



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»
М.А. Паева



ПРОВЕРЕНО
Инженер-технолог
ООО «Компания «ПРОФИ-
ГРУПП»
С.П.Халиуллина



СОГЛАСОВАНО
Директор MAOY
«Култаевская средняя
школа»
Е.В. Ташкинова

ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ
КАТЕГОРИИ от 7 до 11 лет и 12 лет и старше
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. Метод. рекомендации «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8604-07-34).
3. Метод. Рекомендации «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8605-07-34).
4. Методические рекомендации «Питание детей в общеобразовательных учреждениях» (Утв. приказом руководителя Роспотребнадзора по Пермскому краю № 340 от 27.12.2007г.).
5. Сборник 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. (Пермь-2013).
6. Единый сборник 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 учреждения. (Пермь-2018).

Служебная записка

Примерное (базовое) 10-дневное план-меню для организации питания детей 7-11 и 12 лет и старше разработано для применения в столовых при общеобразовательных учреждениях, заключивших контракты с ООО «Компания «ПРОФИ-ГРУПП»:

- МАОУ «Култаевская средняя школа»
- МАОУ «Култаевская средняя школа» Структурное подразделение «Баш-Култаевская школа»

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

**Типовое примерное меню**

Начальная школа 7-11 лет(зимне-весенний), возраст=[7-11 лет(зим-весенний)], сезон=[Зимне-весеннее], категория=[7-11 лет(зим-весенний)]

1-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №1)		1-й вторник (день №2)		1-я среда (день №3)		1-й четверг (день №4)		1-я пятница (день №5)	
Завтрак	Закуска	Бутерброды с повидлом /2018	45	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60						
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	200	Омлет натуральный/2018	160	Котлеты "Школьные"	90	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	200	Биточки из птицы припущенные	90
	Гарнир					Макаронные изделия отварные/2018	150			Пюре картофельное/2018	150
	Выпечка			Печенье.	40			Булочка российская/2018	80	Вафли.	40
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Какао с молоком/2018	200	Чай с лимоном/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200	Чай каркаде/2018	200
	Фрукты	Плоды свежие	100								
Обед	Закуска	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	60	Салат из свеклы отварной/2013	60	Салат из соленых огурцов с луком	60	Салат из квашеной капусты с луком/2013	60	Салат из свеклы с солеными огурцами	60
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013	200	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	200	Борщ с капустой и картофелем/2013	200	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013	200	Суп с рыбными консервами/2013	200
	Соус			Сметана/2013	5	Сметана/2013	10				
	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	120	Котлеты из птицы припущенные/2018	90	Шницель рыбный натуральный	90	Рагу из птицы/2013	180	Шницель рубленый	90
	Гарнир	Макароны отварные с овощами/2018	150	Пюре картофельное/2018	150	Каша гречневая рассыпчатая/2018	150			Капуста тушеная/2013	150
	Напиток	Сок фруктовый/2018	200	Чай с лимоном/2013	200	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Чай с сахаром/2018	200	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	200
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	20
	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	Вафли.	50	Ватрушка с повидлом/2018	60	Пряники.	50	Печенье.	50	Булочка ванильная/2013	60
	Напиток	Кисель из ягод свежих/2018	250	Напиток из шиповника/2018	250	Сок фруктовый/2018	250	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	250	Чай с лимоном/2018	250

2-я неделя

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №6)		2-й вторник (день №7)		2-я среда (день №8)		2-й четверг (день №9)		2-я пятница (день №10)	
Завтрак	Закуска	Бутерброд с сыром/2013	45			Сыр сычужный твердый порциями	15			Яйца вареные/2013	40
										Бутерброд с сыром/2013	45
	Второе блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	200	Кнели из птицы с рисом/2018	90	Каша рисовая молочная жидкая/2018	200	Запеканка из творога/2018	180	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	200
	Соус							Молоко сгущенное/2013	30		
	Гарнир			Каша гречневая рассыпчатая/2018	150						
	Выпечка					Булочка ванильная/2013	80	Печенье.	50		
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	50
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Чай с лимоном/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200	Чай с сахаром/2018	200	Чай каркаде/2018	200
Фрукты	Плоды свежие	100									
Обед	Закуска	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	Салат из квашеной капусты с луком/2013	60	Салат из свеклы с чесноком	60	Овощи натуральные соленые (огурцы)/2013	60
	Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	200	Свекольник/2013	200	Рассольник ленинградский/2013	200	Суп картофельный с бобовыми/2013	200	Борщ с капустой и картофелем/2013	200
	Соус	Сметана/2013	5	Сметана/2013	5	Сметана/2013	5			Сметана/2013	5
	Вторые блюда	Котлеты из говядины/2013	90	Биточки рыбные	90	Шницель из птицы припущенные	90	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	120	Плов из отварной птицы/2018	180
	Гарнир	Рис с овощами/2018	150	Пюре картофельное/2018	150	Макаронные изделия отварные/2013	150	Каша гречневая рассыпчатая/2018	150		
	Напиток	Сок фруктовый/2018	200	Компот из свежих яблок/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	200
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20
Хлеб ржаной.		30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	40	
Полдник	Выпечка, кондитерские	Печенье.	50	Шанежка с картофелем/2013	100	Пряники.	50	Булочка школьная	70	Печенье.	50
	Напиток	Кисель из ягод свежих/2018	250	Сок фруктовый/2018	200	Чай с сахаром/2018	250	Кисель из ягод свежих/2018	250	Чай с лимоном/2018	250

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: Зимне-весеннее

День: 1

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет(зим-весенний)

Рацион: Начальная школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория: 7-11 лет(зим-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
73/18	Бутерброды с повидлом	45	2	4	22	133,2				22		8	18	4	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
112/13	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			9	11	79	456,8			11	61		163	190	51	3
Обед															
115/13	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	12	13	10	204			1			28	132	18	2
258/18	Макаронные изделия с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			25	25	93	703			19	25	3	117	340	90	8
Полдник															
588/13	Вафли	50	1	2	39	175						8	18	5	1
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			1	2	67	287,5			1			19	30	7	1
Итого за день			35	38	239	1 447,3			31	86	3	299	560	148	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2

Сезон: Зимне-весеннее

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет(зим-весенний)

Рацион: Начальная школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория: 7-11 лет(зим-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157/18	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
268/18	Омлет натуральный	160	14	16	3	209,2				278	1	127	240	20	3
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
Итого за Завтрак			25	25	70	602,3			2	308	2	269	426	67	5
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			2	5	1	1	54	17	88
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
494/13	Чай с лимоном	200			15	61			3			14	4	2	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			23	23	63	554,7			27	35	4	119	259	90	92
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	60	3	1	35	166				9		11	27	7	1
496/18	Напиток из шиповника	250	1		23	97,5			100		1	15	4	4	1
Итого за Полдник			4	1	58	263,5			100	9	1	26	31	11	2
Итого за день			52	49	191	1 420,5			129	352	7	414	716	168	99

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: 3

Сезон: Зимне-весеннее

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет(зим-весенний)

Рацион: Начальная школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория: 7-11 лет(зим-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
347/18	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189			1	22		43	133	19	2
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			24	16	81	560,4			2	56	2	77	226	41	5
Обед															
16/18	Салат из соленых огурцов с луком	60		4	1	36			1		3	3	5	1	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
310/18	Шницель рыбный натуральный	90	14	1	9	102			3	18	1	61	191	32	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			26	17	69	587			12	42	6	150	457	175	7
Полдник															
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
501/18	Сок фруктовый	250	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			4	2	63	290,5			5		1	24	43	15	4
Итого за день			54	35	213	1 437,9			19	98	9	251	726	231	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4

Сезон: Зимне-весеннее

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет(зим-весенний)

Рацион: Начальная школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория: 7-11 лет(зим-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181			1	37	1	122	147	28	1
544/18	Булочка российская	80	5	6	38	224				34	1	18	45	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			16	15	98	587			2	90	2	256	295	55	2
Обед															
48/13	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	2	65,4			11		3	26	19	9	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
407/13	Рагу из птицы	180	14	15	16	255,1			11		3	26	143	40	2
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			21	23	67	570,2			29		7	86	288	90	5
Полдник															
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	250			14	56,3			11			7	5	5	
Итого за Полдник			4	5	51	264,8			11		2	22	50	15	1
Итого за день			41	43	216	1 422			42	90	11	364	633	160	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Сезон: Зимне-весеннее

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет(зим-весенний)

Рацион: Начальная школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория: 7-11 лет(зим-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
372/18	Биточки из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
588/13	Вафли	40	1	1	31	140						6	14	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			21	16	82	556,6			5	86	1	89	205	52	3
Обед															
53/13	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1	6	4	74,4			3		3	19	22	11	1
153/13	Суп с рыбными консервами	200	7	6	13	133			6		1	51	133	39	1
282/11	Шницель рубленый	90	14	10	14	205,9						39			1
423/13	Капуста тушеная	150	6	5	6	94,5			26		1	92	83	36	2
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			32	27	68	652			44		5	222	302	107	6
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	60	5	5	34	198					1	9	37	6	1
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			5	5	46	248			1		1	19	48	12	2
Итого за день			58	48	196	1 456,6			50	86	7	330	555	171	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: 1

Сезон: Зимне-весеннее

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет(зим-весенний)

Рацион: Начальная школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория: 7-11 лет(зим-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
90/13	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
233/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	29	199,8			1	37		120	151	37	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
112/13	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			15	17	68	484,8			11	37		330	315	66	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
381/13	Котлеты из говядины	90	16	16	13	257,4						35	167	23	3
237/18	Рис с овощами	150	4	4	31	178			2		2	19	84	29	
501/18	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			27	30	95	766,5			25		6	139	388	104	8
Полдник															
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			4	5	65	321			1		2	26	57	12	1
Итого за день			46	52	228	1 572,3			37	37	8	495	760	182	13

Диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 2

Сезон: Зимне-весеннее

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет(зим-весенний)

Рацион: Начальная школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория: 7-11 лет(зим-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
371/18	Кнели из птицы с рисом	90	15	17	6	240,4			1	76	1	23	99	20	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			26	23	56	595			2	100	2	57	281	122	6
Обед															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
131/13	Свекольник	200	2	4	10	77,6			7			30	55	25	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
345/13	Биточки рыбные	90	13	2	9	101,7					1	32	144	21	1
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
486/18	Компот из свежих яблок	200			11	46			1			3	2	2	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			24	15	62	472,9			13	41	1	133	374	101	4
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
501/18	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
Итого за Полдник			12	10	75	442,7			11	1	1	89	152	38	5
Итого за день			62	48	193	1 510,6			26	142	4	279	807	261	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:3

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет(осенне-зимнее).

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Категория:7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	4	4		51,5						135	89	8	
234	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214,6			2	43		147	152	32	
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
563	Булочка ванильная	80	6	6	45	264					1	12	49	8	1
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			22	20	112	712,1			3	62	1	410	393	67	1
Обед															
14	Салат из свежих огурцов	60		4	1	39			2		2	10	10	8	
134	Рассольник ленинградский со	200/5	2	5	13	105,1			6		2	16	53	21	1
372	Шницель из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
291	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
496	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			27	19	89	630,8			89	53	7	95	250	74	5
Полдник															
589	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
457	Чай с сахаром	250			12	47,5						6	10	5	1
Итого за Полдник			3	2	50	230,5					1	12	35	10	1
Итого за день			52	41	251	1 573,4			92	115	9	517	678	151	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:4

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет(осенне-зимнее).

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Категория:7-11 лет (летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
279	Запеканка из творога	180	38	11	30	372			1	77		330	416	46	1
481	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
590	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			47	19	113	810,9			1	77	2	450	561	76	3
Обед															
59	Салат из свеклы с чесноком	60	1	6	5	78,6			3		3	22	25	13	1
144	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	9	10	7	153			1			21	99	14	1
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			23	25	74	674,8			11	24	3	107	390	167	8
Полдник															
574	Булочка школьная	70	6	2	39	199,5					1	11	42	8	1
479	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			6	2	67	312			1		1	22	54	10	1
Итого за день			76	46	254	1 797,7			13	101	6	579	1 005	253	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День:5

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет(осенне-зимнее).

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Категория:7-11 лет (летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
90	Бутерброд с сыром(1-й вариант)	45	7	10	10	153						185	132	13	
300	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1
230	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181			1	37	1	122	147	28	1
461	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Завтрак			21	21	75	570,5			1	40	2	340	389	53	3
Обед															
22	Салат из свежих помидоров	60	1	6	2	66			10		3	8	14	11	
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1	5	9	84,1			8		2	32	45	21	1
375	Плов из отварной птицы	180	18	20	23	349,7			1	71	5	25	99	32	1
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			25	31	68	661,4			28	71	11	89	238	90	4
Полдник															
590	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
459	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			4	5	49	258,5			1		2	25	56	16	2
Итого за день			50	57	192	1 490,4			30	111	15	454	683	159	9

Составил

Светлана Владимировна С.А.

Дата

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Плотность. Структура по дням

День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1 447,3	88,0	70,0	456,8	27,8	22,1	703,0	42,7	34,0	287,5	17,5	13,9
2	1 420,5	86,4	70,0	602,3	36,6	29,7	554,7	33,7	27,3	263,5	16,0	13,0
3	1 437,8	87,4	70,0	560,4	34,1	27,3	587,0	35,7	28,6	290,5	17,7	14,1
4	1 421,9	86,4	70,0	587,0	35,7	28,9	570,2	34,7	28,1	264,8	16,1	13,0
5	1 456,5	88,5	70,0	556,6	33,8	26,7	652,0	39,6	31,3	248,0	15,1	11,9
1 среднее	1 436,8	87,3	70,0	552,6	33,6	26,9	613,4	37,3	29,9	270,9	16,5	13,2
2 1	1 572,3	95,6	70,0	484,8	29,5	21,6	766,5	46,6	34,1	321,0	19,5	14,3
2 2	1 510,5	91,8	70,0	595,0	36,2	27,6	472,9	28,7	21,9	442,7	26,9	20,5
2 3	1 599,7	97,2	70,0	712,1	43,3	31,2	657,2	39,9	28,8	230,5	14,0	10,1
2 4	1 848,7	112,4	70,0	810,9	49,3	30,7	725,8	44,1	27,5	312,0	19,0	11,8
2 5	1 432,2	87,1	70,0	570,5	34,7	27,9	603,2	36,7	29,5	258,5	15,7	12,6
2 среднее	1 592,7	96,8	70,0	634,6	38,6	27,9	645,1	39,2	28,4	312,9	19,0	13,8
пери среднее	1 514,7	92,1	70,0	593,6	36,1	27,4	629,2	38,3	29,1	291,9	17,7	13,5

Жиры. Структура по дням

День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1 1	35,7	66,3	70,0	9,1	16,9	17,9	24,9	46,3	48,9	1,7	3,1	3,2
1 2	52,3	97,0	70,0	24,8	46,1	33,3	23,1	42,8	30,9	4,4	8,1	5,9
1 3	53,3	98,9	70,0	23,6	43,9	31,0	25,5	47,3	33,5	4,2	7,8	5,5
1 4	42,4	78,7	70,0	16,8	31,1	27,7	21,8	40,4	35,9	3,9	7,2	6,4
1 5	57,5	106,7	70,0	21,2	39,3	25,8	31,2	58,0	38,0	5,1	9,4	6,2
1 среднее	48,2	89,5	70,0	19,1	35,5	27,7	25,3	46,9	36,7	3,8	7,1	5,6
2 1	45,8	85,0	70,0	14,8	27,5	22,6	27,0	50,1	41,2	4,0	7,4	6,1
2 2	60,0	111,3	70,0	25,7	47,6	29,9	22,8	42,4	26,7	11,5	21,3	13,4
2 3	51,2	94,9	70,0	21,5	39,9	29,4	26,5	49,1	36,2	3,2	5,9	4,4
2 4	77,7	144,2	70,0	47,1	87,3	42,4	24,8	46,1	22,4	5,9	10,9	5,3
2 5	49,6	92,0	70,0	21,1	39,1	29,7	24,4	45,3	34,5	4,1	7,7	5,8
2 среднее	56,9	105,5	70,0	26,0	48,3	32,0	25,1	46,6	30,9	5,7	10,6	7,1
пери среднее	52,6	97,5	70,0	22,6	41,9	30,1	25,2	46,8	33,6	4,8	8,9	6,4

Жиры. Структура по дням

День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1 1	39,2	71,0	70,0	11,5	20,8	20,6	25,8	46,7	46,1	1,9	3,4	3,4
1 2	49,8	90,0	70,0	24,8	44,9	34,9	23,2	41,9	32,6	1,8	3,2	2,5
1 3	35,4	64,0	70,0	16,1	29,2	31,9	16,7	30,2	33,0	2,6	4,7	5,1
1 4	43,5	78,7	70,0	14,6	26,4	23,5	23,9	43,1	38,4	5,0	9,1	8,1
1 5	49,6	89,7	70,0	16,3	29,4	22,9	28,4	51,4	40,1	4,9	8,9	6,9
1 среднее	43,5	78,7	70,0	16,7	30,1	26,8	23,6	42,7	38,0	3,2	5,9	5,2
2 1	52,8	95,5	70,0	17,0	30,8	22,6	30,6	55,4	40,6	5,2	9,3	6,8
2 2	49,2	89,0	70,0	23,7	42,9	33,7	15,0	27,1	21,3	10,5	19,0	15,0
2 3	43,6	78,9	70,0	20,0	36,2	32,1	21,1	38,2	33,9	2,5	4,5	4,0
2 4	50,2	90,7	70,0	18,9	34,2	26,4	28,7	51,9	40,0	2,6	4,7	3,6
2 5	51,7	93,5	70,0	20,7	37,5	28,0	25,9	46,9	35,1	5,0	9,1	6,8
2 среднее	49,5	89,5	70,0	20,1	36,3	28,4	24,3	43,9	34,3	5,2	9,3	7,3
пери среднее	46,5	84,1	70,0	18,4	33,2	27,7	23,9	43,3	36,0	4,2	7,6	6,3

Углеводы. Структура по дням

День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1 1	237,3	101,2	70,0	78,8	33,6	23,2	92,4	39,4	27,3	66,2	28,2	19,5
1 2	191,0	81,5	70,0	69,7	29,7	25,5	63,6	27,1	23,3	57,7	24,6	21,1
1 3	211,0	90,0	70,0	80,0	34,1	26,5	68,3	29,1	22,6	62,8	26,8	20,8
1 4	215,2	91,8	70,0	97,1	41,4	31,6	67,3	28,7	21,9	50,8	21,7	16,5
1 5	195,0	83,1	70,0	81,7	34,8	29,3	67,5	28,8	24,2	45,8	19,5	16,4
1 среднее	209,9	89,5	70,0	81,5	34,7	27,2	71,8	30,6	23,9	56,6	24,2	18,9
2 1	227,4	97,0	70,0	67,4	28,7	20,7	95,3	40,7	29,3	64,7	27,6	19,9
2 2	192,0	81,9	70,0	54,9	23,4	20,0	61,6	26,3	22,5	75,5	32,2	27,5
2 3	250,4	106,8	70,0	111,1	47,4	31,1	90,2	38,4	25,2	49,1	20,9	13,7
2 4	256,4	109,3	70,0	113,2	48,3	30,9	76,6	32,7	20,9	66,6	28,4	18,2
2 5	190,9	81,4	70,0	74,6	31,8	27,4	67,2	28,7	24,6	49,1	20,9	18,0
2 среднее	223,4	95,3	70,0	84,2	35,9	26,4	78,2	33,3	24,5	61,0	26,0	19,1
пери среднее	216,7	92,4	70,0	82,9	35,3	26,8	75,0	32,0	24,2	58,8	25,1	19,0

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
12-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И
СТАРШЕ

Типовое примерное меню

Школа с 12 лет и старше (зимне-весен), возраст=[с 12 лет и старше(зим-весен)], сезон=[Зимне-весеннее], категория=[Школа с 12 лет и старше(зимне-весен).]

1-я неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)	1-я суббота (день №6)	
Завтрак	Закуска	Бутерброды с повидлом /2018 45	Овощи консервированные отварные (кукуруза) 100				
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018 200	Омлет натуральный/2018 180	Котлеты "Школьные" 100	Каша пшеничная молочная жидкая/2018 200	Биточки из птицы припущенные 100	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"/2013 100
	Гарнир			Макаронные изделия отварные/2018 200		Пюре картофельное/2018 180	Каша гречневая рассыпчатая/2018 180
	Выпечка		Печенье. 40		Булочка российская/2018 100	Вафли. 40	Пряники. 40
	Хлеб	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 50	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018 200	Какао с молоком/2018 200	Чай с лимоном/2018 200	Кофейный напиток с молоком/2018 200	Чай каркаде/2018 200	Чай с сахаром/2018 200
	Фрукты	Плоды свежие 100					
Обед	Закуска	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013 100	Салат из свеклы отварной/2013 100	Салат из соленых огурцов с луком 100	Салат из квашеной капусты с луком/2013 100	Салат из свеклы с солеными огурцами 100	Салат из белокочанной капусты с морковью 100
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013 250	Щи из свежей капусты с картофелем/2013 250	Борщ с капустой и картофелем/2013 250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013 250	Суп с рыбными консервами/2013 250	Суп крестьянский с крупой/2013 250
	Соус		Сметана/2013 10	Сметана/2013 10			Сметана/2013 10
	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013 130	Котлеты из птицы припущенные/2018 100	Шницель рыбный натуральный 100	Рагу из птицы/2013 200	Шницель рубленый 100	Котлеты "Школьные" 100
	Гарнир	Макаронные изделия с овощами/2018 180	Пюре картофельное/2018 180	Каша гречневая рассыпчатая/2018 180		Капуста тушеная/2013 180	Макаронные изделия отварные/2018 180
	Напиток	Сок фруктовый/2018 200	Чай с лимоном/2013 200	Компот из смеси сухофруктов/2018 200	Чай с сахаром/2018 200	Компот из яблок и ягод замороженных/2018 200	Чай каркаде/2018 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный. 20 Хлеб ржаной. 30	Хлеб пшеничный. 20 Хлеб ржаной. 30	Хлеб пшеничный. 20 Хлеб ржаной. 30	Хлеб пшеничный. 30 Хлеб ржаной. 30	Хлеб пшеничный. 20 Хлеб ржаной. 30	Хлеб пшеничный. 20 Хлеб ржаной. 30
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	Вафли. 100	Ватрушка с повидлом/2018 100	Пряники. 100	Печенье. 100	Булочка ванильная/2013 100	Вафли. 100
	Напиток	Кисель из ягод свежих/2018 250	Напиток из шиповника/2018 250	Сок фруктовый/2018 250	Компот из яблок и ягод замороженных/2018 250	Чай с лимоном/2018 250	Сок фруктовый/2018 250

2-я неделя

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №7)		2-й вторник (день №8)		2-я среда (день №9)		2-й четверг (день №10)		2-я пятница (день №11)		2-я суббота (день №12)			
Завтрак	Закуска	Бутерброд с сыром/2013	45			Сыр сычужный твердый порциями	20			Яйца вареные/2013	40				
										Бутерброд с сыром/2013	45				
	Второе блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	200	Кнели из птицы с рисом/2018	100	Каша рисовая молочная жидкая/2018	200	Запеканка из творога/2018	200	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	210	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100		
	Соус							Молоко сгущенное/2013	40						
	Гарнир			Каша гречневая рассыпчатая/2018	200							Макаронные изделия отварные/2018	180		
	Выпечка					Булочка ванильная/2013	100	Печенье.	50			Вафли.	40		
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	40
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Чай с лимоном/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200	Чай с сахаром/2018	200	Чай с сахаром/2018	200	Чай каркаде/2018	200	Чай с лимоном/2018	200
Фрукты	Плоды свежие	100													
Обед	Закуска	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	Салат из квашеной капусты с луком/2013	100	Салат из свеклы с чесноком	100	Овощи натуральные соленые (огурцы)/2013	100	Салат витаминный/2018	100		
	Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250	Свекольник/2013	250	Рассольник ленинградский/2013	250	Суп картофельный с бобовыми/2013	250	Борщ с капустой и картофелем/2013	250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013	250		
	Соус	Сметана/2013	10	Сметана/2013	10	Сметана/2013	10			Сметана/2013	10	Соус томатный/2018	30		
	Вторые блюда	Котлеты из говядины/2013	100	Биточки рыбные	100	Шницель из птицы припущенные	100	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	130	Плов из отварной птицы/2018	200	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"/2013	100		
	Гарнир	Рис с овощами/2018	180	Пюре картофельное/2018	180	Макаронные изделия отварные/2013	180	Каша гречневая рассыпчатая/2018	180			Каша пшеничная рассыпчатая/2013	180		
	Напиток	Сок фруктовый/2018	200	Компот из свежих яблок/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	200	Чай с сахаром/2018	200		
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20
Хлеб ржаной.		30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	30	
Полдник	Выпечка, кондитерские	Печенье.	100	Шанежка с картофелем/2013	100	Пряники.	100	Булочка школьная	100	Печенье.	100	Пряники.	100		
	Напиток	Кисель из ягод свежих/2018	250	Сок фруктовый/2018	250	Чай с сахаром/2018	250	Кисель из ягод свежих/2018	250	Чай с лимоном/2018	250	Чай каркаде/2018	250		

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: Зимне-весеннее

День: 1

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше(зим-весен)

Рацион: Школа с 12 лет и старше (зимне-весен)

Категория: Школа с 12 лет и старше(зимне-весен)

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
3/18	Бутерброды с повидлом	45	2	4	22	133,2				22		8	18	4	
26/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
08/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
57/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
12/13	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			10	11	89	503,8			11	61		167	203	54	3
Обед															
15/13	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
44/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	13	14	10	221			1		1	30	143	19	2
258/18	Макаронные изделия с овощами	180	6	4	31	187,2			4	30	1	24	70	22	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			28	31	104	820,4			25	30	5	143	390	107	9
Полдник															
588/13	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			3	3	105	462,5			1		1	27	48	12	2
Итого за день			41	45	298	1 786,7			37	91	6	337	641	173	14

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: 2

Сезон: Зимне-весеннее

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше(зим-весен)

Рацион: Школа с 12 лет и старше (зимне-весен)

Категория: Школа с 12 лет и старше(зимне-весен)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
77/18	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
88/18	Омлет натуральный	180	16	17	4	235,4			1	313	1	142	269	22	3
90/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
98/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
92/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
того за Завтрак			28	28	73	654			4	350	2	291	476	76	6
Обед															
90/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
42/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83			18		2	34	48	22	1
79/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
72/18	Котлеты из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			2	5	1	1	60	19	98
77/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
94/13	Чай с лимоном	200			15	61			3			14	4	2	
08/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
09/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
того за Обед			27	30	71	653,7			34	41	5	152	309	110	102
Полдник															
930/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	58	276,7				14	1	18	45	11	1
496/18	Напиток из шиповника	250	1		23	97,5			100		1	15	4	4	1
того за Полдник			7	2	81	374,2			100	14	2	33	49	15	2
того за день			62	60	225	1 681,9			138	405	9	476	834	201	110

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: 3

Сезон: Зимне-весеннее

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше(зим-весен)

Рацион: Школа с 12 лет и старше (зимне-весен)

Категория: Школа с 12 лет и старше(зимне-весен)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
47/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25		48	148	21	2
56/18	Макаронные изделия отварные	200	7	7	39	253,8				46	1	18	60	12	1
08/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
59/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			27	18	92	644,8			2	71	2	86	256	46	5
Обед															
16/18	Салат из соленых огурцов с луком	100		6	1	60			1		4	5	9	2	
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	
310/18	Шницель рыбный натуральный	100	15	1	10	113,3			3	20	1	68	212	35	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			29	21	74	676			14	49	8	169	520	201	8
Полдник															
589/13	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
501/18	Сок фруктовый	250	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			7	5	100	473,5			5		2	29	68	19	5
Итого за день			63	44	266	1 794,3			21	120	12	284	844	266	18

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4

Сезон: Зимне-весеннее

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше(зим-весен)

Рацион: Школа с 12 лет и старше (зимне-весен)

Категория: Школа с 12 лет и старше(зимне-весен)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
30/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181			1	37	1	122	147	28	1
44/18	Булочка российская	100	7	7	48	280				42	1	23	56	10	1
08/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
65/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			19	16	113	666,5			2	98	3	263	313	58	3
Обед															
48/13	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	10	3	109			19		5	43	32	15	1
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
407/13	Рагу из птицы	200	16	16	18	283,4			12		4	29	159	45	2
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			25	29	74	664,4			39		10	109	330	106	6
Полдник															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	250			14	56,3			11			7	5	5	
Итого за Полдник			8	10	88	473,3			11		4	36	95	25	2
Итого за день			52	55	275	1 804,2			52	98	17	408	738	189	11

ерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: 5

Сезон: Зимне-весеннее

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше(зим-весен)

Рацион: Школа с 12 лет и старше (зимне-весен)

Категория: Школа с 12 лет и старше(зимне-весен)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2/18	Биточки из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
7/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
8/13	Вафли	40	1	1	31	140						6	14	4	1
8/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
61/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			23	18	85	595,3			6	97	1	101	231	59	3
Обед															
53/13	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1	10	7	124			6		5	32	36	19	1
153/13	Суп с рыбными консервами	250	9	7	16	166,3			8		1	64	166	48	1
282/11	Шницель рубленый	100	16	12	16	228,7						44			1
423/13	Капуста тушеная	180	7	6	7	113,4			31		1	110	99	43	2
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			37	35	77	776,6			54		7	271	365	131	6
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	57	330					1	15	62	10	1
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			8	8	69	380			1		1	25	73	16	2
Итого за день			68	61	231	1 751,9			61	97	9	397	669	206	11

Суточное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 6

Сезон: Зимне-весеннее

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше(зимне-весен)

Рацион: Школа с 12 лет и старше (зимне-весен)

Категория: Школа с 12 лет и старше(зимне-весен)

п.п. №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
0/13	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	100	9	15	11	221			1			21	108	16	1
2/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
9/13	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4	
18/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
17/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Завтрак			21	24	82	707,7			1	29	2	55	323	136	6
Обед															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136			28		5	44	32	17	1
54/13	Суп крестьянский с крупой	250	2	5	15	112,5			10		2	26	67	20	1
179/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
147/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25		48	148	21	2
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
1461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			30	35	107	858,3			39	69	8	160	367	87	6
Полдник															
588/13	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
501/18	Сок фруктовый	250	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			4	3	102	457,5			5		1	34	54	20	6
Итого за день			55	62	291	2 023,5			45	98	11	249	744	243	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: 1

Сезон: Зимне-весеннее

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше(зим-весен)

Рацион: Школа с 12 лет и старше (зимне-весен)

Категория: Школа с 12 лет и старше(зимне-весен)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
90/13	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
233/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	29	199,8			1	37		120	151	37	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
112/13	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			16	17	78	531,8			11	37		334	328	69	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83			18		2	34	48	22	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
381/13	Котлеты из говядины	100	18	18	14	286					1	39	185	26	3
237/18	Рис с овощами	180	5	5	38	213,6			2		2	23	101	35	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			32	39	108	903			31		8	175	451	124	10
Полдник															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			8	10	102	529,5			1		4	40	102	22	2
Итого за день			56	66	288	1 964,3			43	37	12	549	881	215	16

Имерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: 2

Сезон: Зимне-весеннее

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше(зим-весен)

Рацион: Школа с 12 лет и старше (зимне-весен)

Категория: Школа с 12 лет и старше(зимне-весен)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
371/18	Кнели из птицы с рисом	100	17	19	7	267,1			1	84	1	26	110	22	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	200	7	8	13	231,4				32	1	19	179	118	4
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			29	27	60	679,5			2	116	3	65	337	153	7
Обед															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
131/13	Свекольник	250	2	4	12	97			9			38	69	31	2
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
345/13	Биточки рыбные	100	14	2	10	113					1	35	160	23	1
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
486/18	Компот из свежих яблок	200			11	46			1			3	2	2	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			27	19	69	557,6			17	54	1	164	444	122	6
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
501/18	Сок фруктовый	250	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			12	10	80	464,2			12	1	1	93	156	40	6
Итого за день			68	56	209	1 701,3			31	171	5	322	937	315	19

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: 3

Сезон: Зимне-весеннее

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше(зим-весен)

Рацион: Школа с 12 лет и старше (зимне-весен)

Категория: Школа с 12 лет и старше(зимне-весен)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	20	5	5		68,6						180	118	10	
234/18	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214,6			2	43		147	152	32	
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	57	330					1	15	62	10	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			25	23	124	795,2			3	62	1	458	435	71	1
Обед															
48/13	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	10	3	109			19		5	43	32	15	1
134/13	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3			8		2	16	63	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
372/18	Шницель из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
291/13	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	173,9					1	7	43	10	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			31	28	101	780,5			108	58	10	142	305	91	6
Полдник															
589/13	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
457/18	Чай с сахаром	250			12	47,5						6	10	5	1
Итого за Полдник			6	5	87	413,5					2	17	60	14	2
Итого за день			62	56	312	1 989,2			111	120	13	617	800	176	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 4

Сезон: Зимне-весеннее

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше(зим-весен)

Рацион: Школа с 12 лет и старше (зимне-весен)

Категория: Школа с 12 лет и старше(зимне-весен)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
279/18	Запеканка из творога	200	42	12	34	413,3			1	86		367	462	51	1
481/13	Молоко сгущенное	40	3	3	22	131,2						123	88	14	
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Завтрак			54	20	132	932			1	86	3	522	642	87	4
Обед															
59/13	Салат из свеклы с чесноком	100	2	10	9	131			6		5	37	41	21	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	13	14	10	221			1		1	30	143	19	2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			29	35	86	851,5			16	29	7	138	490	203	10
Полдник															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	56	285					2	15	60	12	1
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			8	3	84	397,5			1		2	26	72	14	1
Итого за день			91	58	302	2 181			18	115	12	686	1 204	304	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

День: 5

Сезон: Зимне-весеннее

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше(зим-весен)

Рацион: Школа с 12 лет и старше (зимне-весен)

Категория: Школа с 12 лет и старше(зимне-весен)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
300/13	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1
90/13	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	210	6	7	27	190,1			1	39	1	128	154	29	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			23	22	81	603,1			1	42	2	348	402	55	3
Обед															
107/13	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	1		2	13			5			23	24	14	1
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	
375/18	Плов из отварной птицы	200	20	23	26	388,6			1	78	5	27	110	36	1
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			28	30	73	674,4			25	78	8	118	273	103	5
Полдник															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			8	10	86	467			1		4	39	101	26	3
Итого за день			59	62	240	1 744,5			27	120	14	505	776	184	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: 6

Сезон: Зимне-весеннее

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше(зим-весен)

Рацион: Школа с 12 лет и старше (зимне-весен)

Категория: Школа с 12 лет и старше(зимне-весен)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
392/13	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11	12	8	180					1	10	101	13	2
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
588/13	Вафли	40	1	1	31	140						6	14	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			22	20	104	682,4			1	41	2	49	204	39	5
Обед															
2/18	Салат витаминный	100	1	6	6	85			13		3	36	33	21	1
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
419/18	Соус томатный	30		1	1	15,7				6		3	5	2	
390/13	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	100	9	15	11	221			1			21	108	16	1
243/13	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8	8	46	291,2					1	29	191	42	3
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			25	33	112	861,4			22	6	5	124	469	126	8
Полдник															
589/13	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
461/18	Чай каркаде	250			18	70				4		1			
Итого за Полдник			6	5	93	436				4	2	12	50	9	1
Итого за день			53	58	309	1 979,8			23	51	9	185	723	174	14

Составил

Олеся Владимировна С. П.

Дата

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 786,7	93,8	70,0	503,8	26,5	19,7	820,4	43,1	32,1	462,5	24,3	18,1
1	2	1 681,8	88,3	70,0	654,0	34,3	27,2	653,7	34,3	27,2	374,2	19,7	15,6
1	3	1 794,3	94,2	70,0	644,8	33,9	25,2	676,0	35,5	26,4	473,5	24,9	18,5
1	4	1 804,1	94,8	70,0	666,5	35,0	25,9	664,4	34,9	25,8	473,3	24,9	18,4
1	5	1 751,9	92,0	70,0	595,3	31,3	23,8	776,6	40,8	31,0	380,0	20,0	15,2
1	6	2 023,5	106,3	70,0	707,7	37,2	24,5	858,3	45,1	29,7	457,5	24,0	15,8
1	среднее	1 807,0	94,9	70,0	628,7	33,0	24,4	741,6	38,9	28,7	436,8	22,9	16,9
2	1	1 964,3	103,2	70,0	531,8	27,9	19,0	903,0	47,4	32,2	529,5	27,8	18,9
2	2	1 701,3	89,4	70,0	679,5	35,7	28,0	557,6	29,3	22,9	464,2	24,4	19,1
2	3	1 989,1	104,5	70,0	795,2	41,8	28,0	780,4	41,0	27,5	413,5	21,7	14,6
2	4	2 181,0	114,5	70,0	932,0	49,0	29,9	851,5	44,7	27,3	397,5	20,9	12,8
2	5	1 744,4	91,6	70,0	603,1	31,7	24,2	674,4	35,4	27,1	467,0	24,5	18,7
2	6	1 979,8	104,0	70,0	682,4	35,8	24,1	861,4	45,2	30,5	436,0	22,9	15,4
2	среднее	1 926,7	101,2	70,0	704,0	37,0	25,6	771,4	40,5	28,0	451,3	23,7	16,4
пери	среднее	1 866,8	98,0	70,0	666,3	35,0	25,0	756,5	39,7	28,4	444,0	23,3	16,7

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	41,9	66,5	70,0	10,6	16,9	17,8	28,2	44,8	47,1	3,1	4,8	5,1
1	2	60,7	96,4	70,0	27,7	44,0	31,9	26,3	41,8	30,3	6,7	10,6	7,7
1	3	62,7	99,5	70,0	27,0	42,8	30,1	28,6	45,4	31,9	7,2	11,3	8,0
1	4	51,0	81,0	70,0	18,9	30,0	25,9	24,5	38,9	33,6	7,6	12,1	10,5
1	5	67,8	107,6	70,0	23,4	37,1	24,1	36,2	57,5	37,4	8,2	13,0	8,5
1	6	54,7	86,9	70,0	21,8	34,7	27,9	28,8	45,8	36,9	4,1	6,4	5,2
1	среднее	56,5	89,7	70,0	21,6	34,2	26,7	28,8	45,7	35,7	6,1	9,7	7,6
2	1	54,9	87,1	70,0	16,3	25,9	20,8	30,8	48,8	39,3	7,8	12,3	9,9
2	2	67,5	107,2	70,0	29,2	46,4	30,3	26,6	42,2	27,5	11,8	18,7	12,2
2	3	60,8	96,5	70,0	24,3	38,6	28,0	30,3	48,1	34,9	6,2	9,8	7,1
2	4	89,8	142,6	70,0	53,5	85,0	41,7	28,0	44,5	21,9	8,3	13,1	6,4
2	5	57,2	90,8	70,0	22,1	35,1	27,0	27,2	43,2	33,3	7,9	12,5	9,6
2	6	53,3	84,7	70,0	22,1	35,1	29,0	25,3	40,2	33,2	5,9	9,4	7,7
2	среднее	63,9	101,5	70,0	27,9	44,3	30,6	28,0	44,5	30,7	7,9	12,6	8,7
пери	среднее	60,2	95,6	70,0	24,8	39,3	28,8	28,4	45,1	33,0	7,0	11,2	8,2

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	47,2	73,4	70,0	11,7	18,1	17,3	32,0	49,7	47,4	3,6	5,5	5,3
1	2	60,2	93,4	70,0	28,2	43,8	32,8	29,3	45,4	34,0	2,7	4,2	3,1
1	3	45,4	70,5	70,0	19,1	29,6	29,4	21,4	33,2	32,9	5,0	7,7	7,6
1	4	56,1	87,2	70,0	16,1	25,0	20,1	30,1	46,8	37,5	9,9	15,4	12,4
1	5	62,8	97,5	70,0	18,4	28,6	20,5	36,3	56,3	40,4	8,1	12,6	9,1
1	6	63,1	97,9	70,0	24,5	38,1	27,2	35,0	54,3	38,8	3,6	5,5	3,9
1	среднее	55,8	86,7	70,0	19,7	30,5	24,7	30,7	47,6	38,5	5,5	8,5	6,9
2	1	65,7	102,1	70,0	17,2	26,7	18,3	38,5	59,8	41,0	10,1	15,6	10,7
2	2	57,6	89,5	70,0	27,5	42,8	33,5	19,5	30,3	23,7	10,6	16,4	12,9
2	3	55,8	86,6	70,0	22,9	35,6	28,8	28,1	43,6	35,2	4,8	7,5	6,1
2	4	60,5	94,0	70,0	21,1	32,8	24,5	35,8	55,6	41,4	3,6	5,6	4,1
2	5	61,0	94,8	70,0	21,1	32,8	24,2	30,0	46,6	34,4	9,9	15,4	11,4
2	6	59,1	91,8	70,0	20,1	31,2	23,8	34,3	53,3	40,6	4,7	7,3	5,6
2	среднее	60,0	93,1	70,0	21,7	33,6	25,3	31,0	48,2	36,2	7,3	11,3	8,5
пери	среднее	57,9	89,9	70,0	20,7	32,1	25,0	30,8	47,9	37,3	6,4	9,9	7,7

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	290,4	108,3	70,0	83,7	31,2	20,2	101,9	38,0	24,6	104,8	39,1	25,3
1	2	225,1	84,0	70,0	72,8	27,2	22,6	71,4	26,6	22,2	80,9	30,2	25,1
1	3	293,9	109,6	70,0	90,4	33,7	21,5	103,2	38,5	24,6	100,3	37,4	23,9
1	4	269,8	100,6	70,0	108,2	40,4	28,1	73,6	27,4	19,1	88,0	32,8	22,8
1	5	218,1	81,3	70,0	84,4	31,5	27,1	65,3	24,4	21,0	68,4	25,5	21,9
1	6	308,6	115,1	70,0	86,8	32,4	19,7	108,3	40,4	24,6	113,6	42,4	25,8
1	среднее	267,7	99,8	70,0	87,7	32,7	22,9	87,3	32,6	22,8	92,6	34,6	24,2
2	1	277,2	103,4	70,0	67,4	25,1	17,0	107,9	40,2	27,2	101,9	38,0	25,7
2	2	201,0	75,0	70,0	52,7	19,7	18,4	67,7	25,3	23,6	80,6	30,1	28,1
2	3	307,8	114,8	70,0	120,9	45,1	27,5	100,3	37,4	22,8	86,6	32,3	19,7
2	4	301,1	112,3	70,0	132,0	49,2	30,7	85,8	32,0	19,9	83,3	31,1	19,4
2	5	252,9	94,3	70,0	80,8	30,1	22,4	85,8	32,0	23,7	86,3	32,2	23,9
2	6	285,9	106,6	70,0	78,9	29,4	19,3	120,3	44,9	29,5	86,6	32,3	21,2
2	среднее	271,0	101,1	70,0	88,8	33,1	22,9	94,6	35,3	24,4	87,6	32,7	22,6
пери	среднее	269,3	100,5	70,0	88,3	32,9	22,9	91,0	33,9	23,6	90,1	33,6	23,4

В настоящем журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено

Мастичной печатью Ильинский Д.И. (33) листа.

Девид / И. А. Писова /
(подпись, фамилия, инициалы руководителя)

Место печати

« 20 » августа 2014 г.

