



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"  
Структурное подразделение  
«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

## Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. Метод. рекомендации «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8604-07-34).
3. Метод. Рекомендации «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8605-07-34).
4. Методические рекомендации «Питание детей в общеобразовательных учреждениях» (Утв. приказом руководителя Роспотребнадзора по Пермскому краю № 340 от 27.12.2007г.).
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь-2013).
6. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь-2018).

## Служебная записка

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

-МАОУ «Култаевская средняя школа»

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

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

**Типовое примерное меню**

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

**1-я неделя**

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)		
Завтрак	Закуска	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)/2018	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	Сыр сычужный твердый порциями	15	
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	Омлет натуральный/2018	160	Котлеты "Школьные"	90	
	Гарнир				Макаронные изделия отварные/2013	150	
	Выпечка		Пряники.	40	Булочка российская/2018	80	
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	
	Напиток горячий	Какао с молоком/2018	Чай с сахаром/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200	
	Фрукты	Фрукты свежие/2018					
	Обед	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	Салат из свеклы отварной/2013	60	Салат из квашеной капусты с луком/2018	60
		Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013	Суп крестьянский с крупой/2013	200	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013	200
		Соус		Сметана/2013	10		
Вторые блюда		Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	Рыба, тушенная в томате с овощами/2021	100	Рагу из птицы/2013	180	
Гарнир		Макаронные изделия отварные/2013	Пюре картофельное/2018	150	Капуста тушеная/2013	150	
Напиток		Сок фруктовый/2018	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200	
Хлеб		Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	60	
Полдник		Выпечка, кондитерские изделия	Вафли.	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.	60
		Напиток	Кисель из ягод свежих/2018	Напиток из шиповника/2018	200	Компот из яблок и ягод замороженных/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)	
Завтрак	Закуска	Бургеры с повидлом (2-й вариант)/2018	45	15	50	
	Второе блюдо	Каша пшеничная вязкая/2018	200	200	200	
	Соус					
	Гарнир		Каша гречневая рассыпчатая/2018	150		
	Выпечка			Булочка ванильная	80	
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	
	Напиток горячий	Какао с молоком/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200	
	Фрукты	Фрукты свежие/2018	150			
	Обед	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	60	Салат из капусты белокачанной/2018	60
		Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	200	Суп картофельный с бобовыми/2013	200
		Соус	Сметана/2013	10	Сметана/2013	10
		Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	120	Котлеты из птицы припущенные/2018	90
		Гарнир	Рис с овощами/2018	150	Макаронные изделия отварные/2013	150
		Напиток	Сок фруктовый/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200
Хлеб		Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	
		Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.	60	
Выпечка, кондитерские изделия		Печенье.	100	Пряники.	100	
Напиток		Напиток из шиповника/2018	200	Чай с сахаром/2018	200	
Полдник						

Составил

*Светлана Владимировна С.П.*

Дата

*01.12.2018*

## Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:1

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)

№ 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
<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	
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			14	15	100	581,7			13	81		281	292	77	4
<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	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
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	23	121	812,6			17		4	121	382	99	10
<b>Полдник</b>															
588/13	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
479/18	Кисель из ягод свежих	200			22	90			1			9	9	1	
Итого за Полдник			3	3	99	440			1		1	25	45	11	2
Итого за день			46	41	320	1 834,30			31	81	5	427	719	187	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

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	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	
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	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Завтрак			21	20	65	525,9			1	289	2	155	327	45	4
<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	200	2	4	12	90			8		2	21	54	16	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	22	95	703,3			18	346	5	178	490	150	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			57	44	236	1 583,9			99	649	9	363	865	209	14



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
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
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			27	14	84	562,9			2	41	2	169	285	48	4
<b>Обед</b>															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
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
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			33	25	113	866,5			9	77	4	137	517	204	10
<b>Полдник</b>															
539/13	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
501/18	Сок фруктовый	200	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			67	44	297	1 902,90			16	118	8	335	870	271	19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

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
<b>Завтрак</b>															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	15	4	4		51,5						135	89	8	
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
Итого за Завтрак			21	17	106	660,1			2	74	2	319	395	72	4
<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>															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
Итого за Полдник			8	10	85	462			9		4	35	94	24	2
Итого за день			56	49	292	1 833,5			121	74	16	458	820	199	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: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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
372/18	Биточки из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
588/13	Вафли	40	1	1	31	140						6	14	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			21	16	82	556,6			5	86	1	89	205	52	3
<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	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	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	26	85	712,8			42		6	220	346	114	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			63	50	233	1 637,40			47	86	8	329	621	180	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День:6

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
<b>Завтрак</b>															
73/18	Бутерброды с повидлом	45	2	4	23	136,1				23		8	18	4	
223/18	Каша пшеничная вязкая	200	9	8	37	254,2			1	40		142	209	55	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			18	16	109	644,3			13	82		293	361	101	5
<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	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	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			26	29	117	841,9			27		7	155	421	119	9
<b>Полдник</b>															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
Итого за Полдник			9	10	92	495			80		5	41	93	23	3
Итого за день			53	55	318	1 981,2			120	82	12	489	875	243	17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День:7

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
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
<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			70	47	264	1 830,5			27	131	7	280	944	299	20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День:8

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
<b>Завтрак</b>															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	15	4	4		51,5						135	89	8	
217/18	Каша рисовая вязкая	200	6	7	37	234,8			1	41		139	165	37	
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	116	732,3			2	60	1	402	406	72	1
<b>Обед</b>															
1/18	Салат из капусты белокачанной	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	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	21	113	756,7			99	53	8	131	323	94	6
<b>Полдник</b>															
589/13	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Полдник			6	5	84	404					2	16	58	13	2
Итого за день			59	46	313	1 893			101	113	11	549	787	179	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:9

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
<b>Завтрак</b>															
279/18	Залеканка из творога	180	38	11	30	372			1	77		330	416	46	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	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
<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	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	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	26	101	826,9			10	24	4	139	352	170	9
<b>Полдник</b>															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	56	285					2	15	60	12	1
479/18	Кисель из ягод свежих	200			22	90			1			9	9	1	
Итого за Полдник			8	3	78	375			1		2	24	69	13	1
Итого за день			86	48	292	2 012,8			12	101	8	613	982	259	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	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
221/18	Каша пшеничная вязкая	200	9	7	38	250,6			1	40	1	150	226	45	2
589/13	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			20	15	102	625,8			1	43	2	191	368	61	3
<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	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	31	93	772,9			31	71	12	126	283	99	5
<b>Полдник</b>															
588/18	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Полдник			3	3	87	390			1		1	24	45	15	3
Итого за день			52	49	282	1 788,7			33	114	15	341	696	175	11

Составил

*Ольга Александровна С.А.*

Дата

*01.12.2024*



## 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	1 787,3	108,7	70,0	534,7	32,5	20,9	812,6	49,4	31,8	440,0	26,7	17,2
1	2	1 583,9	96,3	70,0	525,9	32,0	23,2	703,3	42,8	31,1	354,7	21,6	15,7
1	3	1 902,9	115,7	70,0	562,9	34,2	20,7	866,5	52,7	31,9	473,5	28,8	17,4
1	4	1 833,4	111,5	70,0	660,1	40,1	25,2	711,3	43,2	27,2	462,0	28,1	17,6
1	5	1 637,3	99,5	70,0	556,6	33,8	23,8	712,8	43,3	30,5	368,0	22,4	15,7
1	среднее	1 749,0	106,3	70,0	568,0	34,5	22,7	761,3	46,3	30,5	419,6	25,5	16,8
2	1	1 946,4	118,3	70,0	597,3	36,3	21,5	854,1	51,9	30,7	495,0	30,1	17,8
2	2	1 830,4	111,3	70,0	595,0	36,2	22,8	771,3	46,9	29,5	464,2	28,2	17,8
2	3	1 905,1	115,8	70,0	732,3	44,5	26,9	768,9	46,7	28,3	404,0	24,6	14,8
2	4	2 012,7	122,4	70,0	810,9	49,3	28,2	826,8	50,3	28,8	375,0	22,8	13,0
2	5	1 788,7	108,7	70,0	625,8	38,0	24,5	772,9	47,0	30,2	390,0	23,7	15,3
2	среднее	1 896,7	115,3	70,0	672,2	40,9	24,8	798,8	48,6	29,5	425,6	25,9	15,7
пери	среднее	1 822,8	110,8	70,0	620,1	37,7	23,8	780,1	47,4	30,0	422,6	25,7	16,2

### 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	44,7	82,9	70,0	12,5	23,1	19,5	29,2	54,3	45,8	3,0	5,6	4,7
1	2	55,2	102,3	70,0	21,1	39,1	26,8	27,5	51,1	34,9	6,5	12,1	8,3
1	3	67,2	124,6	70,0	26,2	48,7	27,4	33,8	62,7	35,2	7,2	13,3	7,5
1	4	54,8	101,6	70,0	21,4	39,8	27,4	25,8	47,8	32,9	7,6	14,1	9,7
1	5	63,4	117,6	70,0	21,2	39,3	23,4	34,1	63,3	37,7	8,0	14,9	8,9
1	среднее	57,0	105,8	70,0	20,5	38,0	25,1	30,1	55,8	36,9	6,5	12,0	7,9
2	1	51,5	95,5	70,0	15,9	29,5	21,6	27,4	50,9	37,3	8,2	15,2	11,1
2	2	68,4	126,9	70,0	25,7	47,6	26,3	31,0	57,5	31,7	11,8	21,8	12,0
2	3	58,6	108,7	70,0	22,2	41,2	26,5	30,3	56,2	36,2	6,1	11,3	7,3
2	4	85,2	158,1	70,0	47,1	87,3	38,7	30,0	55,6	24,6	8,2	15,2	6,7
2	5	52,1	96,6	70,0	20,6	38,1	27,6	28,4	52,7	38,2	3,1	5,8	4,2
2	среднее	63,2	117,2	70,0	26,3	48,7	29,1	29,4	54,6	32,6	7,5	13,9	8,3
пери	среднее	60,1	111,5	70,0	23,4	43,4	27,2	29,8	55,2	34,7	7,0	12,9	8,1

### 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	41,7	75,3	70,0	14,6	26,4	24,6	23,5	42,6	39,6	3,5	6,3	5,9
1	2	46,0	83,1	70,0	20,0	36,1	30,4	23,4	42,3	35,6	2,6	4,8	4,0
1	3	43,0	77,7	70,0	13,6	24,7	22,2	24,4	44,1	39,7	5,0	9,0	8,1
1	4	49,3	89,2	70,0	16,9	30,5	23,9	22,6	40,8	32,0	9,9	17,9	14,0
1	5	50,7	91,6	70,0	16,3	29,4	22,5	26,3	47,6	36,3	8,1	14,6	11,2
1	среднее	46,1	83,4	70,0	16,3	29,4	24,7	24,0	43,5	36,5	5,8	10,5	8,8
2	1	54,9	99,2	70,0	15,8	28,6	20,2	29,0	52,4	37,0	10,1	18,3	12,9
2	2	49,4	89,4	70,0	23,7	42,9	33,5	15,2	27,4	21,5	10,6	19,1	15,0
2	3	44,7	80,8	70,0	20,0	36,1	31,3	19,9	36,0	31,2	4,8	8,7	7,5
2	4	49,2	89,0	70,0	18,9	34,2	26,9	26,8	48,4	38,1	3,5	6,4	5,0
2	5	49,9	90,2	70,0	14,9	26,9	20,9	31,6	57,2	44,4	3,4	6,1	4,8
2	среднее	49,6	89,7	70,0	18,6	33,7	26,3	24,5	44,3	34,5	6,5	11,7	9,1
пери	среднее	47,9	86,6	70,0	17,5	31,6	25,5	24,3	43,9	35,5	6,1	11,1	9,0

### 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	308,3	131,5	70,0	88,7	37,8	20,1	120,3	51,3	27,3	99,3	42,3	22,5
1	2	237,2	101,2	70,0	65,5	27,9	19,3	95,5	40,7	28,2	76,3	32,5	22,5
1	3	296,5	126,5	70,0	83,6	35,6	19,7	112,7	48,1	26,6	100,3	42,8	23,7
1	4	292,1	124,6	70,0	105,5	45,0	25,3	101,3	43,2	24,3	85,3	36,4	20,4
1	5	231,7	98,8	70,0	81,7	34,8	24,7	84,2	35,9	25,4	65,8	28,1	19,9
1	среднее	273,2	116,5	70,0	85,0	36,2	21,8	102,8	43,8	26,3	85,4	36,4	21,9
2	1	311,3	132,8	70,0	98,3	41,9	22,1	120,3	51,3	27,1	92,7	39,5	20,8
2	2	263,1	112,2	70,0	54,9	23,4	14,6	127,6	54,4	34,0	80,6	34,4	21,4
2	3	316,7	135,0	70,0	115,6	49,3	25,6	116,8	49,8	25,8	84,3	35,9	18,6
2	4	292,0	124,5	70,0	113,2	48,3	27,1	101,0	43,1	24,2	77,8	33,2	18,7
2	5	282,3	120,4	70,0	102,4	43,7	25,4	93,2	39,7	23,1	86,8	37,0	21,5
2	среднее	293,1	125,0	70,0	96,9	41,3	23,1	111,8	47,7	26,7	84,4	36,0	20,2
пери	среднее	283,1	120,7	70,0	90,9	38,8	22,5	107,3	45,7	26,5	84,9	36,2	21,0

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 с 12 лет и старше(зимне-весенний)]

**1-я неделя**

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)	1-я суббота (день №6)	
Завтрак	Закуска	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)/2018	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	Сыр сычужный твердый порциями	20	
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	Омлет натуральный/2018	200	Каша пшеничная вязкая/2018	100	
	Гарнир			200	Котлеты "Школьные"	100	
	Выпечка		Пряники.	80	Макаронные изделия отварные/2013	180	
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60	Булочка российская/2018	80
	Напиток горячий	Какао с молоком/2018	200	Чай с сахаром/2018	200	Чай с лимоном/2018	200
	Фрукты	Фрукты свежие/2018	150			Чай каркаде/2018	200
	Закуска	Икра кабачковая (промыщенного производства)/2013	100	Салат из свежеты отварной/2013	100	Салат из квашеной капусты с луком/2018	100
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013	250	Суп крестьянский с крупой/2013	250	Суп с рыбными макаронными изделиями/2013	250
	Соус		Сметана/2013	10	Сметана/2013	10	Сметана/2013
Обед	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	130	Рыба, тушеная в томате с овощами/2021	110	Биточки из птицы припущенные/2018	
	Гарнир	Макаронные изделия отварные/2013	180	Пюре картофельное/2018	180	Каша гречневая рассыпчатая/2018	
	Напиток	Сок фруктовый/2018	200	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Чай с сахаром/2018	
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	
		Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	
	Выпечка, кондитерские изделия	Вафли.	100	Ватрушка с повидлом/2018	100	Пряники.	
	Напиток	Кисель из ягод свежих/2018	250	Напиток из шиповника/2018	250	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	
						Чай с сахаром/2018	
						Сок фруктовый/2018	
						Чай с сахаром/2018	
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	Вафли.	100	Булочка с повидлом/2018	100	Вафли.	
	Напиток	Кисель из ягод свежих/2018	250	Напиток из шиповника/2018	250	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	
						Чай с сахаром/2018	
						Сок фруктовый/2018	
						Чай с сахаром/2018	
						Сок фруктовый/2018	
						Чай с сахаром/2018	
						Сок фруктовый/2018	
						Чай с сахаром/2018	
						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	Бургеры с повидлом (2-й вариант)/2018 45		Сыр сычужный твердый порциями 20		Яйца вареные/2013 50	
	Второе блюдо Каша пшеничная вязкая/2018 200	Кнели из птицы с рисом/2018 100	Каша рисовая вязкая/2018 220	Запеканка из творога/2018 200	Каша пшеничная вязкая/2018 220	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе/2013 100
	Соус			Молоко стухшее/2013 40		
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/2018 200				Макаронные изделия отварные/2018 180
	Выпечка		Булочка ванильная 80	Печенье. 50	Пряники 40	Вафли. 40
	Хлеб	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60
	Напиток горячий	Какао с молоком/2018 200	Кофейный напиток с молоком/2018 200	Чай с сахаром/2018 200	Чай каркаде/2018 200	Чай с лимоном/2018 200
	Фрукты	Фрукты свежие/2018 150				
Обед	Закуска Икра кабачковая (промышленного производства)/2013 100	Кукуруза отварная/2013 100	Салат из капусты белокачанной/2018 100	Салат из свеклы с чесноком/2013 100	Салат из квашеной капусты с луком/2018 100	Салат витаминный/2018 100
	Первые блюда Щи из свежей капусты с картофелем/2013 250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013 250	Расольник ленинградский/2013 250	Суп картофельный с бобовыми/2013 250	Борщ с капустой и картофелем/2013 250	Суп крестьянский с крупой/2013 250
	Соус	Сметана/2013 10	Сметана/2013 10		Сметана/2013 10	Сметана/2013 10
	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013 130	Биточки рыбные/2013 100	Котлеты из птицы припущенные/2018 100	Шницель рубленый 100	Плов из отварной птицы/2018 210
	Гарнир	Рис с овощами/2018 180	Пюре картофельное/2018 180	Макаронные изделия отварные/2013 180	Каша гречневая рассыпчатая/2018 180	Каша пшеничная рассыпчатая/2013 180
	Напиток	Сок фруктовый/2018 200	Компот из свежих яблок/2018 200	Напиток из шиповника/2018 200	Компот из яблок и ягод замороженных/2018 200	Чай с сахаром/2018 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40
		Хлеб ржаной. 60	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 60	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 60
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	Печенье. 100	Шанежка с картофелем/2013 100	Пряники. 100	Вафли. 100	Пряники. 100
	Напиток	Напиток из шиповника/2018 250	Сок фруктовый/2018 250	Чай с сахаром/2018 250	Чай с лимоном/2018 250	Чай каркаде/2018 250

Составил

*Светлана Владимировна С.П.*

Дата

*01.12.2018*

## Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд



День:1

Неделя:1

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

Сезон:Зимне-весенний

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

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

№ 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
<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	
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			14	15	100	581,7			13	81		281	292	77	4
<b>Обед</b>															
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
291/13	Макароны отварные с овощами	180	7	1	35	173,9					1	7	43	10	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			32	29	133	927,8			22		6	144	428	114	11
<b>Полдник</b>															
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			49	47	338	1 972			36	81	7	452	768	203	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

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

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

Категория: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
<b>Завтрак</b>															
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	80	5	4	60	292,8					2	9	40	7	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			30	27	108	797,1			3	365	4	202	440	62	7
<b>Обед</b>															
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	
54/21	Рыба, тушеная 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
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			32	28	104	796,6			24	383	6	209	554	172	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	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			69	57	293	1 967,9			127	762	12	444	1 043	249	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

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

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

Категория: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
<b>Завтрак</b>															
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
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			31	15	96	632,2			2	44	2	176	312	53	4
<b>Обед</b>															
175/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9					1	26	196	64	3
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
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			40	31	143	1 071,7			11	87	6	161	643	254	12
<b>Полдник</b>															
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			79	51	346	2 204,3			19	131	10	370	1 027	329	21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

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

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

Категория: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
<b>Завтрак</b>															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	20	5	5		68,6						180	118	10	
221/18	Каша пшеничная вязкая	220	10	8	42	275,7			2	44	1	166	248	49	3
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
Итого за Завтрак			23	19	110	702,3			3	78	2	380	446	78	5
<b>Обед</b>															
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
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			31	26	107	791,5			118		13	125	367	115	8
<b>Полдник</b>															
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			62	55	305	1 967,10			132	78	19	541	908	218	15



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

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

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

Категория: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
<b>Завтрак</b>															
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	80	2	3	62	280					1	13	29	8	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			26	20	126	782,3			6	97	3	112	259	65	4
<b>Обед</b>															
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	228,7						44			1
423/13	Капуста тушеная	180	7	6	7	113,4			31		1	110	99	43	2
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
108/13	Хлеб пшеничный	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	811,8			49		7	258	399	131	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	69	377,5					1	21	72	15	2
Итого за день			73	60	286	1 971,60			55	97	11	391	730	211	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День:6

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

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

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

Категория: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
<b>Завтрак</b>															
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	80	6	8	60	333,6					3	23	72	16	2
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			29	29	111	894,9			1	29	4	83	267	132	9
<b>Обед</b>															
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
385/18	Рис отварной	180	5	7	47	263,2				32		9	98	32	
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			31	36	140	1 001,10			37	60	8	156	468	131	6
<b>Полдник</b>															
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			65	68	360	2 380,40			44	89	13	277	793	286	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

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

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

Категория: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
<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
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			18	16	109	644,3			13	82		293	361	101	5
<b>Обед</b>															
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
<b>Полдник</b>															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
496/18	Напиток из шиповника	200	1		23	97,5			100		1	15	4	4	1
Итого за Полдник			9	10	97	514,5			100		5	44	94	24	3
Итого за день			57	62	335	2 117,5			146	82	14	521	929	261	19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:8

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

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

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

Категория: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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Обед</b>															
175/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9					1	26	196	64	3
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	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	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			38	18	156	936,2			14	36	5	151	617	170	9
<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	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			80	55	303	2 106,8			29	153	9	313	1 114	366	22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:9

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

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

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

Категория: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
<b>Завтрак</b>															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	20	5	5		68,6						180	118	10	
217/18	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	258,3			2	45		153	182	41	
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			24	22	120	772,9			3	64	1	461	452	78	1
<b>Обед</b>															
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
<b>Полдник</b>															
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			64	52	334	2 053,1			112	122	12	637	877	202	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:10

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

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

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

Категория: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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Обед</b>															
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	228,7						44			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	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			36	33	115	970,6			15	29	8	163	389	194	11
<b>Полдник</b>															
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			98	56	331	2 300,1			17	115	13	711	1 103	295	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День:11

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

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

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

Категория: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
<b>Завтрак</b>															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
221/18	Каша пшеничная вязкая	220	10	8	42	275,7			2	44	1	166	248	49	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	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			21	16	106	650,9			2	47	2	207	390	65	4
<b>Обед</b>															
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
<b>Полдник</b>															
588/18	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			3	3	89	400			1		1	26	47	16	3
Итого за день			56	57	292	1 907,5			41	129	17	383	768	197	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День:12

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

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

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

Категория: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
<b>Завтрак</b>															
392/13	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11	12	8	180					1	10	101	13	2
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
588/13	Вафли	40	1	1	31	140						6	14	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			24	20	114	729,4			1	41	3	53	217	41	6
<b>Обед</b>															
2/18	Салат витаминный	100	1	6	6	85			13		3	36	33	21	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	
390/13	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе	130	12	20	15	287,3			1		1	27	140	21	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						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			30	42	131	1 028,60			24		8	161	566	143	10
<b>Полдник</b>															
589/13	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
461/18	Чай каркаде	250			18	70				4		1			
Итого за Полдник			6	5	93	436				4	2	12	50	9	1
Итого за день			60	67	338	2 194			25	45	13	226	833	193	17

Составил

*Ольга Александровна С.А.*

Дата

*01.12.2024*



## 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	1 972,0	103,6	70,0	581,7	30,6	20,6	927,8	48,7	32,9	462,5	24,3	16,4
1	2	1 967,9	103,4	70,0	797,1	41,9	28,4	796,6	41,8	28,3	374,2	19,7	13,3
1	3	2 204,2	115,8	70,0	632,2	33,2	20,1	1 071,6	56,3	34,0	500,4	26,3	15,9
1	4	1 890,4	99,3	70,0	625,7	32,9	23,2	791,5	41,6	29,3	473,3	24,9	17,5
1	5	1 971,6	103,5	70,0	782,3	41,1	27,8	811,8	42,6	28,8	377,5	19,8	13,4
1	6	2 380,2	125,0	70,0	894,9	47,0	26,3	1 001,0	52,6	29,4	484,4	25,4	14,2
1	среднее	2 064,4	108,4	70,0	719,0	37,8	24,4	900,0	47,3	30,5	445,4	23,4	15,1
2	1	2 117,5	111,2	70,0	644,3	33,8	21,3	958,7	50,4	31,7	514,5	27,0	17,0
2	2	2 106,7	110,6	70,0	679,5	35,7	22,6	936,2	49,2	31,1	491,0	25,8	16,3
2	3	2 053,0	107,8	70,0	772,9	40,6	26,4	866,6	45,5	29,5	413,5	21,7	14,1
2	4	2 300,1	120,8	70,0	932,0	49,0	28,4	970,6	51,0	29,5	397,5	20,9	12,1
2	5	1 907,4	100,2	70,0	650,8	34,2	23,9	856,6	45,0	31,4	400,0	21,0	14,7
2	6	2 194,1	115,2	70,0	729,4	38,3	23,3	1 028,6	54,0	32,8	436,0	22,9	13,9
2	среднее	2 113,1	111,0	70,0	734,8	38,6	24,3	936,2	49,2	31,0	442,1	23,2	14,6
пери	среднее	2 088,8	109,7	70,0	726,9	38,2	24,4	918,1	48,2	30,8	443,7	23,3	14,9

### 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	49,7	78,8	70,0	14,0	22,2	19,7	32,6	51,8	46,0	3,1	4,8	4,3
1	2	66,8	106,1	70,0	29,6	46,9	31,0	30,6	48,5	32,0	6,7	10,6	7,0
1	3	77,4	122,9	70,0	29,6	47,0	26,8	40,4	64,1	36,5	7,5	11,8	6,7
1	4	56,3	89,4	70,0	19,9	31,6	24,8	28,8	45,7	35,7	7,6	12,1	9,5
1	5	72,8	115,6	70,0	26,0	41,3	25,0	38,7	61,5	37,2	8,1	12,8	7,8
1	6	63,9	101,4	70,0	29,4	46,6	32,2	30,1	47,8	33,0	4,4	6,9	4,8
1	среднее	64,5	102,4	70,0	24,7	39,3	26,9	33,5	53,2	36,4	6,2	9,9	6,7
2	1	55,9	88,7	70,0	17,4	27,6	21,8	30,1	47,8	37,7	8,4	13,3	10,5
2	2	77,9	123,6	70,0	29,2	46,4	26,3	36,6	58,1	32,9	12,1	19,1	10,8
2	3	64,1	101,7	70,0	24,1	38,2	26,3	33,8	53,7	37,0	6,2	9,8	6,7
2	4	95,7	151,9	70,0	53,5	85,0	39,2	33,9	53,8	24,8	8,3	13,1	6,0
2	5	56,5	89,7	70,0	21,4	34,0	26,6	31,9	50,6	39,5	3,2	5,0	3,9
2	6	60,6	96,1	70,0	23,6	37,5	27,3	31,0	49,3	35,9	5,9	9,4	6,8
2	среднее	68,4	108,6	70,0	28,2	44,8	28,9	32,9	52,2	33,6	7,3	11,6	7,5
пери	среднее	66,5	105,5	70,0	26,5	42,0	27,9	33,2	52,7	35,0	6,8	10,7	7,1

### Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	47,5	73,7	70,0	14,8	22,9	21,8	29,2	45,3	43,0	3,6	5,5	5,2
1	2	58,6	91,0	70,0	27,3	42,5	32,7	28,5	44,3	34,1	2,7	4,2	3,2
1	3	49,7	77,2	70,0	15,0	23,3	21,1	29,7	46,2	41,9	5,0	7,8	7,1
1	4	55,5	86,1	70,0	18,1	28,0	22,8	27,5	42,7	34,7	9,9	15,4	12,5
1	5	60,4	93,8	70,0	19,9	30,9	23,1	32,4	50,3	37,5	8,1	12,6	9,4
1	6	68,2	105,9	70,0	29,1	45,2	29,8	35,5	55,1	36,4	3,6	5,6	3,7
1	среднее	56,7	88,0	70,0	20,7	32,1	25,6	30,5	47,3	37,7	5,5	8,5	6,8
2	1	61,6	95,7	70,0	16,0	24,8	18,1	35,5	55,1	40,3	10,2	15,8	11,6
2	2	57,0	88,5	70,0	27,5	42,8	33,8	18,8	29,2	23,1	10,6	16,5	13,1
2	3	51,3	79,7	70,0	21,9	34,1	29,9	24,6	38,2	33,5	4,8	7,5	6,6
2	4	58,6	91,0	70,0	21,1	32,8	25,3	33,9	52,6	40,5	3,6	5,6	4,3
2	5	56,5	87,8	70,0	15,6	24,2	19,3	37,5	58,3	46,5	3,4	5,3	4,2
2	6	67,2	104,3	70,0	20,3	31,5	21,1	42,2	65,5	44,0	4,7	7,3	4,9
2	среднее	58,7	91,2	70,0	20,4	31,7	24,3	32,1	49,8	38,2	6,2	9,7	7,4
пери	среднее	57,7	89,6	70,0	20,5	31,9	24,9	31,3	48,6	38,0	5,9	9,1	7,1

### 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	336,4	125,5	70,0	98,5	36,7	20,5	133,0	49,6	27,7	104,8	39,1	21,8
1	2	293,2	109,4	70,0	108,2	40,3	25,8	104,2	38,9	24,9	80,9	30,2	19,3
1	3	343,5	128,1	70,0	94,5	35,3	19,3	142,4	53,1	29,0	106,6	39,7	21,7
1	4	291,0	108,5	70,0	95,6	35,7	23,0	107,4	40,1	25,8	88,0	32,8	21,2
1	5	283,9	105,9	70,0	125,2	46,7	30,9	90,6	33,8	22,3	68,1	25,4	16,8
1	6	358,8	133,8	70,0	110,7	41,3	21,6	139,3	51,9	27,2	108,9	40,6	21,2
1	среднее	317,8	118,5	70,0	105,5	39,3	23,2	119,5	44,6	26,3	92,9	34,6	20,5
2	1	334,3	124,7	70,0	108,1	40,3	22,6	128,9	48,1	27,0	97,3	36,3	20,4
2	2	300,8	112,2	70,0	58,8	21,9	13,7	155,1	57,8	36,1	86,9	32,4	20,2
2	3	333,0	124,2	70,0	119,3	44,5	25,1	127,0	47,4	26,7	86,6	32,3	18,2
2	4	329,4	122,9	70,0	132,0	49,2	28,0	114,1	42,6	24,2	83,3	31,1	17,7
2	5	292,6	109,1	70,0	106,2	39,6	25,4	97,2	36,3	23,3	89,2	33,3	21,3
2	6	336,8	125,6	70,0	113,2	42,2	23,5	131,1	48,9	27,2	92,5	34,5	19,2
2	среднее	321,1	119,8	70,0	106,3	39,6	23,2	125,6	46,8	27,4	89,3	33,3	19,5
пери	среднее	319,5	119,2	70,0	105,9	39,5	23,2	122,5	45,7	26,8	91,1	34,0	20,0