



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»


М.А. Паева



ПРОВЕРЕНО
Инженер-технолог
ООО «Компания «ПРОФИ-
ГРУПП»


С.П.Халиуллина

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ

"Култаевская средняя школа"
СП «Баш-Култаевская школа»


Е.В. Эйхгорн



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

Пермь – 2023

Библиография

1. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений» (Пермь, 2013г.) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера» Минздрава России).

2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

3. «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, 2011, 2018, 2021г.) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера» Минздрава России).

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

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

Утверждено
Дата

1-я неделя		1-я пятница (день №5)	1-й четверг (день №4)	1-я среда (день №3)	1-й вторник (день №2)	1-й понедельник (день №1)
Завтрак	Прием пищи, раздел					
	Закуска	Бигочки из птицы припущенные/2018	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	Котлеты "Школьные"/2018	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)/2018	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)/2018
	Второе блюдо	90	200	90	160	200
	Гарнир	150		150		
	Выпечка	40			40	
	Хлеб	40		60	40	20
	Напиток горячий	200		200	200	200
	Фрукты					150
	Закуска	60		60	60	60
	Первые блюда	200		200	200	200
Обед	Соус					
	Вторые блюда	90		90	100	120
	Гарнир	150		150	150	150
	Напиток	200		200	200	200
	Хлеб	30		30	60	20
	Выпечка, кондитерские изделия	60		50	60	50
	Напиток	250		250	250	250
	Полдник					
	Закуска	200		200	200	200
	Второе блюдо	200		200	200	200
Гарнир	30		30	30	30	
Хлеб	30		30	30	30	
Выпечка, кондитерские изделия	60		50	60	60	
Напиток	250		250	250	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	45		15	50
	Второе блюдо	200	90	200	180
Обед	Соус		150		30
	Гарнир		Каша гречневая рассыпчатая/2018		
	Выпечка		Булочка ванильная	80	50
	Хлеб	20	Хлеб пшеничный.	40	40
	Напиток горячий	200	Чай с лимоном/2018	200	200
	Фрукты	100			
	Закуска	60	Кукуруза отварная/2013	60	60
	Первые блюда	200	Свекольник/2013	200	200
	Соус	5	Сметана/2013	5	5
	Вторые блюда	120	Биточки рыбные/2013	90	90
Полдник	Гарнир	150	Пюре картофельное/2018	150	150
	Напиток	200	Компот из свежих яблок/2018	200	200
	Хлеб	20	Хлеб пшеничный.	20	20
		30	Хлеб ржаной.	30	30
		50	Шанежка с картофелем/2013	100	70
	Выпечка, кондитерские изделия				
	Напиток	250	Сок фруктовый/2018	250	250

Составил

Ольга Владимировна С.П.

Дата

11.12.2013

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд



Сезон: Зимне-весенний

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

Категория: Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

День: 1

Неделя: 1

Рацион: Н. школа 7-11 лет (зимне-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															
73/18	Бутерброды с повидлом	45	2	4	23	136,1				23		8	18	4	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
108/18	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
112/13	Плоды свежие	150	1	1	15	70,5			15			24	17	14	3
Итого за Завтрак			10	12	85	483,2			16	62		171	196	56	4
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	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	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			25	25	98	724,5			20	25	3	121	344	92	9
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			36	39	250	1 495,2			37	87	3	311	570	155	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон: Зимне-весенний

День: 2

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

Неделя: 1

Категория: Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион: Н. школа 7-11 лет (зимне-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															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	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
589/13	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4	
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			24	23	70	581,9			2	308	2	261	410	63	4
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
154/13	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	12	90			8		2	21	54	16	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
54,11/21	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14	7	6	147,1			3	316		44	209	56	1
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	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			27	21	87	654,8			21	346	4	164	456	132	6
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	60	4	1	35	166				9	1	11	27	7	1
496/18	Напиток из шиповника	250	1		23	97,5			100		1	15	4	4	1
Итого за Полдник			5	1	58	263,5			100	9	2	26	31	11	2
Итого за день			56	45	215	1 500,2			123	663	8	451	897	206	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Сезон: Зимне-весенний

День: 3

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

Неделя: 1

Категория: Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион: Н. школа 7-11 лет (зимне-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															
347/18	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189			1	22		43	133	19	2
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40						8	9	5	1
Итого за Завтрак			24	11	80	514,9			2	22	2	69	217	40	5
Обед															
15/18	Салат из свежих огурцов с луком	60		4	2	41,4			3		3	11	20	8	
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	
372/18	Биточки из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	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	25	69	655			12	77	6	133	369	167	7
Полдник															
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			5	2	70	317,4			6		1	28	47	18	4
Итого за день			55	38	219	1 487,3			20	99	9	230	633	225	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Сезон:Зимне-весенний

День:4

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

Неделя:1

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-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															
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181			1	37		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	1	256	295	55	2
Обед															
9/18	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	4	5	56,4			11		3	25	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	21	70	561,2			29		7	85	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	41	219	1 413			42	90	10	363	633	160	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Неделя:1

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

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

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-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															
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				3		1			
461/18	Чай каркаде	200			14	56									
Итого за Завтрак			21	16	82	556,6			5	86	1	89	205	52	3
Обед															
16/18	Салат из соленых огурцов с луком	60		4	1	36			1		3	3	5	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			31	25	65	613,6			42		5	206	285	97	5
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			57	46	193	1 418,2			48	86	7	314	538	161	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День:6

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

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

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-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
82/18	Фрукты свежие	100			10	44			7			16	11	9	2
Итого за Завтрак			15	17	68	481,8			8	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		
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	12	13	10	204			1			28	132	18	2
237/18	Рис с овощами	150	4	4	31	178			2		2	19	84	29	
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	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			23	27	97	734,6			27		6	136	357	101	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			42	49	230	1 537,4			36	37	8	492	729	179	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День:7

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

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

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-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															
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															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
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			27	16	96	634,3			12	30	1	138	459	128	6
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		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			65	49	232	1 693,5			26	131	4	288	896	290	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:8

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

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

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-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															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	15	4	4		51,5						135	89	8	
234/18	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214,6			2	43		147	152	32	
563/13	Булочка ванильная	80	6	6	45	264					1	12	49	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			22	20	112	712,1			3	62	1	410	393	67	1
Обед															
1/18	Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	57,6			12		2	27	19	10	
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	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			28	19	93	649,4			99	53	7	112	259	76	5
Полдник															
589/13	Пряники	50	3	2	38	183						1	6	25	5
457/18	Чай с сахаром	250				47,5						6	10	5	1
Итого за Полдник			3	2	50	230,5						1	12	35	10
Итого за день			53	41	255	1 592			102	115	9	534	687	153	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Сезон: Зимне-весенний

День: 9

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

Неделя: 2

Категория: Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион: Н. школа 7-11 лет (зимне-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															
279/18	Запеканка из творога	180	38	11	30	372			1	77		330	416	46	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4					2	92	66	10	
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5						15	45	10	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Завтрак			47	19	113	810,9			1	77	2	450	561	76	3
Обед															
59/13	Салат из свеклы с чесноком	60	1	6	5	78,6			3		3	22	25	13	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
282/11	Шницель рубленый	90	14	10	14	205,9						39			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			28	25	81	727,7			10	24	3	125	291	153	8
Полдник															
574/13	Булочка школьная	70	6	2	39	199,5						1	11	42	8
479/18	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			81	46	261	1 850,6			12	101	6	597	906	239	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:10

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

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

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-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															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
90/13	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181			1	37		122	147	28	1
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			22	22	75	586,3			1	40	1	346	408	54	3
Обед															
9/18	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	4	5	56,4			11		3	25	19	9	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	180	18	20	23	349,7			1	71	5	25	99	32	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			25	29	71	651,8			29	71	11	106	243	88	4
Полдник															
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
459/18	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			51	56	195	1 496,6			31	111	14	477	707	158	9

Составил

Ольга Камышова с.п.

Дата

11.12.2022

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	1 495,2	90,9	70,0	483,2	29,4	22,6	724,5	44,0	33,9	287,5	17,5	13,5
1	2	1 500,3	91,2	70,0	581,9	35,4	27,2	654,8	39,8	30,6	263,5	16,0	12,3
1	3	1 487,2	90,4	70,0	514,9	31,3	24,2	654,9	39,8	30,8	317,4	19,3	14,9
1	4	1 412,9	85,9	70,0	587,0	35,7	29,1	561,2	34,1	27,8	264,8	16,1	13,1
1	5	1 418,1	86,2	70,0	556,6	33,8	27,5	613,6	37,3	30,3	248,0	15,1	12,2
1	среднее	1 462,8	88,9	70,0	544,7	33,1	26,1	641,8	39,0	30,7	276,2	16,8	13,2
2	1	1 537,4	93,5	70,0	481,8	29,3	21,9	734,6	44,7	33,4	321,0	19,5	14,6
2	2	1 693,5	102,9	70,0	595,0	36,2	24,6	634,3	38,6	26,2	464,2	28,2	19,2
2	3	1 591,9	96,8	70,0	712,0	43,3	31,3	649,4	39,5	28,6	230,5	14,0	10,1
2	4	1 850,5	112,5	70,0	810,9	49,3	30,7	727,6	44,2	27,5	312,0	19,0	11,8
2	5	1 496,6	91,0	70,0	586,3	35,6	27,4	651,8	39,6	30,5	258,5	15,7	12,1
2	среднее	1 634,0	99,3	70,0	637,2	38,7	27,3	679,6	41,3	29,1	317,2	19,3	13,6
пери	среднее	1 548,4	94,1	70,0	591,0	35,9	26,7	660,7	40,2	29,9	296,7	18,0	13,4

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	36,2	67,2	70,0	9,4	17,4	18,1	25,2	46,7	48,7	1,7	3,1	3,2
1	2	54,8	101,7	70,0	24,2	44,9	30,9	26,2	48,7	33,5	4,4	8,1	5,6
1	3	54,1	100,3	70,0	23,7	44,1	30,7	25,8	47,9	33,4	4,5	8,4	5,8
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	56,9	105,6	70,0	21,2	39,3	26,1	30,6	56,9	37,7	5,1	9,4	6,2
1	среднее	48,9	90,7	70,0	19,1	35,3	27,3	25,9	48,1	37,1	3,9	7,2	5,6
2	1	42,4	78,7	70,0	14,8	27,5	24,5	23,6	43,7	38,9	4,0	7,4	6,6
2	2	63,9	118,5	70,0	25,7	47,6	28,1	26,5	49,1	29,0	11,8	21,8	12,9
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	79,4	147,3	70,0	47,1	87,3	41,5	26,5	49,1	23,3	5,9	10,9	5,2
2	5	51,4	95,3	70,0	22,3	41,4	30,4	24,9	46,2	33,9	4,1	7,7	5,6
2	среднее	57,6	106,9	70,0	26,3	48,7	31,9	25,6	47,5	31,1	5,8	10,7	7,0
пери	среднее	53,3	98,8	70,0	22,7	42,0	29,8	25,8	47,8	33,8	4,8	9,0	6,4

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	39,6	71,6	70,0	11,8	21,4	20,9	25,9	46,8	45,8	1,9	3,4	3,4
1	2	47,0	84,9	70,0	22,8	41,2	34,0	22,4	40,5	33,4	1,8	3,2	2,6
1	3	38,1	68,8	70,0	11,2	20,3	20,7	24,2	43,7	44,4	2,7	4,8	4,9
1	4	41,1	74,3	70,0	14,6	26,4	24,9	21,5	38,8	36,5	5,0	9,1	8,6
1	5	47,0	85,0	70,0	16,3	29,4	24,2	25,8	46,6	38,4	4,9	8,9	7,3
1	среднее	42,5	76,9	70,0	15,3	27,7	25,3	23,9	43,3	39,4	3,3	5,9	5,4
2	1	49,9	90,3	70,0	17,0	30,8	23,9	27,8	50,2	38,9	5,2	9,3	7,2
2	2	50,5	91,3	70,0	23,7	42,9	32,9	16,2	29,3	22,5	10,6	19,1	14,7
2	3	41,2	74,5	70,0	20,0	36,2	34,0	18,7	33,8	31,8	2,5	4,5	4,2
2	4	47,7	86,3	70,0	18,9	34,2	27,7	26,2	47,4	38,5	2,6	4,7	3,8
2	5	56,4	102,1	70,0	21,9	39,5	27,1	29,6	53,4	36,7	5,0	9,1	6,2
2	среднее	49,2	88,9	70,0	20,3	36,7	28,9	23,7	42,8	33,7	5,2	9,3	7,4
пери	среднее	45,8	82,9	70,0	17,8	32,2	27,2	23,8	43,1	36,4	4,2	7,6	6,4

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	247,8	105,7	70,0	84,2	35,9	23,8	97,5	41,6	27,5	66,2	28,2	18,7
1	2	214,7	91,5	70,0	70,0	29,8	22,8	87,0	37,1	28,4	57,7	24,6	18,8
1	3	216,7	92,4	70,0	79,5	33,9	25,7	68,2	29,1	22,0	69,1	29,5	22,3
1	4	218,4	93,1	70,0	97,1	41,4	31,1	70,5	30,1	22,6	50,8	21,7	16,3
1	5	191,8	81,8	70,0	81,7	34,8	29,8	64,3	27,4	23,5	45,8	19,5	16,7
1	среднее	217,9	92,9	70,0	82,5	35,2	26,5	77,5	33,0	24,9	57,9	24,7	18,6
2	1	229,2	97,7	70,0	67,4	28,7	20,6	97,1	41,4	29,7	64,7	27,6	19,8
2	2	231,0	98,5	70,0	54,9	23,4	16,6	95,6	40,7	29,0	80,6	34,4	24,4
2	3	253,8	108,2	70,0	111,1	47,4	30,6	93,6	39,9	25,8	49,1	20,9	13,5
2	4	260,9	111,3	70,0	113,2	48,3	30,4	81,1	34,6	21,8	66,6	28,4	17,9
2	5	195,0	83,1	70,0	74,7	31,9	26,8	71,2	30,4	25,6	49,1	20,9	17,6
2	среднее	234,0	99,8	70,0	84,3	35,9	25,2	87,7	37,4	26,2	62,0	26,4	18,6
пери	среднее	225,9	96,3	70,0	83,4	35,6	25,8	82,6	35,2	25,6	60,0	25,6	18,6

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

Типовое примерное меню

С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний), возраст=[с 12 лет и старше(зимне-весенний)], сезон=[Зимне-весенний], категория=[С.школа с12 лет и старше (зимне-весенний)]

1-я неделя		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	Прием пищи, раздел						
	Закуска	Булочки с повидлом (2-й вариант)/2018	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	100	220	100
Обед	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	Омлет натуральный/2018	200	200	200	180
	Гарнир			200		картофельное/2018	Каша гречневая рассыпчатая/2018
	Выпечка		Пирожки.	40		Вафли.	Печенье.
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	Какао с молоком/2018	200	Чай с лимоном/2018	200	Чай с сахаром/2018
	Фрукты	Плоды свежие		150			
	Закуска	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	Салат из свеклы отварной/2013	100	Салат из свежих огурцов с луком/2018	100	Салат из белой фасоли с морковью/2013
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013	Суп крестьянский с крупой/2013	250	Борщ с капустой и картофелем/2013	250	Суп с рыбными консервами/2013
	Соус		Сметана/2013	10	Сметана/2013		Сметана/2013
	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	Рыба, тушенная в томате с овощами/2021	130	Биточки из птицы припущенные/2018	210	Котлеты "Школьные"
Гарнир	Макаронные отварные с овощами/2018	Пюре картофельное/2018	180	Каша гречневая рассыпчатая/2018		180	Макаронные изделия отварные/2018
	Сок фруктовый/2018	Сок фруктовый/2018	200	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	200	Чай каркаде/2018
Хлеб	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.
	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.
Полдник	Вафли.	Вафли.	100	Вафли.	100	100	Вафли.
	Кисель из ягод свежих/2018	Кисель из ягод свежих/2018	250	Сок фруктовый/2018	250	250	Сок фруктовый/2018



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	45		20		50
	Второе блюдо	200	100	220	200	220
	Соус				40	
	Гарнир		200			
	Выпечка			100	50	
	Хлеб	40	60	40	60	40
	Напиток горячий	200	200	200	200	200
	Фрукты	100				
	Закуска	100	100	100	100	100
Обед	Первые блюда	250	250	250	250	250
	Соус	10	10	10		10
	Вторые блюда	130	100	100	100	210
	Гарнир	180	180	180	180	
	Напиток	200	200	200	200	200
	Хлеб	40	40	40	40	40
	Выпечка, кондитерские	60	60	60	60	60
	Напиток	100	100	100	100	100
		250	250	250	250	250

Дата 11.12.2013

Составил Светлана Владимировна С.А.

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд



Сезон: Зимне-весенний

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

Категория: С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

День: 1

Неделя: 1

Рацион: С.школа с 12 лет и старше (зимне-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															
73/18	Бутерброды с повидлом	45	2	4	23	136,1				23		8	18	4	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
108/18	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
112/13	Плоды свежие	150	1	1	15	70,5			15			24	17	14	3
Итого за Завтрак			11	12	95	530,2			16	62		175	209	59	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	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
258/18	Макароны отварные с овощами	180	6	4	31	187,2			4	30	1	24	70	22	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					1	8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4						21	95	28	2
Итого за Обед			31	32	129	941,1			26	30	6	161	455	126	11
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			45	47	329	1 933,8			43	92	7	363	712	197	17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон: Зимне-весенний

День: 2

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

Неделя: 1

Категория: С. школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Рацион: С. школа с 12 лет и старше (зимне-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															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
268/18	Омлет натуральный	200	17	19	4	261,5			1	347	1	158	299	25	3
589/13	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	12	39	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	19		111	91	22	1
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			4	384	3	303	503	77	6
Итого за Завтрак			30	28	83	706,7									
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
154/13	Суп крестьянский с крупой	250	2	5	15	112,5			10		2	26	67	20	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
54,11/21	Рыба, тушенная в томате с овощами	110	15	8	7	161,9			3	347		49	229	61	1
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
494/13	Чай с лимоном	200			15	61			3			14	4	2	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					1	8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			30	29	96	761,4			27	383	5	206	558	167	6
Полдник															
530/18	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
Итого за Полдник			7	2	81	374,2			100	14	2	33	49	15	2
Итого за день			67	59	260	1 842,3			131	781	10	542	1 110	259	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Сезон: Зимне-весенний

День: 3

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

Неделя: 1

Категория: С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Рацион: С.школа с 12 лет и старше (зимне-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
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25		48	148	21	2
291/13	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	193,2					1	8	48	11	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			28	12	92	584,2			2	25	2	76	244	45	5
Обед															
15/18	Салат из свежих огурцов с луком	100	1	6	3	69			4		5	19	33	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	
372/18	Биточки из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	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	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			33	31	95	853,8			15	87	10	169	491	214	10
Полдник															
589/13	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			8	5	107	500,4			6		2	33	72	22	5
Итого за день			69	48	294	1 938,4			23	112	14	278	807	281	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Сезон: Зимне-весенний

День: 4

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

Неделя: 1

Категория: С. школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Рацион: С. школа с 12 лет и старше (зимне-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															
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	220	6	7	28	199,1			1	41	1	134	161	30	1
544/18	Булочка российская	100	7	7	48	280				42	1	23	56	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			19	17	110	661,1			2	102	2	273	320	59	2
Обед															
9/18	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	6	8	94			18		5	42	31	14	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	210	17	17	19	297,6			12		4	30	167	47	2
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			29	27	95	739,3			38		11	121	391	123	7
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			56	54	293	1 873,7			51	102	17	430	806	207	11

День:5

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

Неделя:1

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-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	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
588/13	Вафли	40	1	1	31	140					1	12	39	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				3		1			
461/18	Чай каркаде	200			14	56			6	97	2	105	244	61	4
Итого за Завтрак			25	18	95	642,3									
Обед															
16/18	Салат из соленых огурцов с луком	100		6	1	60			1		4	5	9	2	
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	228,8						44			2
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	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			39	32	91	811,9			49		7	258	399	131	7
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			72	58	255	1 834,2			56	97	10	388	716	208	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Сезон: Зимне-весенний

День: 6

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

Неделя: 1

Категория: С. школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Рацион: С. школа с 12 лет и старше (зимне-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															
393/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	13	14	10	221			1			30			2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
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	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Завтрак			26	25	81	728,1			1	29	2	72	231	124	8
Обед															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136			28		5	44	32	17	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	
347/18	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
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			33	36	128	966,3			37	69	9	164	424	110	7
Полдник															
588/13	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			5	3	109	484,4			6		1	38	58	23	6
Итого за день			64	64	318	2 178,8			44	98	12	274	713	257	21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Сезон:Зимне-весенний

День:7

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

Неделя:2

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-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	40	3		20	94						8	26	6	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
82/18	Фрукты свежие	100			10	44			7			16	11	9	2
Итого за Завтрак			16	17	78	528,8			8	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	
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	13	14	10	221			1		1	30	143	19	2
237/18	Рис с овощами	180	5	5	38	213,6			2		2	23	101	35	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			30	36	129	958,7			33		9	184	474	136	11
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			54	63	309	2 017			42	37	13	558	904	227	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон: Зимне-весенний

День: 8

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

Неделя: 2

Категория: С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Рацион: С.школа с 12 лет и старше (зимне-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															
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															
175/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9					1	26	196	64	3
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	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			36	22	146	925,9			15	36	3	186	647	185	9
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			13	10	87	491,1			13	1	1	97	160	43	6
Итого за день			78	59	293	2 096,5			30	153	7	348	1 144	381	22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Сезон:Зимне-весенний

День:9

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

Неделя:2

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-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															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	20	5	5		68,6						180	118	10	
234/18	Каша рисовая молочная жидкая	220	6	8	36	236,1			2	47		162	168	35	
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	24	127	816,7			3	66	1	473	451	74	1
Обед															
1/18	Салат из капусты белокочанной	100	2	6	9	96			20		3	46	31	17	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	Котлеты 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	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			34	25	127	866,7			109	58	9	159	365	110	7
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			65	54	341	2 096,9			112	124	12	649	876	198	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Сезон:Зимне-весенний

День:10

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

Неделя:2

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-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															
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
282/11	Шницель рубленый	100	16	12	16	228,8						44			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	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			35	34	112	958,5			15	29	7	166	408	201	11
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			97	57	328	2 288			17	115	12	714	1 122	302	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Сезон:Зимне-весенний

День:11

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

Неделя:2

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-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															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
90/13	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	220	6	7	28	199,1			1	41	1	134	161	30	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			22	23	72	580,9			1	44	1	356	415	55	2
Обед															
9/18	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	6	8	94			18		5	42	31	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	210	21	24	27	408			1	82	6	29	116	37	2
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			32	38	97	856,6			38	82	14	150	331	116	6
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			62	71	255	1 904,5			40	126	19	545	847	197	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Сезон: Зимне-весенний

День: 12

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

Неделя: 2

Категория: С. школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Рацион: С. школа с 12 лет и старше (зимне-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															
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					1	12	39	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141						8	9	5	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			24	20	114	729,4			1	41	3	53	217	41	6
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	10	15	11	221			1		1	21	108	16	2
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	40	3		20	94					1	8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			29	34	132	960,6			22	6	7	138	530	143	10
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
Итого за день			59	59	339	2 126			23	51	12	203	797	193	17

Составил

Ольга Александровна С.А.

Дата

11.12.2023

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	1 933,8	101,6	70,0	530,2	27,8	19,2	941,1	49,4	34,1	462,5	24,3	16,7
1	2	1 842,3	96,8	70,0	706,7	37,1	26,9	761,4	40,0	28,9	374,2	19,7	14,2
1	3	1 938,3	101,8	70,0	584,2	30,7	21,1	853,7	44,8	30,8	500,4	26,3	18,1
1	4	1 873,6	98,4	70,0	661,1	34,7	24,7	739,3	38,8	27,6	473,3	24,9	17,7
1	5	1 834,1	96,3	70,0	642,3	33,7	24,5	811,8	42,6	31,0	380,0	20,0	14,5
1	6	2 178,7	114,4	70,0	728,1	38,2	23,4	966,3	50,7	31,0	484,4	25,4	15,6
1	среднее	1 933,5	101,5	70,0	642,1	33,7	23,2	845,6	44,4	30,6	445,8	23,4	16,1
2	1	2 017,0	105,9	70,0	528,8	27,8	18,4	958,7	50,4	33,3	529,5	27,8	18,4
2	2	2 096,5	110,1	70,0	679,5	35,7	22,7	925,9	48,6	30,9	491,0	25,8	16,4
2	3	2 096,7	110,1	70,0	816,7	42,9	27,3	866,6	45,5	28,9	413,5	21,7	13,8
2	4	2 287,9	120,2	70,0	932,0	49,0	28,5	958,4	50,3	29,3	397,5	20,9	12,2
2	5	1 904,4	100,0	70,0	580,9	30,5	21,3	856,6	45,0	31,5	467,0	24,5	17,2
2	6	2 126,0	111,7	70,0	729,4	38,3	24,0	960,6	50,5	31,6	436,0	22,9	14,4
2	среднее	2 088,1	109,7	70,0	711,2	37,4	23,8	921,1	48,4	30,9	455,8	23,9	15,3
пери	среднее	2 010,8	105,6	70,0	676,7	35,5	23,6	883,4	46,4	30,8	450,8	23,7	15,7

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	45,9	72,8	70,0	10,9	17,3	16,6	32,0	50,7	48,8	3,1	4,8	4,7
1	2	66,9	106,1	70,0	30,3	48,1	31,7	29,9	47,4	31,2	6,7	10,6	7,0
1	3	67,2	106,7	70,0	27,1	43,0	28,2	32,7	51,8	34,0	7,5	11,8	7,8
1	4	54,4	86,3	70,0	18,7	29,7	24,1	28,1	44,5	36,1	7,6	12,1	9,8
1	5	71,8	114,0	70,0	24,9	39,5	24,3	38,7	61,5	37,7	8,2	13,0	8,0
1	6	63,0	100,0	70,0	26,4	41,9	29,3	32,3	51,2	35,8	4,4	6,9	4,8
1	среднее	61,5	97,7	70,0	23,0	36,6	26,2	32,3	51,2	36,7	6,2	9,9	7,1
2	1	54,2	86,0	70,0	16,3	25,9	21,1	30,1	47,8	38,9	7,8	12,3	10,0
2	2	77,4	122,9	70,0	29,2	46,4	26,4	36,1	57,3	32,7	12,1	19,1	10,9
2	3	64,9	103,0	70,0	24,9	39,5	26,9	33,8	53,7	36,5	6,2	9,8	6,6
2	4	95,5	151,5	70,0	53,5	85,0	39,2	33,7	53,5	24,7	8,3	13,1	6,0
2	5	61,9	98,2	70,0	22,1	35,1	25,0	31,9	50,6	36,1	7,9	12,5	8,9
2	6	58,4	92,6	70,0	23,6	37,5	28,4	28,8	45,8	34,6	5,9	9,4	7,1
2	среднее	68,7	109,0	70,0	28,3	44,9	28,8	32,4	51,4	33,0	8,0	12,7	8,1
пери	среднее	65,1	103,4	70,0	25,7	40,7	27,6	32,3	51,3	34,8	7,1	11,3	7,7

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	48,1	74,7	70,0	12,0	18,6	17,4	32,6	50,6	47,4	3,6	5,5	5,2
1	2	59,5	92,4	70,0	28,3	43,9	33,3	28,5	44,3	33,6	2,7	4,2	3,2
1	3	47,8	74,2	70,0	12,6	19,5	18,4	30,2	46,9	44,2	5,0	7,8	7,3
1	4	53,9	83,7	70,0	16,6	25,8	21,6	27,4	42,5	35,5	9,9	15,4	12,9
1	5	59,1	91,8	70,0	18,6	28,9	22,0	32,4	50,3	38,4	8,1	12,6	9,6
1	6	64,4	100,1	70,0	25,2	39,1	27,3	35,7	55,4	38,7	3,6	5,6	3,9
1	среднее	55,5	86,1	70,0	18,9	29,3	23,8	31,1	48,3	39,3	5,5	8,5	6,9
2	1	62,7	97,4	70,0	17,2	26,7	19,2	35,5	55,1	39,6	10,1	15,6	11,2
2	2	60,2	93,5	70,0	27,5	42,8	32,0	22,0	34,2	25,6	10,6	16,5	12,4
2	3	53,0	82,3	70,0	23,6	36,7	31,2	24,6	38,2	32,4	4,8	7,5	6,4
2	4	58,7	91,1	70,0	21,1	32,8	25,2	34,0	52,7	40,5	3,6	5,6	4,3
2	5	69,9	108,5	70,0	22,4	34,8	22,4	37,5	58,3	37,6	9,9	15,4	9,9
2	6	59,8	92,9	70,0	20,3	31,5	23,7	34,8	54,1	40,8	4,7	7,3	5,5
2	среднее	60,7	94,3	70,0	22,0	34,2	25,4	31,4	48,8	36,2	7,3	11,3	8,4
пери	среднее	58,1	90,2	70,0	20,4	31,7	24,6	31,3	48,5	37,7	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.
		328,2	122,4	70,0	94,0	35,1	20,1	129,4	48,3	27,6	104,8	39,1	22,3
1	1	259,7	96,9	70,0	82,7	30,8	22,3	96,1	35,9	25,9	80,9	30,2	21,8
1	2	291,1	108,6	70,0	90,4	33,7	21,7	94,1	35,1	22,6	106,6	39,7	25,6
1	3	292,4	109,1	70,0	109,2	40,7	26,1	95,2	35,5	22,8	88,0	32,8	21,1
1	4	253,2	94,5	70,0	94,3	35,2	26,1	90,6	33,8	25,0	68,4	25,5	18,9
1	5	317,9	118,6	70,0	80,9	30,2	17,8	128,1	47,8	28,2	108,9	40,6	24,0
1	6	290,4	108,3	70,0	91,9	34,3	22,2	105,6	39,4	25,4	92,9	34,7	22,4
1	среднее	290,4	108,3	70,0	91,9	34,3	22,2	105,6	39,4	25,4	92,9	34,7	22,4
2	1	308,0	114,9	70,0	77,2	28,8	17,5	128,9	48,1	29,3	101,9	38,0	23,2
2	2	291,2	108,6	70,0	58,8	21,9	14,1	145,5	54,3	35,0	86,9	32,4	20,9
2	3	339,3	126,6	70,0	125,7	46,9	25,9	127,0	47,4	26,2	86,6	32,3	17,9
2	4	326,2	121,7	70,0	132,0	49,2	28,3	110,9	41,4	23,8	83,3	31,1	17,9
2	5	326,2	121,7	70,0	132,0	49,2	28,3	110,9	41,4	23,8	83,3	31,1	17,9
2	6	255,9	95,4	70,0	72,4	27,0	19,8	97,2	36,3	26,6	86,3	32,2	23,6
2	среднее	309,9	115,6	70,0	113,2	42,2	23,4	132,9	49,6	27,5	92,5	34,5	19,1
2	6	338,7	126,3	70,0	113,2	42,2	23,4	132,9	49,6	27,5	92,5	34,5	19,1
2	среднее	309,9	115,6	70,0	96,5	36,0	21,8	123,7	46,2	28,0	89,6	33,4	20,2
пери	среднее	300,2	112,0	70,0	94,2	35,1	22,0	114,7	42,8	26,7	91,3	34,0	21,3