормы	Неделя 1 Четверг	20	26	24	26
Содержание в меню за ЗАВТРАК в % от суточной нормы	Неделя 1 Пятница	31	26	34	31
Среднее за 1 неделю (ЗАВТРАК)		24	25	25	26
Содержание в меню за ЗАВТРАК в % от суточной нормы	Неделя 2 Понедельник	24	26	20	22
Содержание в меню за ЗАВТРАК в % от суточной нормы	Неделя 2 Вторник	23	26	21	23
Содержание в меню за ЗАВТРАК в % от суточной нормы	Неделя 2 Среда	20	26	24	26
Содержание в меню за ЗАВТРАК в % от суточной нормы	Неделя 2 Четверг	20	25	28	28
Содержание в меню за ЗАВТРАК в % от суточной нормы	Неделя 2 Пятница	21	25	20	22
Среднее за 2 неделю (ЗАВТРАК)		22	26	23	24
Среднее значение за период в % от суточной нормы (ЗАВТРАК)		23	25	24	25
остаток		-77	-75	-76	-75

ОБЕД

	день	Белки с 12 лет	Жиры с 12 лет	Углеводы с 12 лет	Калорийность с 12 лет
Содержание в меню за ОБЕД в % от суточной нормы	Неделя 1 Понедельник	34	36	30	33
Содержание в меню за ОБЕД в % от суточной нормы	Неделя 1 Вторник	35	35	30	35
Содержание в меню за ОБЕД в % от суточной нормы	Неделя 1 Среда	34	29	30	29
Содержание в меню за ОБЕД в % от суточной нормы	Неделя 1 Четверг	34	39	30	33
Содержание в меню за ОБЕД в % от суточной нормы	Неделя 1 Пятница	39	29	36	33
Среднее за 1 неделю (ОБЕД)		35	34	31	33
Содержание в меню за ОБЕД в % от суточной нормы	Неделя 2 Понедельник	37	35	36	36
Содержание в меню за ОБЕД в % от суточной нормы	Неделя 2 Вторник	38	30	34	35
Содержание в меню за ОБЕД в % от суточной нормы	Неделя 2 Среда	34	27	37	33
Содержание в меню за ОБЕД в % от суточной нормы	Неделя 2 Четверг	34	33	30	32
Содержание в меню за ОБЕД в % от суточной нормы	Неделя 2 Пятница	35	35	30	33
Среднее за 2 неделю (ОБЕД)		36	32	33	34
Среднее значение за период в % от суточной нормы (ОБЕД)		35	33	32	33
остаток		-65	-67	-68	-67

ДЕНЬ

		Белки с 12 лет	Жиры с 12 лет	Углеводы с 12 лет	Калорийность с 12 лет
Содержание в меню за ДЕНЬ в % от суточной нормы	Неделя 1 Понедельник	54	57	58	61
Содержание в меню за ДЕНЬ в % от суточной нормы	Неделя 1 Вторник	55	61	51	57
Содержание в меню за ДЕНЬ в % от суточной нормы	Неделя 1 Среда	63	54	50	54
Содержание в меню за ДЕНЬ в % от суточной нормы	Неделя 1 Четверг	54	65	54	59
Содержание в меню за ДЕНЬ в % от суточной нормы	Неделя 1 Пятница	69	56	70	65
Среднее за 1 неделю (ДЕНЬ)		59	58	57	59
Содержание в меню за ДЕНЬ в % от суточной нормы	Неделя 2 Понедельник	61	61	56	58
Содержание в меню за ДЕНЬ в % от суточной нормы	Неделя 2 Вторник	60	57	55	61
Содержание в меню за ДЕНЬ в % от суточной нормы	Неделя 2 Среда	55	53	62	59
Содержание в меню за ДЕНЬ в % от суточной нормы	Неделя 2 Четверг	53	56	61	60
Содержание в меню за ДЕНЬ в % от суточной нормы	Неделя 2 Пятница	55	61	50	55
Среднее за 2 неделю (ДЕНЬ)		57	57	57	59
Среднее значение за период в % от суточной нормы (ДЕНЬ)		58	58	57	59
остаток		-42	-42	-43	-41