



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. Эйхгорн

## ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ГРУППЕ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ  
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

Пермь – 2024

## Библиография

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

2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь-2013).

3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь-2018).

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

**Типовое примерное меню**

Продленка 7-11 лет (1смена) , возраст=[7-11 лет(зимне-весенний)], сезон=[Зимне-весенний], категория=[Продленка 7-11 лет (1смена) ]

**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)
Обед	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013 60	Кукуруза отварная/2013 60	Салат из квашеной капусты с луком/2018 60	Салат из соленых огурцов с луком/2018 60
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013 250	Суп крестьянский с капустой и картофелем/2013 250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013 250	Суп с рыбными консервами/2013 250
Соус		Сметана/2013 10	Сметана/2013 10		
Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013 120	Рыба, тушенная в томате с овощами/2021 100	Биточки из птицы припущенные/2018 100	Рагу из птицы/2013 180	Шницель рубленый 90
Гарнир	Макаронные изделия отварные/2013 150	Пюре картофельное/2018 150	Каша гречневая рассыпчатая/2018 150	Капуста тушеная/2013 150	
Напиток	Сок фруктовый/2018 200	Компот из смеси сухофруктов/2018 200	Чай с сахаром/2018 200	Напиток из шиповника/2018 200	Компот из яблок и ягод замороженных/2018 200
Хлеб	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 40
	Хлеб ржаной. 60	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 60	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 60
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия 100	Ватрушка с повидлом/2018 100	Шанежка с картофелем/2013 100	Гребешок с повидлом 100	Булочка ванильная 100
	Напиток 200	Напиток из шиповника/2018 200	Чай каркаде/2018 200	Сок фруктовый/2018 200	Чай с сахаром/2018 200

**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)	
Обед	Закуска Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	60	Кукуруза отварная/2013	60	Салат из свеклы с чесноком/2013	60
	Первые блюда Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013	250	Рассольник ленинградский/2013	250
Соус	Сметана/2013	10	Сметана/2013	10	Сметана/2013	10
Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	120	Биточки рыбные/2013	90	Шницель рубленый	90
Гарнир	Рис с овощами/2018	150	Пюре картофельное/2018	150	Каша гречневая рассыпчатая/2018	150
Напиток	Сок фруктовый/2018	200	Компот из свежих яблок/2018	200	Компот из смеси сухофруктов/2018	200
Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40
	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	40
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	100	Шанежка с картофелем/2013	100	Гребешок с повидлом	100
	Напиток	Напиток из шиповника/2018	200	Сок фруктовый/2018	200	Компот из яблок с лимоном/2018

Составил

*Светлана Владимировна С. П.*

Дата

*01.12.2018*

## Примерное типовое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День:1

Неделя:1

Рацион:ГПД 7-11 лет (1смена)

Сезон:Зимне-весенний

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

Категория:ГПД 7-11 лет (1смена)

№ 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
<b>Обед</b>															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном	120	12	13	10	204			1			28	132	18	2
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	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			29	24	124	834,2			19		4	125	395	105	10
<b>Полдник</b>															
24/13	Крендель сахарный	100	7	13	59	380					1	16	59	9	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Полдник			7	13	69	420			1		1	24	68	14	2
Итого за день			36	37	193	1 254,2			20		5	149	463	119	12

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День:2

Неделя:1

Рацион:ГПД 7-11 лет (1смена)

Сезон:Зимне-весенний

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

Категория:ГПД 7-11 лет (1смена)

№ 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
<b>Обед</b>															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	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	
54/21	Рыба, тушенная 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
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			29	23	98	725,8			20	346	5	183	503	154	8
<b>Полдник</b>															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	58	276,7				14	1	18	45	11	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
Итого за Полдник			7	2	76	354,7			80	14	2	30	48	14	2
Итого за день			36	25	174	1 080,5			100	360	7	213	551	168	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

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

Рацион:ГПД 7-11 лет (1смена)

Категория:ГПД 7-11 лет (1смена)

№ 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
<b>Обед</b>															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
372/18	Биточки из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
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			35	27	116	903,8			11	82	4	148	538	211	10
<b>Полдник</b>															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Полдник			11	10	69	412,7			7	4	1	76	138	30	2
Итого за день			46	37	185	1 316,5			18	86	5	224	676	241	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

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

Рацион:ГПД 7-11 лет (1смена)

Категория:ГПД 7-11 лет (1смена)

№ 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
<b>Обед</b>															
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	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
407/13	Рагу из птицы	180	14	15	16	255,1			11		3	26	143	40	2
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			27	22	101	711,4			110		10	104	331	103	7
<b>Полдник</b>															
573/13	Гребешок с повидлом	100	10	7	82	428,3					2	25	87	17	2
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			11	7	107	535,8			5		2	43	105	27	6
Итого за день			38	29	208	1 247,2			115		12	147	436	130	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

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

Рацион:ГПД 7-11 лет (1смена)

Категория:ГПД 7-11 лет (1смена)

№ 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
<b>Обед</b>															
16/18	Салат из соленых огурцов с луком	60		4	1	36			1		3	3	5	1	
153/13	Суп с рыбными консервами	250	9	7	16	166,3			8		1	64	166	48	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	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	27	88	746,1			44		6	233	379	123	6
<b>Полдник</b>															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	57	330					1	15	62	10	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Полдник			8	8	66	368					1	20	70	14	2
Итого за день			44	35	154	1 114,1			44		7	253	449	137	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День:6

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

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

Рацион:ГПД 7-11 лет (1смена)

Категория:ГПД 7-11 лет (1смена)

№ 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
<b>Обед</b>															
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	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	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	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			27	30	119	858,5			30		7	162	431	123	9
<b>Полдник</b>															
24/13	Крендель сахарный	100	7	13	59	380					1	16	59	9	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
Итого за Полдник			8	13	77	458			80		2	28	62	12	2
Итого за день			35	43	196	1 316,5			110		9	190	493	135	11



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Неделя:2

Рацион:ГПД 7-11 лет (1смена)

Сезон:Зимне-весенний

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

Категория:ГПД 7-11 лет (1смена)

№ 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
<b>Обед</b>															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
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	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			32	14	128	771,3			13	30	4	130	507	137	8
<b>Полдник</b>															
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			44	24	208	1 235,50			25	31	5	223	663	177	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:8

Неделя:2

Рацион:ГПД 7-11 лет (1смена)

Сезон:Зимне-весенний

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

Категория:ГПД 7-11 лет (1смена)

№ 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
<b>Обед</b>															
1/18	Салат из капусты белокачанной	60	1	4	5	57,6			12		2	27	19	10	
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	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	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			31	22	116	781			101	53	8	135	336	99	6
<b>Полдник</b>															
573/13	Гребешок с повидлом	100	10	7	82	428,3					2	25	87	17	2
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
Итого за Полдник			10	7	96	488,3			3		2	39	95	23	3
Итого за день			41	29	212	1 269,3			104	53	10	174	431	122	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:9

Неделя:2

Рацион:ГПД 7-11 лет (1смена)

Сезон:Зимне-весенний

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

Категория:ГПД 7-11 лет (1смена)

№ 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
<b>Обед</b>															
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	250	2	4	15	108			9			19	66	26	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	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			31	27	104	848,5			12	24	4	143	365	176	9
<b>Полдник</b>															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	56	285					2	15	60	12	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Полдник			8	3	70	341				3	2	16	60	12	1
Итого за день			39	30	174	1 189,5			12	27	6	159	425	188	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День:10

Неделя:2

Рацион:ГПД 7-11 лет (1смена)

Сезон:Зимне-весенний

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

Категория:ГПД 7-11 лет (1смена)

№ 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
<b>Обед</b>															
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	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	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	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			29	31	93	772,9			31	71	12	126	283	99	5
<b>Полдник</b>															
530/18	Ватрушка с повидлом/2018	100	6	2	58	276,7				14	1	18	45	11	1
459/18	Чай с лимоном/2018	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Полдник			6	2	68	316,7			1	14	1	26	54	16	2
Итого за день			35	33	161	1 089,60			32	85	13	152	337	115	7

Составил Ольга Владимировна С.А.

Дата 01.12.2024

**Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням**  
**Калорийность. Структура по дням**

Неде	День	Всего ( )			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 254,2	118,6	45,0	834,2	78,9	29,9	420,0	39,7	15,1
1	2	1 080,5	102,2	45,0	725,8	68,6	30,2	354,7	33,5	14,8
1	3	1 316,4	124,5	45,0	903,7	85,5	30,9	412,7	39,0	14,1
1	4	1 247,2	117,9	45,0	711,3	67,3	25,7	535,8	50,7	19,3
1	5	1 114,0	105,3	45,0	746,0	70,5	30,1	368,0	34,8	14,9
1	среднее	1 202,5	113,7	45,0	784,2	74,2	29,3	418,2	39,5	15,7
2	1	1 316,5	124,5	45,0	858,5	81,2	29,3	458,0	43,3	15,7
2	2	1 235,5	116,8	45,0	771,3	72,9	28,1	464,2	43,9	16,9
2	3	1 269,3	120,0	45,0	780,9	73,8	27,7	488,3	46,2	17,3
2	4	1 189,4	112,5	45,0	848,4	80,2	32,1	341,0	32,2	12,9
2	5	1 089,6	103,0	45,0	772,9	73,1	31,9	316,7	29,9	13,1
2	среднее	1 220,0	115,4	45,0	806,4	76,3	29,7	413,6	39,1	15,3
пери	среднее	1 211,3	114,5	45,0	795,3	75,2	29,5	415,9	39,3	15,5

**Белки. Структура по дням**

Неде	День	Всего ( )			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	36,9	106,6	45,0	29,7	85,7	36,2	7,2	20,9	8,8
1	2	34,5	99,5	45,0	27,9	80,7	36,5	6,5	18,9	8,5
1	3	46,2	133,3	45,0	35,7	103,0	34,8	10,5	30,3	10,2
1	4	37,0	106,8	45,0	25,8	74,3	31,3	11,3	32,5	13,7
1	5	44,0	127,1	45,0	36,0	103,9	36,8	8,0	23,2	8,2
1	среднее	39,7	114,6	45,0	31,0	89,5	35,1	8,7	25,1	9,9
2	1	35,2	101,6	45,0	27,6	79,5	35,2	7,6	22,0	9,8
2	2	42,8	123,4	45,0	31,0	89,5	32,6	11,8	33,9	12,4
2	3	40,8	117,8	45,0	30,5	88,1	33,6	10,3	29,7	11,4
2	4	38,4	110,9	45,0	30,4	87,8	35,6	8,0	23,1	9,4
2	5	34,6	99,8	45,0	28,4	82,1	37,0	6,1	17,7	8,0
2	среднее	38,3	110,7	45,0	29,6	85,4	34,7	8,8	25,3	10,3
пери	среднее	39,0	112,7	45,0	30,3	87,4	34,9	8,7	25,2	10,1

**Жиры. Структура по дням**

Неде	День	Всего ( )			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	37,6	105,7	45,0	24,4	68,6	29,2	13,2	37,0	15,8
1	2	27,0	76,0	45,0	24,4	68,6	40,6	2,6	7,4	4,4
1	3	36,7	103,2	45,0	26,3	74,1	32,3	10,3	29,1	12,7
1	4	29,3	82,5	45,0	22,6	63,5	34,6	6,8	19,0	10,4
1	5	35,9	100,9	45,0	27,8	78,1	34,8	8,1	22,8	10,2
1	среднее	33,3	93,6	45,0	25,1	70,6	33,9	8,2	23,1	11,1
2	1	43,4	122,1	45,0	30,0	84,5	31,1	13,4	37,6	13,9
2	2	25,8	72,4	45,0	15,2	42,7	26,5	10,6	29,8	18,5
2	3	27,7	78,0	45,0	21,0	59,2	34,1	6,7	18,8	10,9
2	4	30,9	87,1	45,0	27,6	77,7	40,1	3,3	9,4	4,9
2	5	34,1	95,8	45,0	31,6	88,9	41,8	2,4	6,8	3,2
2	среднее	32,4	91,1	45,0	25,1	70,6	34,9	7,3	20,5	10,1
пери	среднее	32,8	92,4	45,0	25,1	70,6	34,4	7,7	21,8	10,6

**Углеводы. Структура по дням**

Неде	День	Всего ( )			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	191,7	127,1	45,0	123,4	81,8	29,0	68,3	45,3	16,0
1	2	174,7	115,9	45,0	98,4	65,3	25,3	76,3	50,6	19,7
1	3	185,1	122,8	45,0	115,7	76,8	28,1	69,3	46,0	16,9
1	4	208,9	138,6	45,0	101,3	67,2	21,8	107,6	71,4	23,2
1	5	153,2	101,6	45,0	87,4	58,0	25,7	65,8	43,6	19,3
1	среднее	182,7	121,2	45,0	105,2	69,8	25,9	77,5	51,4	19,1
2	1	195,8	129,9	45,0	118,7	78,8	27,3	77,1	51,1	17,7
2	2	208,2	138,1	45,0	127,6	84,6	27,6	80,6	53,5	17,4
2	3	213,4	141,6	45,0	116,9	77,5	24,6	96,5	64,0	20,4
2	4	173,8	115,3	45,0	104,0	69,0	26,9	69,8	46,3	18,1
2	5	160,7	106,6	45,0	93,2	61,8	26,1	67,5	44,8	18,9
2	среднее	190,4	126,3	45,0	112,1	74,3	26,5	78,3	51,9	18,5
пери	среднее	186,5	123,7	45,0	108,7	72,1	26,2	77,9	51,7	18,8

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

**Типовое примерное меню**

Продленка 7-11 лет (2 смена) , возраст=[7-11 лет(зимне-весенний)], сезон=[Зимне-весенний], категория=[Продленка 7-11 лет (2 смена)]

**1-я неделя**

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	45 Бутерброды с повидлом (2-й вариант)/2018	60 Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60 Овощи консервированные порциями (огурцы).	45 Бутерброд с сыром/2013	60 Салат из квашеной капусты с луком/2018
Второе блюдо	200 Каша "Дружба"/2018	200 Омлет натуральный/2018	200 Котлеты "Школьные"	200 Каша пшеничная вязкая/2018	100 Биточки из птицы припущенные/2018
Гарнир			150 Макаронные изделия отварные/2013		150 Пюре картофельное/2018
Выпечка	30 Печенье.	40 Пряники.	40	80 Булочка российская/2018	40 Вафли.
Хлеб	40 Хлеб пшеничный.	40 Хлеб пшеничный.	60 Хлеб пшеничный.	40 Хлеб пшеничный.	60 Хлеб пшеничный.
Напиток	200 Какао с молоком/2018	200 Чай с сахаром/2018	200 Кофейный напиток с молоком/2018	200 Чай с лимоном/2018	200 Чай каркаде/2018
Фрукты	150 Фрукты свежие/2018	150 Фрукты свежие/2018	150	150 Фрукты свежие/2018	
Выпечка, кондитерские изделия	100 Крендель сахарный	100 Ватрушка с повидлом/2018	100 Шанежка с картофелем/2013	100 Гребешок с повидлом	100 Булочка ванильная
Напиток	200 Чай с лимоном/2018	200 Напиток из шиповника/2018	200 Чай каркаде/2018	200 Сок фруктовый/2018	200 Чай с сахаром/2018

**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	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)/2018	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Бутерброд с сыром/2013	Яйца вареные/2013	50
Второе блюдо	Каша пшеничная вязкая/2018	Кнели из птицы с рисом/2018	Каша рисовая вязкая/2018	Запеканка из творога/2018	200
Соус				Молоко стухшее/2013	50
Гарнир		Каша гречневая рассыпчатая/2018			Каша пшеничная рассыпчатая/2013
Выпечка	Пряники.	30	Вафли.	40	50
Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.
Напиток	Какао с молоком/2018	200	Чай с лимоном/2018	200	Чай с сахаром/2018
Фрукты	Фрукты свежие/2018	150	Фрукты свежие/2018	150	Фрукты свежие/2018
Выпечка, кондитерские изделия	Крендель сахарный	100	Шанежка с картофелем/2013	100	Ватрушка с повидлом/2018
Напиток	Напиток из шиповника/2018	200	Компот из яблок с лимоном/2018	200	Чай с лимоном/2018

Составил

*Олеся Владимировна С.А.*

Дата

*01.10.2018*

## Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: Зимне-весенний

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

День: 1

Неделя: 1

Рацион: ГПД 7-11 лет (2 смена)

Категория: ГПД 7-11 лет (2 смена)

№ 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
<b>Завтрак</b>															
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	
590/13	Печенье	30	2	3	22	125,1					1	9	27	6	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66				11		24	17	14	3
Итого за Завтрак			16	18	122	706,8			13	81	1	290	319	83	5
<b>Полдник</b>															
24/13	Крендель сахарный	100	7	13	59	380					1	16	59	9	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Полдник			7	13	69	420			1		1	24	68	14	2
Итого за день			23	31	191	1 126,8			14	81	2	314	387	97	7

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

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

Рацион: ГПД 7-11 лет (2 смена)

Категория: ГПД 7-11 лет (2 смена)

№ 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
<b>Завтрак</b>															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
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						5	8	4	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						24	17	14	3
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66				11		24	17	14	3
Итого за Завтрак			27	24	91	691,2			13	358	3	214	416	66	8
<b>Полдник</b>															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	58	276,7				14	1	18	45	11	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
Итого за Полдник			7	2	76	354,7			80	14	2	30	48	14	2
Итого за день			34	26	167	1 045,90			93	372	5	244	464	80	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

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

Рацион:ГПД 7-11 лет (2 смена)

Категория:ГПД 7-11 лет (2 смена)

№ 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
<b>Завтрак</b>															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25		48	148	21	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
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			29	15	87	590,5			4	44	2	188	315	58	4
<b>Полдник</b>															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Полдник			11	10	69	412,7			7	4	1	76	138	30	2
Итого за день			40	25	156	1 003,2			11	48	3	264	453	88	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

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

Рацион:ГПД 7-11 лет (2 смена)

Категория:ГПД 7-11 лет (2 смена)

№ 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
<b>Завтрак</b>															
90/13	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
221/18	Каша пшеничная вязкая	200	9	7	38	250,6			1	40	1	150	226	45	2
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	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3
Итого за Завтрак			25	24	131	827,6			13	74	2	393	455	91	7
<b>Полдник</b>															
573/13	Гребешок с повидлом	100	10	7	82	428,3					2	25	87	17	2
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			11	7	107	535,8			5		2	43	105	27	6
Итого за день			36	31	238	1 363,40			18	74	4	436	560	118	13



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Неделя:1

Рацион:ГПД 7-11 лет (2 смена)

Сезон:Зимне-весенний

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

Категория:ГПД 7-11 лет (2 смена)

№ 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
<b>Завтрак</b>															
9/18	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	4	5	56,4			11		3	25	19	9	
372/18	Биточки из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	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	60	5		30	141					1	12	39	8	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			25	21	98	678,3			16	91	5	122	247	65	4
<b>Полдник</b>															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	57	330					1	15	62	10	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Полдник			8	8	66	368					1	20	70	14	2
Итого за день			33	29	164	1 046,3			16	91	6	142	317	79	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:6

Неделя:2

Рацион:ГПД 7-11 лет (2 смена)

Сезон:Зимне-весенний

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

Категория:ГПД 7-11 лет (2 смена)

№ 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
<b>Завтрак</b>															
73/18	Бутерброды с повидлом	45	2	4	23	136,1				23		8	18	4	
223/18	Каша пшенная вязкая	200	9	8	37	254,2			1	40		142	209	55	1
589/13	Пряники	30	2	1	23	109,8					1	3	15	3	
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
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3
Итого за Завтрак			17	16	124	699,7			13	79	1	274	318	86	5
<b>Полдник</b>															
24/13	Крендель сахарный	100	7	13	59	380					1	16	59	9	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
Итого за Полдник			8	13	77	458			80		2	28	62	12	2
Итого за день			28	30	209	1 212,10			93	82	3	324	438	116	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День:7

Неделя:2

Рацион:ГПД 7-11 лет (2 смена)

Сезон:Зимне-весенний

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

Категория:ГПД 7-11 лет (2 смена)

№ 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
<b>Завтрак</b>															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
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	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			30	27	60	660			3	119	2	71	325	135	6
<b>Полдник</b>															
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			42	37	140	1 124,2			15	120	3	164	481	175	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День:8

Неделя:2

Рацион:ГПД 7-11 лет (2 смена)

Сезон:Зимне-весенний

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

Категория:ГПД 7-11 лет (2 смена)

№ 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
<b>Завтрак</b>															
90/13	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
217/18	Каша рисовая вязкая	200	6	7	37	234,8			1	41		139	37	32	
588/13	Вафли	40	1	1	31	140						6	14	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3
Итого за Завтрак			23	22	137	822,8			13	60	1	474	444	89	5
<b>Полдник</b>															
573/13	Гребешок с повидлом	100	10	7	82	428,3					2	25	87	17	2
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
Итого за Полдник			10	7	96	488,3			3		2	39	95	23	3
Итого за день			33	29	233	1 311,10			16	60	3	513	539	112	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:9

Неделя:2

Рацион:ГПД 7-11 лет (2 смена)

Сезон:Зимне-весенний

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

Категория:ГПД 7-11 лет (2 смена)

№ 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
<b>Завтрак</b>															
279/18	Запеканка из творога	200	42	12	34	413,3			1	86		367	462	51	1
481/13	Молоко сгущенное	50	4	4	28	164			1			154	110	17	
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			55	21	138	964,8			2	86	3	553	664	90	4
<b>Полдник</b>															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	56	285					2	15	60	12	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Полдник			8	3	70	341				3	2	16	60	12	1
Итого за день			63	24	208	1 305,8			2	89	5	569	724	102	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День:10

Неделя:2

Рацион:ГПД 7-11 лет (2 смена)

Сезон:Зимне-весенний

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

Категория:ГПД 7-11 лет (2 смена)

№ 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
<b>Завтрак</b>															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
381/13	Биточки из говядины	100	18	18	14	286					1	39	185	26	3
243/13	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9	9	51	323,6					1	33	212	47	4
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3
Итого за Завтрак			39	34	124	951,4			11	3	3	137	549	101	12
<b>Полдник</b>															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	58	276,7				14	1	18	45	11	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Полдник			6	2	68	316,7			1	14	1	26	54	16	2
Итого за день			45	36	192	1 268,10			12	17	4	163	603	117	14

Составил

*Сидя Кавуцкини С. Р.*

Дата

*01.12.2024*

## Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

### Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 126,8	119,9	40,0	706,8	75,2	25,1	420,0	44,7	14,9
1	2	1 045,9	111,3	40,0	691,2	73,5	26,4	354,7	37,7	13,6
1	3	1 003,2	106,7	40,0	590,5	62,8	23,5	412,7	43,9	16,5
1	4	1 363,4	145,0	40,0	827,6	88,0	24,3	535,8	57,0	15,7
1	5	1 046,3	111,3	40,0	678,3	72,2	25,9	368,0	39,1	14,1
1	среднее	1 117,1	118,8	40,0	698,9	74,3	25,0	418,2	44,5	15,0
2	1	1 212,1	128,9	40,0	754,1	80,2	24,9	458,0	48,7	15,1
2	2	1 124,1	119,6	40,0	660,0	70,2	23,5	464,2	49,4	16,5
2	3	1 311,1	139,5	40,0	822,8	87,5	25,1	488,3	52,0	14,9
2	4	1 305,8	138,9	40,0	964,8	102,6	29,6	341,0	36,3	10,4
2	5	1 268,0	134,9	40,0	951,3	101,2	30,0	316,7	33,7	10,0
2	среднее	1 244,3	132,4	40,0	830,6	88,4	26,7	413,6	44,0	13,3
пери	среднее	1 180,7	125,6	40,0	764,7	81,4	25,9	415,9	44,2	14,1

### Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	23,5	76,2	40,0	16,2	52,7	27,7	7,2	23,5	12,3
1	2	33,2	107,8	40,0	26,7	86,6	32,1	6,5	21,2	7,9
1	3	38,7	125,6	40,0	28,2	91,5	29,1	10,5	34,1	10,9
1	4	36,1	117,3	40,0	24,9	80,8	27,5	11,3	36,5	12,5
1	5	33,3	108,0	40,0	25,2	81,9	30,3	8,0	26,1	9,7
1	среднее	32,9	107,0	40,0	24,2	78,7	29,4	8,7	28,3	10,6
2	1	26,8	87,0	40,0	19,2	62,2	28,6	7,6	24,8	11,4
2	2	40,8	132,5	40,0	29,1	94,3	28,5	11,8	38,1	11,5
2	3	32,3	104,9	40,0	22,0	71,5	27,3	10,3	33,4	12,7
2	4	62,2	202,1	40,0	54,2	176,1	34,9	8,0	26,0	5,1
2	5	44,1	143,3	40,0	38,0	123,4	34,4	6,1	19,9	5,6
2	среднее	41,3	134,0	40,0	32,5	105,5	31,5	8,8	28,5	8,5
пери	среднее	37,1	120,5	40,0	28,4	92,1	30,6	8,7	28,4	9,4

### Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	30,9	97,7	40,0	17,7	56,1	22,9	13,2	41,7	17,1
1	2	27,2	86,2	40,0	24,6	77,9	36,1	2,6	8,3	3,9
1	3	25,2	79,6	40,0	14,8	46,9	23,6	10,3	32,7	16,4
1	4	29,8	94,3	40,0	23,0	72,9	30,9	6,8	21,4	9,1
1	5	29,1	92,2	40,0	21,0	66,6	28,9	8,1	25,6	11,1
1	среднее	28,4	90,0	40,0	20,2	64,1	28,5	8,2	25,9	11,5
2	1	30,7	97,3	40,0	17,4	55,0	22,6	13,4	42,3	17,4
2	2	38,4	121,5	40,0	27,8	88,0	29,0	10,6	33,5	11,0
2	3	27,9	88,4	40,0	21,2	67,2	30,4	6,7	21,2	9,6
2	4	25,3	80,2	40,0	22,0	69,6	34,7	3,3	10,6	5,3
2	5	36,1	114,1	40,0	33,6	106,4	37,3	2,4	7,7	2,7
2	среднее	31,7	100,3	40,0	24,4	77,2	30,8	7,3	23,1	9,2
пери	среднее	30,1	95,1	40,0	22,3	70,6	29,7	7,7	24,5	10,3

### Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	189,1	141,2	40,0	120,8	90,2	25,6	68,3	51,0	14,4
1	2	167,2	124,7	40,0	90,9	67,8	21,7	76,3	56,9	18,3
1	3	155,2	115,8	40,0	85,9	64,1	22,1	69,3	51,7	17,9
1	4	237,7	177,4	40,0	130,1	97,1	21,9	107,6	80,3	18,1
1	5	163,2	121,8	40,0	97,4	72,7	23,9	65,8	49,1	16,1
1	среднее	182,5	136,2	40,0	105,0	78,4	23,0	77,5	57,8	17,0
2	1	207,7	155,0	40,0	130,6	97,5	25,2	77,1	57,5	14,8
2	2	139,2	103,9	40,0	58,6	43,7	16,8	80,6	60,1	23,2
2	3	232,3	173,4	40,0	135,8	101,3	23,4	96,5	72,0	16,6
2	4	207,3	154,7	40,0	137,5	102,6	26,5	69,8	52,1	13,5
2	5	191,8	143,1	40,0	124,3	92,7	25,9	67,5	50,4	14,1
2	среднее	195,7	146,0	40,0	117,3	87,6	24,0	78,3	58,4	16,0
пери	среднее	189,1	141,1	40,0	111,2	83,0	23,5	77,9	58,1	16,5