



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»
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 ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Пермь – 2023

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, рецептов 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, рецептов 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

ООО "Компания "ПРОФИ-ГРУПП"

Типовое примерное меню

Н.школа 7-11 лет (летне-осенний), возраст=[7-11 лет (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[7-11 лет (летне-осенний)]

Утверждено
Дата



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)
Завтрак	Прием пищи, раздел	Бутерброды с повидлом /2018	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Котлеты "Школьные"	Каша пшеничная молочная жидкая/2018
	Закуска	45	60	90	200
Обед	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	Омлет натуральный/2018	Макаронные изделия отварные/2013	Пюре картофельное/2018
	Гарнир				150
Полдник	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	Какао с молоком/2018	Чай с лимоном/2018	Чай каркаде/2018
	Выпечка		Пряники.		200
Ужин	Хлеб	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.
	Фрукты	Плоды свежие	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.
Завтрак	Закуска	Икра кабачковая(промышленног о производства)/2013	Салат из свежести отварной/2013	Салат из свежих огурцов/2018	Овощи натуральные (помидоры)/2013
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	Борщ с капустой и картофелем/2013	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013
Обед	Соус	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	Сметана/2013	Сметана/2013	Сметана/2013
	Вторые блюда	Макаронные отварные с овощами/2018	Соус	Соус	Соус
Полдник	Гарнир	Макаронные отварные с овощами/2018	Пюре картофельное/2018	Рис отварной/2013	Капуста тушеная/2013
	Напиток	Сок фруктовый/2018	Чай с лимоном/2018	Компот из смеси сухофруктов/2018	Чай с сахаром/2018
Ужин	Хлеб	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.
	Выпечка, кондитерские изделия	Вафли.	Вафельная с повидлом/2018	Пряники.	Печенье.
Напиток	Кисель из ягод свежих	250	250	250	250
	Напиток	Кисель из ягод свежих	250	250	250
Полдник	Напиток	Кисель из ягод свежих	250	250	250
	Напиток	Кисель из ягод свежих	250	250	250
Ужин	Напиток	Кисель из ягод свежих	250	250	250
	Напиток	Кисель из ягод свежих	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 Бутерброд с сыром/2013	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Сыр сычужный твердый порциями	15	Бутерброд с сыром/2013
	Второе блюдо Каша пшеничная молочная жидкая/2018	Кнели из птицы с рисом/2018	Каша рисовая молочная жидкая/2018	200	Яйца вареные/2013
	Соус			180	40
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/2018		Молоко стуженное/2013	30
	Напиток горячий	Чай с лимоном/2018	Кофейный напиток с молоком/2018	Чай с сахаром/2018	200
	Выпечка			Печенье.	50
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	40
	Фрукты	Фрукты свежие/2018	40	Хлеб пшеничный.	50
Обед	Закуска Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	Овощи натуральные (помидоры)/2013	Салат из свежих огурцов/2018	Салат из свежих чеснока	60
	Первые блюда Щи из свежей капусты с картофелем/2013	Свекольник/2013	Рассольник ленинградский/2013	Суп картофельный с бобовыми/2013	200
	Соус Сметана/2013	Сметана/2013	Сметана/2013	Сметана/2013	5
	Вторые блюда Котлеты из говядины/2013	Биточки рыбные	Шницель из птицы припущенные	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30
	Гарнир Рис с овощами/2018	Пюре картофельное/2018	Макаронные изделия отварные/2013	Каша гречневая рассыпчатая/2018	150
	Напиток Сок фруктовый/2018	Компот из свежих плодов и ягод/2018	Напиток из шиповника/2018	Компот из смеси сухофруктов/2018	200
	Хлеб Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	40
		Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	20
	Выпечка, кондитерские изделия	Печенье.	Шанежка с картофелем/2013	Булочка школьная	70
	Напиток Кисель из ягод свежих	Сок фруктовый/2018	Чай с сахаром/2018	Кисель из ягод свежих	250
		200	250	250	250

Составил

Сидорова С.А.

Дата

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд



День:1

Неделя:1

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

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

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																
73	Бутерброды с повидлом	45	2	4	22	133,2				22		8	17	4		
226	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31		
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1	
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3		
112	Плоды свежие	150	1	1	15	70,5				15		24	17	14	3	
Итого за Завтрак			10	12	84	480,3				16	61		171	195	56	4
Обед																
115	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9		
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	
258	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1	
501	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3	
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			22	22	90	652			19	25	3	110	307	86	7	
Полдник																
588	Вафли	50	1	2	39	175						8	18	5	1	
479	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			33	36	241	1 419,8			36	86	3	300	532	149	12	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

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															
157	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
268	Омлет натуральный	160	14	16	3	209,2				278	1	127	240	20	3
462	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
589	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4	
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			24	23	70	581,9			2	308	2	261	410	63	4
Обед															
50	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1	5	6	74,5			15		2	31	41	18	1
372	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			2	5	1	1	54	17	88
377	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
494	Чай с лимоном	200			15	61			3			14	4	2	
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	23	63	554,7			27	35	4	119	259	90	92
Полдник															
530	Ватрушка с повидлом	60	4	1	35	166				9	1	11	27	7	1
496	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			52	47	191	1 400,1			129	352	8	406	700	164	98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

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															
347	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189			1	22		43	133	19	2
291	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
459	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			24	11	80	514,9			2	22	2	69	217	40	5
Обед															
14	Салат из свежих огурцов	60		4	1	39			2		2	10	10	8	
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1	6	9	92,2			8		2	37	48	22	1
310	Шницель рыбный натуральный	90	14	1	9	102			3	18	1	61	191	32	1
414	Рис отварной	150	4	6	34	204,6						5	71	23	1
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109	Хлеб ржаной	40	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			24	17	93	621			13	18	5	148	399	116	5
Полдник															
589	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
501	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			52	30	236	1 426,4			20	40	8	241	659	171	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

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															
230	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181			1	37	1	122	147	28	1
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
544	Булочка российская	80	5	6	38	224				34	1	18	45	8	1
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			16	15	98	587			2	90	2	256	295	55	2
Обед															
106	Овощи натуральные (помидоры)	60			2	8,4			6			14	25	8	
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
407	Рагу из птицы	180	14	15	16	255,1			11		3	26	143	40	2
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			20	17	67	513,2			24		4	74	294	89	5
Полдник															
590	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
492	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			40	37	216	1 365			37	90	8	352	639	159	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

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															
372	Биточки из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
377	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
461	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
588	Вафли	40	1	1	31	140						6	14	4	1
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			21	16	82	556,6			5	86	1	89	205	52	3
Обед															
15	Салат из свежих огурцов с луком	60		4	2	41,4			3		3	11	20	8	
153	Суп с рыбными консервами	200	7	6	13	133			6		1	51	133	39	1
282	Шницель рубленый	90	14	10	14	205,9						39			1
423	Капуста тушеная	150	6	5	6	94,5				26		92	83	36	2
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
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			31	25	66	619			44		5	214	300	104	5
Полдник															
563	Булочка ванильная	60	5	5	34	198					1	9	37	6	1
459	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	194	1 423,6			50	86	7	322	553	168	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:1

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	
233	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	7	29	199,8			1	37		120	151	37	1
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
82	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	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1	5	6	74,5			15		2	31	41	18	1
381	Котлеты из говядины	90	16	16	13	257,4						35	167	23	3
237	Рис с овощами	150	4	4	31	178			2		2	19	84	29	
501	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
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	30	95	766,5			25		6	139	388	104	8
Полдник															
590	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
479	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	1 569,3			34	37	8	495	760	182	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:2

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															
157	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
371	Кнели из птицы с рисом	90	15	17	6	240,4			1	76	1	23	99	20	1
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
459	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			26	25	49	586,3			3	111	1	64	301	131	5
Обед															
106	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	1
131	Свекольник со сметаной	200/5	2	5	10	85,7			7			34	58	25	1
345	Биточки рыбные	90	13	2	9	101,7					1	32	144	21	1
377	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
486	Компот из свежих плодов и ягод	200			11	46			1			3	2	2	
109	Хлеб ржаной	40	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			23	13	61	449			27	30	1	130	357	102	5
Полдник															
553	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
501	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			61	48	185	1 478			41	142	3	283	810	271	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)

№ 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	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 приготовляемых 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	Залежанка 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	40	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	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

С.М. Каминская С.М.

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	1 471,7	89,5	70,0	459,7	27,9	21,9	724,5	44,0	34,5	287,5	17,5	13,7
1	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
1	3	1 505,6	91,5	70,0	560,4	34,1	26,1	627,8	38,2	29,2	317,4	19,3	14,8
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
1	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	1 455,3	88,5	70,0	553,2	33,6	26,6	625,8	38,0	30,1	276,2	16,8	13,3
2	1	1 593,8	96,9	70,0	484,8	29,5	21,3	788,0	47,9	34,6	321,0	19,5	14,1
2	2	1 572,9	95,6	70,0	595,0	36,2	26,5	513,8	31,2	22,9	464,2	28,2	20,7
2	3	1 599,7	97,2	70,0	712,0	43,3	31,2	657,2	39,9	28,8	230,5	14,0	10,1
2	4	1 889,6	114,9	70,0	810,9	49,3	30,0	766,6	46,6	28,4	312,0	19,0	11,6
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	1 617,6	98,3	70,0	634,6	38,6	27,5	665,8	40,5	28,8	317,2	19,3	13,7
пери	среднее	1 536,4	93,4	70,0	593,9	36,1	27,1	645,8	39,3	29,4	296,7	18,0	13,5

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	36,0	66,8	70,0	9,2	17,0	17,8	25,2	46,7	49,0	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	55,1	102,1	70,0	23,6	43,9	30,1	26,9	49,9	34,2	4,5	8,4	5,7
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	48,7	90,3	70,0	19,1	35,5	27,5	25,6	47,6	36,9	3,9	7,2	5,6
2	1	46,1	85,5	70,0	14,8	27,5	22,5	27,2	50,5	41,4	4,0	7,4	6,1
2	2	61,7	114,4	70,0	25,7	47,6	29,1	24,3	45,0	27,5	11,8	21,8	13,3
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	79,2	146,9	70,0	47,1	87,3	41,6	26,2	48,7	23,2	5,9	10,9	5,2
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	57,5	106,7	70,0	26,0	48,3	31,7	25,7	47,7	31,3	5,8	10,7	7,0
пери	среднее	53,1	98,5	70,0	22,6	41,9	29,8	25,7	47,6	33,9	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	39,4	71,2	70,0	11,6	21,0	20,6	25,9	46,8	46,0	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	35,7	64,5	70,0	16,1	29,2	31,6	16,9	30,5	33,1	2,7	4,8	5,2
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	43,6	78,8	70,0	16,7	30,2	26,8	23,6	42,8	38,0	3,3	5,9	5,2
2	1	52,9	95,6	70,0	17,0	30,8	22,5	30,7	55,5	40,6	5,2	9,3	6,8
2	2	49,5	89,5	70,0	23,7	42,9	33,5	15,2	27,5	21,5	10,6	19,1	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	50,4	91,1	70,0	18,9	34,2	26,3	28,9	52,2	40,1	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	49,6	89,7	70,0	20,1	36,3	28,3	24,4	44,1	34,4	5,2	9,3	7,3
пери	среднее	46,6	84,3	70,0	18,4	33,2	27,6	24,0	43,4	36,1	4,2	7,6	6,3

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	242,9	103,6	70,0	79,3	33,8	22,8	97,5	41,6	28,1	66,2	28,2	19,1
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	225,6	96,2	70,0	80,0	34,1	24,8	76,5	32,6	23,7	69,1	29,5	21,4
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	213,9	91,2	70,0	81,6	34,8	26,7	74,5	31,8	24,4	57,9	24,7	18,9
2	1	232,5	99,1	70,0	67,4	28,7	20,3	100,4	42,8	30,2	64,7	27,6	19,5
2	2	205,3	87,6	70,0	54,9	23,4	18,7	69,8	29,8	23,8	80,6	34,4	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	264,6	112,8	70,0	113,2	48,3	29,9	84,8	36,2	22,4	66,6	28,4	17,6
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	228,7	97,5	70,0	84,2	35,9	25,8	82,5	35,2	25,2	62,0	26,4	19,0
пери	среднее	221,3	94,4	70,0	82,9	35,4	26,2	78,5	33,5	24,8	60,0	25,6	19,0

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

ООО "Компания "ПРОФИ-ГРУПП"

Типовое примерное меню

С.школа с 12 лет и старше (летне-осенний), возраст=[с12 лет и старше (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[с12 лет и старше (летне-осенний)]

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	45	100				
Закуска	Бутерброды с повидлом /2018	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Котлеты "Школьные"	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	Биточки из птицы припущенные	Тертели из говядины с рисом - "ёжики"
Второе блюдо	200	200	200	200	180	100
Гарнир	Каша "Дружба"/2018	Омлет натуральный/2018	Макаронные изделия отварные/2013	Макаронные изделия отварные/2013	Пюре картофельное/2018	Каша гречневая рассыпчатая/2018
Напиток горячий	200	200	200	200	200	200
Выпечка	Чай с сахаром/2018	Какао с молоком/2018	Чай с лимоном/2018	Кофейный напиток с молоком/2018	Чай каркаде/2018	Чай с сахаром/2018
Хлеб	20	40	60	60	40	40
Фрукты	150					
Закуска	Икра кабачковая(промыш ленного производства)/2013	Салат из свежих огурцов/2018	Салат из свежих огурцов/2018	Овощи натуральные (помидоры)/2013	Салат из свежих огурцов с луком/2018	Салат из белой фасоли с морковью
Первые блюда	250	250	250	250	250	250
Соус	100/30	100	10	100		
Вторые блюда	Тертели из говядины в молочном соусе/2013	Котлеты из птицы припущенные/2018	Сметана/2013	Рис из птицы/2013	Шницель рубленый припущенные	Сметана/2013
Гарнир	180	180	180		180	180
Напиток	Макаронные отварные с овощами/2018	Пюре картофельное/2018	Рис отварной/2013	Чай с сахаром/2018	Капуста тушеная/2013	Макаронные изделия отварные/2013
Хлеб	30	30	40	30	30	30
Выпечка, кондитерские	20	20	30	30	20	20
Напиток	250	250	250	250	250	250
Полдник	Кисель из свежих	Напиток из шиповника/2018	Сок фруктовый/2018	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	Чай с лимоном/2018	Кисель из концентрата плодового или ягодного
	100	100	100	100	100	100
	Вафли.	Ватрушка с повидлом/2018	Пряники.	Печенье.	Булочка ванильная	Вафли.
	250	250	250	250	250	250
	Кисель из свежих	Напиток из шиповника/2018	Сок фруктовый/2018	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	Чай с лимоном/2018	Кисель из концентрата плодового или ягодного



Утверждено
Дата

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	45	100	20	20	45	
Закуска	Бутерброд с сыром/2013	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Сыр съжужный твердый порциями		Бутерброд с сыром/2013	
Второе блюдо	200	100	200	200	40	100
Соус	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	Кнели из птицы с рисом/2018	Каша рисовая молочная жидкая/2018	Запеканка из творога/2018	Яйца вареные/2013	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе
Гарнир			180			180
Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	Чай с лимоном/2018	Чай с лимоном/2018	Чай с сахаром/2018	Чай каркаде/2018	Чай с лимоном/2018
Выпечка						
Хлеб	20	40		80	60	40
Фрукты	100			60		40
Обед	100	100	100	100	100	100
Закуска	Икра кабачковая(промыш ленного производства)/2013	Овощи натуральные (помидоры)/2013	Салат из свежих огурцов/2018	Салат из свежкл с чесноком	Салат из свежих помидоров/2013	Салат витаминный/2018
Первые блюда	250	250	250	250	250	250
Соус	Шци из свежей капусты с картофелем/2013	Свекольник/2013	Рассольник ленинградский/2013	Суп картофельный с бобовыми/2013	Борщ с капустой и картофелем/2013	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013
Вторые блюда	100	100	100	100/30	10	100
Гарнир	Сметана/2013	Сметана/2013	Шницель из птицы припущенные	Тефтели из говядины в молочном соусе	Сметана/2013	Биточки из птицы припущенные
Напиток	180	180	180	180		180
Хлеб	30	40	40	40	30	30
Выпечка, кондитерские	20	30	20	30	20	20
Напиток	100	100	100	100	100	100
Кисель из ягод свежих	250	250	250	250	250	250
Каша гречневая рассыпчатая/2018	Макаронные изделия отварные/2013	Макаронные изделия отварные/2013	Каша гречневая рассыпчатая/2018	Каша гречневая рассыпчатая/2018	Каша гречневая рассыпчатая/2018	Каша пшеничная рассыпчатая/2013
Компот из свежих плодов и ягод/2018	Компот из шиповника/2018	Компот из свежих плодов и ягод/2018	Компот из смеси сухофруктов/2018	Компот из смеси сухофруктов/2018	Компот из яблок и ягод	Чай каркаде/2018
Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.
Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.
Печенье.	Печенье.	Печенье.	Печенье.	Печенье.	Печенье.	Печенье.
Пряники.	Пряники.	Пряники.	Пряники.	Пряники.	Пряники.	Пряники.
Булочка школьная	Булочка школьная	Булочка школьная	Булочка школьная	Булочка школьная	Булочка школьная	Булочка школьная
Чай с сахаром/2018	Чай с сахаром/2018	Чай с сахаром/2018	Чай с сахаром/2018	Чай с сахаром/2018	Чай с сахаром/2018	Чай с сахаром/2018
Кисель из ягод свежих	Кисель из ягод свежих	Кисель из ягод свежих	Кисель из ягод свежих	Кисель из ягод свежих	Кисель из ягод свежих	Кисель из ягод свежих

Составил

Суп Камышова С.А.

Дата _____

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд



День:1

Неделя:1

Рацион:С.школа с12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний
Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:с12 лет и старше (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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
73	Бутерброды с повидлом	45	2	4	22	133,2				22		8	17	4	
226	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
112	Фрукты свежие	150	1	1	15	70,5			15			24	17	14	3
Итого за Завтрак			10	12	84	480,3			16	61		171	195	56	4
Обед															
115	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	10	10	8	165,7			1			22	107	15	2
258	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6	4	31	187,2			4	30	1	24	70	22	1
501	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
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			25	27	102	765,1			25	30	4	135	354	103	9
Полдник															
588	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
479	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			38	42	291	1 707,9			42	91	5	333	597	171	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:с12 лет и старше (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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
268	Омлет натуральный	200	17	19	4	261,5			1	347	1	158	299	25	3
462	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
589	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4	
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			28	28	73	659,7			4	384	2	299	490	75	5
Обед															
50	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	7	8	99,2			18		2	43	54	23	1
372	Котлеты из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			2	5	1	1	60	19	98
377	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
494	Чай с лимоном	200			15	61			3			14	4	2	
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	30	71	653,7			34	41	5	152	309	110	102
Полдник															
530	Ватрушка с повидлом	100	6	2	58	276,7				14	1	18	45	11	1
496	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			62	60	225	1 687,6			138	439	9	484	848	200	109

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:с12 лет и старше (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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
347	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25		48	148	21	2
291	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	193,2					1	8	48	11	1
459	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			28	12	92	584,2			2	25	2	76	244	45	5
Обед															
14	Салат из свежих огурцов	100	1	6	2	65			3		4	17	17	14	
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	7	11	111,2			10		2	44	59	27	1
310	Шницель рыбный натуральный	100	15	1	10	113,3			3	20	1	68	212	35	1
414	Рис отварной	180	4	7	41	245,5						6	85	27	1
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109	Хлеб ржаной	40	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			27	21	104	718,2			16	20	7	170	452	134	5
Полдник															
589	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
501	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			62	38	296	1 775,9			23	45	11	275	764	198	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День:4

Неделя:1

Рацион:С.школа с12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:с12 лет и старше (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															
230	Каша пшеничная молочная жидкая	210	6	7	27	190,1			1	39	1	128	154	29	1
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
544	Булочка российская	80	5	6	38	224				34	1	18	45	8	1
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			19	16	109	643,1			2	92	3	266	315	58	3
Обед															
106	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		3	14			10			23	42	14	1
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
407	Рагу из птицы	200	16	16	18	283,4			12		4	29	159	45	2
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			24	19	74	569,4			30		5	89	340	105	6
Полдник															
590	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
492	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			51	45	271	1 685,8			43	92	12	391	750	188	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:с12 лет и старше (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															
372	Биточки из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
377	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
461	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
588	Вафли	40	1	1	31	140						6	14	4	1
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			23	18	85	595,3			6	97	1	101	231	59	3
Обед															
15	Салат из свежих огурцов с луком	100	1	6	3	69			4		5	19	33	14	1
153	Суп с рыбными консервами	250	9	7	16	166,3			8		1	64	166	48	1
372,02	Шницель из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
423	Капуста тушеная	180	7	6	7	113,4			31		1	110	99	43	2
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
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			36	29	66	675,8			53	58	8	254	460	145	6
Полдник															
563	Булочка ванильная	100	8	8	57	330					1	15	62	10	1
459	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			67	55	220	1 651,1			60	155	10	380	764	220	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:6

Неделя:1

Рацион:С.школа с12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:с12 лет и старше (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															
390	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	100	14	22	16	315,7			1		1	30	154	23	2
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
590	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			27	33	87	822,8			1	29	3	72	385	147	8
Обед															
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136			28		5	44	32	17	1
154	Суп крестьянский с крупой со	250/10	2	7	15	128,7			10		2	35	73	21	1
372	Биточки из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
291	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	173,9					1	7	43	10	1
501	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
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			31	28	109	806,7			43	58	9	155	320	92	8
Полдник															
588	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	250	2		36	152,5						1			
Итого за Полдник			5	3	113	502,5					1	17	36	10	2
Итого за день			63	64	309	2 132			44	87	13	244	741	249	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:1

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:с12 лет и старше (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															
90	Бутерброд с сыром(1-й вариант)	45	7	10	10	153						185	132	13	
233	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	7	29	199,8			1	37		120	151	37	1
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
82	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	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	7	8	99,2			18		2	43	54	23	1
381	Котлеты из говядины	100	18	18	14	286					1	39	185	26	3
237	Рис с овощами	180	5	5	38	213,6			2		2	23	101	35	1
501	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
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			32	39	108	903			31		8	175	451	124	10
Полдник															
590	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
479	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			55	66	278	1 914,3			40	37	12	545	868	212	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:2

Неделя:2

Рацион:С.школа с12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:с12 лет и старше (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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
371	Кнели из птицы с рисом	100	17	19	7	267,1			1	84	1	26	110	22	1
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
459	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			30	30	54	673,2			4	131	2	77	360	157	7
Обед															
106	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24			25		1	14	26	20	1
131	Свекольник со сметаной	250/10	2	6	12	113,2			9			47	75	32	2
345	Биточки рыбные	100	14	2	10	113					1	35	160	23	1
377	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4				5	36	46	93	30	1
486	Компот из свежих плодов и ягод	200			11	46			1			3	2	2	
109	Хлеб ржаной	40	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			25	15	68	517,8			40	36	2	160	416	124	6
Полдник															
553	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
501	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			67	55	202	1 655,2			56	168	5	330	932	321	19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:3

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:с12 лет и старше (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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
100	Сыр сычужный твердый порциями	20	5	5		68,6						180	118	10	
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	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			25	21	122	776,2			3	62	2	459	435	71	2
Обед															
14	Салат из свежих огурцов	100	1	6	2	65			3		4	17	17	14	
134	Рассольник ленинградский со	250/10	2	7	16	137,5			8		2	25	69	27	1
372,02	Шницель из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
291	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	173,9					1	7	43	10	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			30	24	100	736,5			92	58	9	116	290	90	5
Полдник															
589	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
457	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			61	50	309	1 926,2			95	120	13	592	785	175	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:4

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:с12 лет и старше (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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
279	Запеканка из творога	200	42	12	34	413,3			1	86		367	462	51	1
481	Молоко сгущенное	40	3	3	22	131,2						123	88	14	
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	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			54	20	132	932			1	86	3	522	642	87	4
Обед															
59	Салат из свеклы с чесноком	100	2	10	9	131			6		5	37	41	21	1
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
393	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	13	14	10	221			1			30			2
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109	Хлеб ржаной	40	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			29	35	86	851,5			16	29	6	138	347	184	10
Полдник															
574	Булочка школьная	100	8	3	56	285					2	15	60	12	1
479	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	11	686	1 061	285	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День:5

Неделя:2

Рацион:С.школа с12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:с12 лет и старше (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	210	6	7	27	190,1			1	39	1	128	154	29	1
461	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			23	22	81	603,1			1	42	2	348	402	55	3
Обед															
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10	4	110			17		5	13	24	18	1
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	7	11	111,2			10		2	44	59	27	1
375	Плов из отварной птицы	210	21	24	27	408			1	82	6	29	116	37	2
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	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			30	41	86	837,8			37	82	14	114	292	111	6
Полдник															
590	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
459	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			61	73	253	1 907,9			39	124	20	501	795	192	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День:6

Неделя:2

Рацион:С.школа с12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:с12 лет и старше (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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
392	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11	12	8	180					1	10	101	13	2	
377	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1	
459	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1	
588	Вафли	40	1	1	31	140						6	14	4	1	
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6		
Итого за Завтрак			19	20	80	576,4			6	36	1	78	243	58	5	
Обед																
2	Салат витаминный	100	1	6	6	85										
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			13		3	36	33	21	1	
334	Кнели рыбные припущенные	100	14	1	5	89					1	49	168	24		
243	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8	8	46	291,2					1	29	191	42	3	
461	Чай каркаде	200			14	56						1				
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2				3						
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						11	47	14	1	
Итого за Обед			31	18	120	778,7			21	3	6	149	529	131	6	
Полдник																
589	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1	
457	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			56	43	287	1 768,6			27	39	9	244	832	203	13	

Составил

Ольга Александровна 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	1 495,2	90,9	70,0	483,2	29,4	22,6	724,5	44,0	33,9	287,5	17,5	13,5
1	2	1 379,1	83,8	70,0	581,9	35,4	29,5	533,7	32,4	27,1	263,5	16,0	13,4
1	3	1 494,2	90,8	70,0	514,9	31,3	24,1	661,9	40,2	31,0	317,4	19,3	14,9
1	4	1 370,9	83,3	70,0	587,0	35,7	30,0	519,2	31,6	26,5	264,8	16,1	13,5
1	5	1 423,5	86,5	70,0	556,6	33,8	27,4	619,0	37,6	30,4	248,0	15,1	12,2
1	среднее	1 432,6	87,1	70,0	544,7	33,1	26,6	611,6	37,2	29,9	276,2	16,8	13,5
2	1	1 593,8	96,9	70,0	484,8	29,5	21,3	788,0	47,9	34,6	321,0	19,5	14,1
2	2	1 540,3	93,6	70,0	586,3	35,6	26,6	489,9	29,8	22,3	464,2	28,2	21,1
2	3	1 573,3	95,6	70,0	712,0	43,3	31,7	630,8	38,3	28,1	230,5	14,0	10,3
2	4	1 889,6	114,9	70,0	810,9	49,3	30,0	766,6	46,6	28,4	312,0	19,0	11,6
2	5	1 490,4	90,6	70,0	570,5	34,7	26,8	661,4	40,2	31,1	258,5	15,7	12,1
2	среднее	1 617,5	98,3	70,0	632,9	38,5	27,4	667,3	40,6	28,9	317,2	19,3	13,7
пери	среднее	1 525,0	92,7	70,0	588,8	35,8	27,0	639,5	38,9	29,4	296,7	18,0	13,6

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	51,8	96,2	70,0	24,2	44,9	32,7	23,3	43,2	31,4	4,4	8,1	5,9
1	3	53,5	99,3	70,0	23,7	44,1	31,1	25,3	46,9	33,0	4,5	8,4	5,9
1	4	42,1	78,1	70,0	16,8	31,1	27,9	21,5	39,8	35,7	3,9	7,2	6,4
1	5	57,3	106,3	70,0	21,2	39,3	25,9	31,0	57,5	37,9	5,1	9,4	6,2
1	среднее	48,2	89,4	70,0	19,1	35,3	27,7	25,2	46,8	36,7	3,9	7,2	5,7
2	1	46,1	85,5	70,0	14,8	27,5	22,5	27,2	50,5	41,4	4,0	7,4	6,1
2	2	60,8	112,8	70,0	25,9	48,0	29,8	23,2	43,1	26,7	11,8	21,8	13,5
2	3	50,6	93,9	70,0	21,5	39,9	29,7	25,9	48,1	35,9	3,2	5,9	4,4
2	4	79,2	146,9	70,0	47,1	87,3	41,6	26,2	48,7	23,2	5,9	10,9	5,2
2	5	49,7	92,2	70,0	21,1	39,1	29,6	24,5	45,5	34,5	4,1	7,7	5,8
2	среднее	57,3	106,3	70,0	26,1	48,3	31,8	25,4	47,2	31,1	5,8	10,7	7,1
пери	среднее	52,7	97,8	70,0	22,6	41,8	29,9	25,3	47,0	33,6	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	47,8	86,5	70,0	22,8	41,2	33,3	23,3	42,1	34,1	1,8	3,2	2,6
1	3	31,2	56,4	70,0	11,2	20,3	25,3	17,3	31,2	38,8	2,7	4,8	6,0
1	4	37,6	67,9	70,0	14,6	26,4	27,2	17,9	32,4	33,4	5,0	9,1	9,4
1	5	47,0	85,1	70,0	16,3	29,4	24,2	25,9	46,8	38,5	4,9	8,9	7,3
1	среднее	40,6	73,5	70,0	15,3	27,7	26,4	22,0	39,8	38,0	3,3	5,9	5,6
2	1	52,9	95,6	70,0	17,0	30,8	22,5	30,7	55,5	40,6	5,2	9,3	6,8
2	2	49,4	89,4	70,0	25,7	46,5	36,4	13,1	23,8	18,6	10,6	19,1	15,0
2	3	41,2	74,5	70,0	20,0	36,2	34,0	18,7	33,9	31,8	2,5	4,5	4,2
2	4	50,4	91,1	70,0	18,9	34,2	26,3	28,9	52,2	40,1	2,6	4,7	3,6
2	5	57,7	104,4	70,0	20,7	37,5	25,1	32,0	57,9	38,8	5,0	9,1	6,1
2	среднее	50,3	91,0	70,0	20,5	37,0	28,5	24,7	44,6	34,3	5,2	9,3	7,2
пери	среднее	45,5	82,2	70,0	17,9	32,4	27,6	23,4	42,2	36,0	4,2	7,6	6,5

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	185,6	79,1	70,0	70,0	29,8	26,4	57,9	24,7	21,9	57,7	24,6	21,8
1	3	249,4	106,4	70,0	79,5	33,9	22,3	100,9	43,0	28,3	69,1	29,5	19,4
1	4	215,7	92,0	70,0	97,1	41,4	31,5	67,8	28,9	22,0	50,8	21,7	16,5
1	5	192,6	82,1	70,0	81,7	34,8	29,7	65,1	27,8	23,7	45,8	19,5	16,6
1	среднее	218,2	93,1	70,0	82,5	35,2	26,5	77,8	33,2	25,0	57,9	24,7	18,6
2	1	232,5	99,1	70,0	67,4	28,7	20,3	100,4	42,8	30,2	64,7	27,6	19,5
2	2	197,7	84,3	70,0	48,1	20,5	17,0	69,1	29,5	24,5	80,6	34,4	28,5
2	3	249,7	106,5	70,0	111,1	47,4	31,2	89,4	38,1	25,1	49,1	20,9	13,8
2	4	264,6	112,8	70,0	113,2	48,3	29,9	84,8	36,2	22,4	66,6	28,4	17,6
2	5	192,0	81,9	70,0	74,6	31,8	27,2	68,3	29,1	24,9	49,1	20,9	17,9
2	среднее	227,3	96,9	70,0	82,9	35,3	25,5	82,4	35,1	25,4	62,0	26,4	19,1
пери	среднее	222,8	95,0	70,0	82,7	35,3	26,0	80,1	34,2	25,2	60,0	25,6	18,8