

## *Химический состав и калорийность суточных рационов*

Завтрак с 7 до 11 лет

20-25% от суточной потребности

Апрель 2021

С 26.04.2021 по 30.04.2021

| Дни недели            | Белки | Жиры  | Углеводы | Калории |
|-----------------------|-------|-------|----------|---------|
| 1                     | 14,67 | 17,13 | 76,07    | 517,13  |
| 2                     | 20,85 | 8,75  | 76,81    | 469,35  |
| 3                     | 15,71 | 16,86 | 56,89    | 442,18  |
| 4                     | 12,61 | 13,68 | 48,19    | 366,36  |
| 5                     | 14,02 | 16,01 | 66,08    | 464,53  |
| Итого                 | 77,86 | 72,43 | 324,04   | 2259,55 |
| В среднем за<br>сутки | 15,57 | 14,48 | 64,80    | 451,91  |
| Норма по<br>СанПиН    | 15,40 | 15,80 | 67,00    | 470,00  |



*Химический состав и калорийность суточных рационов*

*Обед 1 с 7 до 11 лет*

**30-35 % от суточной потребности**

**Апрель 2021**

**С 26.04.2021 по 30.04.2021**

| <b>Дни недели</b>             | <b>Белки</b>  | <b>Жиры</b>   | <b>Углеводы</b> | <b>Калории</b> |
|-------------------------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|
| <b>1</b>                      | 26,01         | 19,16         | 80,08           | 596,76         |
| <b>2</b>                      | 27,08         | 41,09         | 99,12           | 874,61         |
| <b>3</b>                      | 30,56         | 27,08         | 109,20          | 802,74         |
| <b>4</b>                      | 24,10         | 13,06         | 100,37          | 615,40         |
| <b>5</b>                      | 19,30         | 21,01         | 69,75           | 545,35         |
| <b>Итого</b>                  | <b>127,05</b> | <b>121,40</b> | <b>458,52</b>   | <b>3434,86</b> |
| <b>В среднем за<br/>сутки</b> | <b>25,41</b>  | <b>24,28</b>  | <b>91,70</b>    | <b>686,97</b>  |
| <b>Норма по<br/>СанПиН</b>    | <b>23,10</b>  | <b>23,70</b>  | <b>100,50</b>   | <b>705,00</b>  |



*Химический состав и калорийность суточных рационов*

*Завтрак 2 от 11 лет и старше*

**20-25% от суточной потребности**

**Апрель 2021**

**с 26.04.2021 по 30.04.2021**

| <b>Дни недели</b>             | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Калории</b> |
|-------------------------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|
| <b>1</b>                      | 12,08        | 16,09        | 63,12           | 445,61         |
| <b>2</b>                      | 20,74        | 8,73         | 76,42           | 467,17         |
| <b>3</b>                      | 15,65        | 16,80        | 55,42           | 435,52         |
| <b>4</b>                      | 12,56        | 13,67        | 47,99           | 365,27         |
| <b>5</b>                      | 12,22        | 15,02        | 57,69           | 414,86         |
| <b>Итого</b>                  | <b>73,25</b> | <b>70,31</b> | <b>300,64</b>   | <b>2128,43</b> |
| <b>В среднем за<br/>сутки</b> | <b>14,65</b> | <b>14,06</b> | <b>60,12</b>    | <b>425,68</b>  |
| <b>Норма по<br/>СанПиН</b>    | <b>18,00</b> | <b>18,40</b> | <b>76,60</b>    | <b>544,00</b>  |



*Химический состав и калорийность суточных рационов*

*Обед 2 с 11 лет и старше*

**30-35 % от суточной потребности**

**Апрель 2021**

**С 26.04.2021 по 30.04.2021**

| <b>Дни недели</b>             | <b>Белки</b>  | <b>Жиры</b>   | <b>Углеводы</b> | <b>Калории</b> |
|-------------------------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|
| <b>1</b>                      | 25,94         | 19,15         | 79,89           | 595,63         |
| <b>2</b>                      | 25,10         | 40,36         | 87,55           | 813,84         |
| <b>3</b>                      | 29,76         | 26,18         | 102,59          | 765,00         |
| <b>4</b>                      | 23,22         | 12,29         | 94,34           | 580,83         |
| <b>5</b>                      | 19,95         | 21,07         | 74,38           | 567,01         |
| <b>Итого</b>                  | <b>123,97</b> | <b>119,05</b> | <b>438,75</b>   | <b>3322,31</b> |
| <b>В среднем за<br/>сутки</b> | <b>24,79</b>  | <b>23,81</b>  | <b>87,75</b>    | <b>664,46</b>  |
| <b>Норма по<br/>СанПиН</b>    | <b>27,00</b>  | <b>27,60</b>  | <b>114,90</b>   | <b>816,00</b>  |



*Химический состав и калорийность суточных рационов*  
*Полдник*

10-15 % от суточной потребности

Апрель 2021

С 26.04.2021 по 30.04.2021

| Дни недели            | Белки | Жиры  | Углеводы | Калории |
|-----------------------|-------|-------|----------|---------|
| 1                     | 6,30  | 11,53 | 36,77    | 276,05  |
| 2                     | 10,06 | 6,74  | 55,18    | 321,62  |
| 3                     | 5,74  | 1,91  | 62,53    | 290,23  |
| 4                     | 10,37 | 8,25  | 52,64    | 326,29  |
| 5                     | 6,79  | 9,70  | 35,98    | 258,38  |
| Итого                 | 39,26 | 38,13 | 243,10   | 1472,57 |
| В среднем за<br>сутки | 7,85  | 7,62  | 48,62    | 294,51  |
| Норма по<br>СанПиН    | 7,70  | 7,90  | 33,50    | 235,00  |