



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



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

**СОГЛАСОВАНО**  
Директор МАОУ  
"Култаевская средняя  
школа"  
*Е.В. Эйхгорн* Е.В. Эйхгорн



## ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ГРУППЕ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ  
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ 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**

ГПД 7-11 лет (1смена), возраст=[7-11 лет], сезон=[Летне-осенний ], категория=[ГПД 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	Салат из свежесы отварной/2013 100	Салат из свежих огурцов/2018 60	Овощи натуральные (помидоры)/2013 60	Салат из свежих огурцов с луком/2018 60	
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013 250	Щи из свежей капусты с картофелем/2013 250	Борщ с капустой и картофелем/2013 250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013 250	Суп с рыбными консервами/2013 250	
	Соус		Сметана/2013 10	Сметана/2013 10			
	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013 120	Котлеты из птицы припущенные/2018 90	Шницель рыбный натуральный/2018 100	Рагу из птицы/2013 210	Шницель рубленый 90	
	Гарнир	Макаронны отварные с овощами/2018 150	Пюре картофельное/2018 150	Рис отварной/2013 150		Капуста тушеная/2013 150	
	Напиток	Сок фруктовый/2018 200	Чай с лимоном/2018 200	Компот из смеси сухофруктов/2018 200	Чай с сахаром/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. 60	Хлеб ржаной. 60	Хлеб ржаной. 60	Хлеб ржаной. 60	
	Полдник	Выпечка, кондитерские	Булочка школьная 100	Ватрушка с повидлом/2018 100	Шанежка с картофелем/2013 100	Крендель сахарный 100	Булочка ванильная 100
		Напиток	Чай с лимоном/2018 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	Овощи натуральные (помидоры)/2013	Салат из свежих огурцов/2018	Салат из свеклы с чесноком/2013	Салат из свежих помидоров/2013
Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	Свекольник/2013	Рассольник ленинградский/2013	Суп картофельный с бобовыми/2013	Борщ с капустой и картофелем/2013
Соус	Сметана/2013	Сметана/2013	Сметана/2013	Сметана/2013	Сметана/2013
Вторые блюда	Котлеты из говядины/2013	Биточки рыбные/2013	Шницель из птицы припущенные/2018	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	Плов из отварной говядины/2018
Гарнир	Рис с овощами/2018	Пюре картофельное/2018	Макаронные изделия отварные/2013	Каша гречневая рассыпчатая/2018	
Напиток	Сок фруктовый/2018	Компот из свежих плодов и ягод/2018	Напиток из шиповника/2018	Компот из смеси сухофруктов/2018	Компот из яблок и ягод замороженных/2018
Хлеб	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.
	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.
Выпечка, кондитерские изделия	Крепделъ сахарный	Булочка ванильная	Шанежка с картофелем/2013	Булочка школьная	Ватрушка с повидлом/2018
Напиток	Чай каркаде/2018	Напиток из шиповника/2018	Чай с сахаром/2018	Сок фруктовый/2018	Чай с лимоном/2018

Составил

*Олеся Владимировна С. П.*

Дата

*01.09.2018*



## Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: ГПД 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: ГПД 7-11 лет (1 смена)

№ 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>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 соусе	120	12	13	10	204			1			28	132	18	2
258/18	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	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			28	27	121	845,3			22	25	4	139	418	115	10
<b>Полдник</b>															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	56	285					2	15	60	12	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Полдник			8	3	66	325			1		2	23	69	17	2
Итого за день			36	30	187	1 170,3			23	25	6	162	487	132	12

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

День: 2

Неделя: 1

Рацион: ГПД 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: ГПД 7-11 лет (1 смена)

№ 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>Обед</b>															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83			18		2	34	48	22	1
79/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
372/18	Котлеты 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
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			30	29	93	740,2			30	83	7	191	400	125	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			37	31	169	1 094,9			110	97	9	221	448	139	10



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: ГПД 7-11 лет

Категория: ГПД 7-11 лет (1 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>Обед</b>															
14/18	Салат из свежих огурцов	60		4	1	39			2		2	10	10	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
310/18	Шницель рыбный натуральный	100	15	1	10	113,3			3	20	1	68	212	35	1
414/13	Рис отварной	150	4	6	34	204,6						5	71	23	1
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			29	19	116	750,5			15	20	6	176	492	141	6
<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	29	185	1 163,2			22	24	7	252	630	171	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: ГПД 7-11 лет

Категория: ГПД 7-11 лет (1 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>Обед</b>															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	1
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
407/13	Рагу из птицы	210	17	17	19	297,6			12		4	30	167	47	2
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			30	21	99	706,7			35		7	91	389	123	8
<b>Полдник</b>															
24/13	Крендель сахарный	100	7	13	59	380					1	16	59	9	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			8	13	84	487,5			5		1	34	77	19	5
Итого за день			38	34	183	1 194,2			40		8	125	466	142	13



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Рацион: ГПД 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: ГПД 7-11 лет (1 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>Обед</b>															
15/18	Салат из свежих огурцов с луком	60		4	2	41,4			3		3	11	20	8	
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	89	751,5			46		6	241	394	130	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	155	1 119,5			46		7	261	464	144	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 6

Неделя: 2

Рацион: ГПД 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: ГПД 7-11 лет (1 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>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	
381/13	Котлеты из говядины	90	16	16	13	257,4						35	167	23	3
237/18	Рис с овощами	150	4	4	31	178			2		2	19	84	29	
501/18	Сок фруктовый	200	1		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			31	33	122	911,9			29		7	169	466	128	10
<b>Полдник</b>															
24/13	Крендель сахарный	100	7	13	59	380					1	16	59	9	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Полдник			7	13	73	436				3	1	17	59	9	1
Итого за день			38	46	195	1 347,9			29	3	8	186	525	137	11



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 7

Неделя: 2

Рацион: ГПД 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: ГПД 7-11 лет (1 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>Обед</b>															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24			25		1	14	26	20	1
131/13	Свекольник	250	2	4	12	97			9			38	69	31	2
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
345/13	Биточки рыбные	100	14	2	10	113					1	35	160	23	1
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
486/18	Компот из свежих плодов и ягод	200			11	46			1			3	2	2	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			29	15	96	643,6			39	30	4	170	474	138	8
<b>Полдник</b>															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	57	330					1	15	62	10	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
Итого за Полдник			9	8	75	408			80		2	27	65	13	2
Итого за день			38	23	171	1 051,6			119	30	6	197	539	151	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 8

Неделя: 2

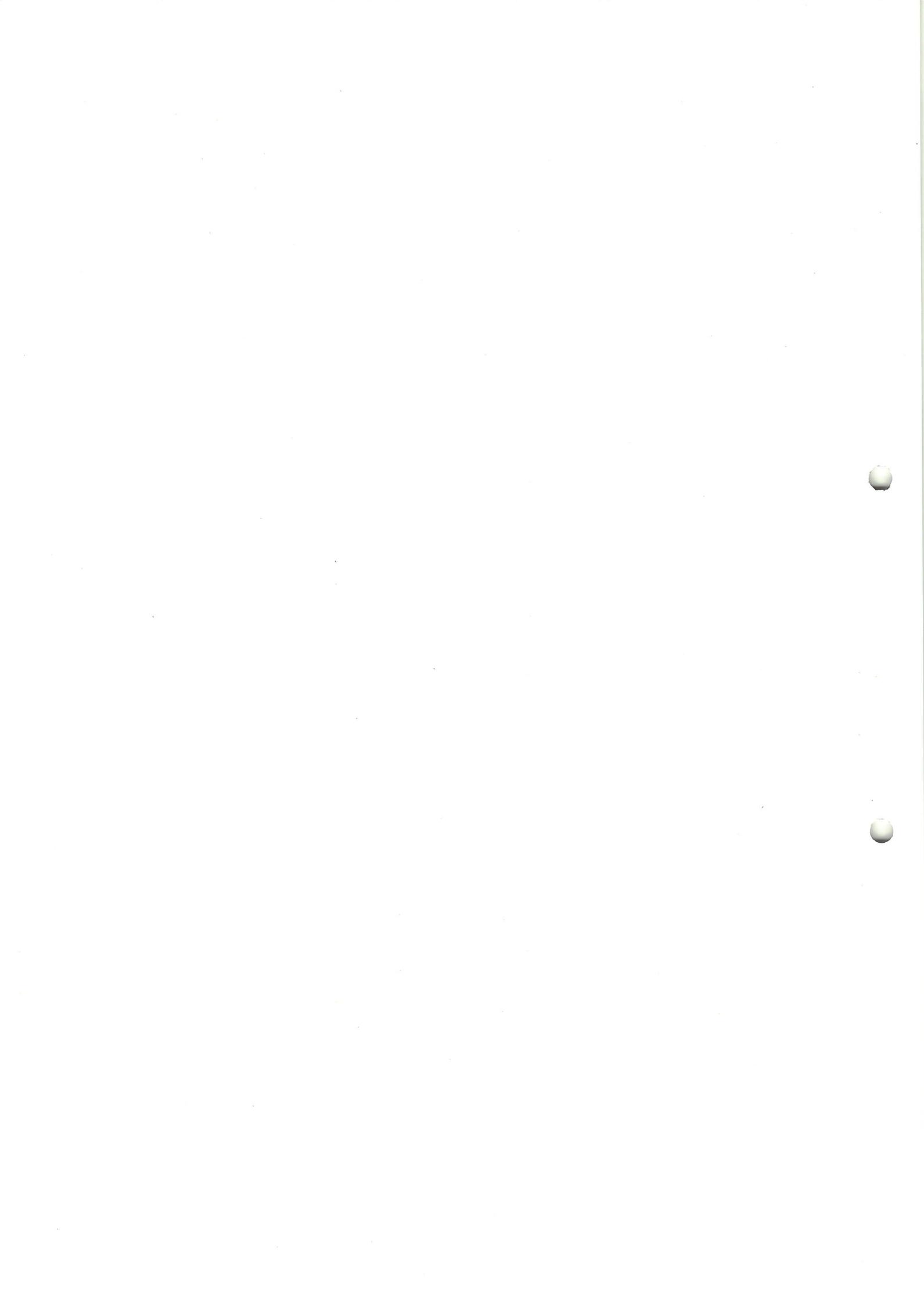
Рацион: ГПД 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: ГПД 7-11 лет (1 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>Обед</b>															
14/18	Салат из свежих огурцов	60		4	1	39			2		2	10	10	8	
134/13	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3			8		2	16	63	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
372/18	Шницель из птицы припущенные	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
96/18	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			30	22	112	762,4			91	53	8	118	327	97	6
<b>Полдник</b>															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Полдник			11	10	64	394,7			7	1	1	80	146	34	3
Итого за день			41	32	176	1 157,1			98	54	9	198	473	131	9



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 9

Неделя: 2

Рацион: ГПД 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: ГПД 7-11 лет (1 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>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
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	12	13	10	204			1			28	132	18	2
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			29	30	100	846,6			13	24	4	132	497	194	10
<b>Полдник</b>															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	56	285					2	15	60	12	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			9	3	81	392,5			5		2	33	78	22	5
Итого за день			38	33	181	1 239,1			18	24	6	165	575	216	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 10

Неделя: 2

Рацион: ГПД 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: ГПД 7-11 лет (1 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>Обед</b>															
22/13	Салат из свежих помидоров	60	1	6	2	66			10		3	8	14	11	
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	
330/18	Плов из отварной говядины	210	16	35	343	342,7					4	19	178	44	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			26	49	407	763,3			29		10	106	376	120	5
<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			32	51	475	1 080			30	14	11	132	430	136	7

Составил

*Ольга Александровна С.А.*

Дата

*01.09.2019.*



**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	1 170,3	110,7	45,0	845,3	79,9	32,5	325,0	30,7	12,5
1	2	1 094,8	103,5	45,0	740,2	70,0	30,4	354,7	33,5	14,6
1	3	1 163,2	110,0	45,0	750,5	71,0	29,0	412,7	39,0	16,0
1	4	1 194,2	112,9	45,0	706,7	66,8	26,6	487,5	46,1	18,4
1	5	1 119,4	105,9	45,0	751,4	71,1	30,2	368,0	34,8	14,8
1	среднее	1 148,4	108,6	45,0	758,8	71,8	29,7	389,6	36,8	15,3
2	1	1 347,9	127,5	45,0	911,9	86,2	30,4	436,0	41,2	14,6
2	2	1 051,6	99,4	45,0	643,6	60,9	27,5	408,0	38,6	17,5
2	3	1 157,0	109,4	45,0	762,3	72,1	29,6	394,7	37,3	15,4
2	4	1 239,1	117,2	45,0	846,5	80,1	30,7	392,5	37,1	14,3
2	5	1 080,0	102,1	45,0	763,3	72,2	31,8	316,7	29,9	13,2
2	среднее	1 175,1	111,1	45,0	785,5	74,3	30,1	389,6	36,8	14,9
пери	среднее	1 161,7	109,9	45,0	772,2	73,0	29,9	389,6	36,8	15,1

**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	37,5	108,1	45,0	29,1	84,1	35,0	8,3	24,0	10,0
1	2	35,9	103,6	45,0	29,4	84,8	36,8	6,5	18,9	8,2
1	3	39,8	114,8	45,0	29,3	84,4	33,1	10,5	30,3	11,9
1	4	36,8	106,3	45,0	28,6	82,7	35,0	8,2	23,6	10,0
1	5	44,4	128,1	45,0	36,3	104,9	36,9	8,0	23,2	8,1
1	среднее	38,9	112,2	45,0	30,6	88,2	35,4	8,3	24,0	9,6
2	1	38,2	110,1	45,0	31,2	90,1	36,8	6,9	20,0	8,2
2	2	37,7	108,9	45,0	29,2	84,3	34,8	8,5	24,6	10,2
2	3	40,7	117,4	45,0	30,0	86,5	33,2	10,7	30,9	11,8
2	4	38,0	109,8	45,0	28,8	83,1	34,1	9,3	26,7	10,9
2	5	31,5	91,0	45,0	25,4	73,3	36,2	6,1	17,7	8,8
2	среднее	37,2	107,4	45,0	28,9	83,5	35,0	8,3	24,0	10,0
пери	среднее	38,0	109,8	45,0	29,7	85,8	35,2	8,3	24,0	9,8

**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	30,7	86,3	45,0	27,2	76,6	40,0	3,4	9,7	5,0
1	2	30,5	85,9	45,0	27,9	78,5	41,1	2,6	7,4	3,9
1	3	29,1	81,7	45,0	18,7	52,6	29,0	10,3	29,1	16,0
1	4	34,9	98,1	45,0	21,5	60,6	27,8	13,3	37,5	17,2
1	5	35,9	101,0	45,0	27,8	78,3	34,9	8,1	22,8	10,1
1	среднее	32,2	90,6	45,0	24,6	69,3	34,4	7,6	21,3	10,6
2	1	46,0	129,5	45,0	33,0	92,7	32,2	13,1	36,8	12,8
2	2	23,8	67,1	45,0	15,5	43,7	29,3	8,3	23,3	15,7
2	3	31,5	88,5	45,0	21,0	59,2	30,1	10,4	29,3	14,9
2	4	33,6	94,6	45,0	30,0	84,5	40,2	3,6	10,1	4,8
2	5	51,6	145,3	45,0	49,2	138,4	42,9	2,4	6,8	2,1
2	среднее	37,3	105,0	45,0	29,8	83,7	35,9	7,6	21,3	9,1
пери	среднее	34,8	97,8	45,0	27,2	76,5	35,2	7,6	21,3	9,8

**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	185,7	123,2	45,0	120,3	79,8	29,2	65,3	43,3	15,8
1	2	169,0	112,1	45,0	92,7	61,5	24,7	76,3	50,6	20,3
1	3	184,9	122,7	45,0	115,6	76,7	28,1	69,3	46,0	16,9
1	4	183,1	121,5	45,0	99,0	65,7	24,3	84,0	55,8	20,7
1	5	154,0	102,2	45,0	88,2	58,5	25,8	65,8	43,6	19,2
1	среднее	175,3	116,3	45,0	103,2	68,4	26,5	72,2	47,9	18,5
2	1	194,8	129,2	45,0	122,0	80,9	28,2	72,8	48,3	16,8
2	2	170,4	113,0	45,0	95,6	63,4	25,2	74,8	49,6	19,8
2	3	177,4	117,6	45,0	112,7	74,8	28,6	64,6	42,9	16,4
2	4	180,6	119,8	45,0	99,5	66,0	24,8	81,1	53,8	20,2
2	5	474,0	314,4	45,0	406,4	269,6	38,6	67,5	44,8	6,4
2	среднее	239,4	158,8	45,0	167,2	110,9	31,4	72,2	47,9	13,6
пери	среднее	207,4	137,6	45,0	135,2	89,7	29,3	72,2	47,9	15,7



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



**Типовое примерное меню**

ГПД 7-11 лет (2 смена), возраст=[7-11 лет], сезон=[Летне-осенний ], категория=[ГПД 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	Закуска Бутерброды с повидлом (2-й вариант)/2018 45	Овощи консервированные отварные (кукуруза) 60	Овощи натуральные (помидоры)/2013 60	Бутерброд с сыром/2013 45	Овощи натуральные (огурцы)/2013 60
Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018 200	Омлет натуральный/2018 200	Котлеты "Школьные" 100	Каша пшеничная молочная жидкая/2018 200	Биточки из птицы припущенные/2018 100
Гарнир			Макаронные изделия отварные/2013 150		Пюре картофельное/2018 150
Напиток	Чай с сахаром/2018 200	Какао с молоком/2018 200	Чай с лимоном/2018 200	Кофейный напиток с молоком/2018 200	Чай каркаде/2018 200
Выпечка	Печенье. 30	Пряники. 40		Булочка российской/2018 80	Вафли. 40
Хлеб	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60
Фрукты	Плоды свежие 150	Плоды свежие 150		Плоды свежие 150	
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия 100	Ватрушка с повидлом/2018 100	Шанежка с картофелем/2013 100	Крендель сахарный 100	Булочка ванильная 100
Напиток	Чай с лимоном/2018 200	Напиток из шиповника/2018 200	Чай каркаде/2018 200	Сок фруктовый/2018 200	Чай с сахаром/2018 200



**2-я неделя**

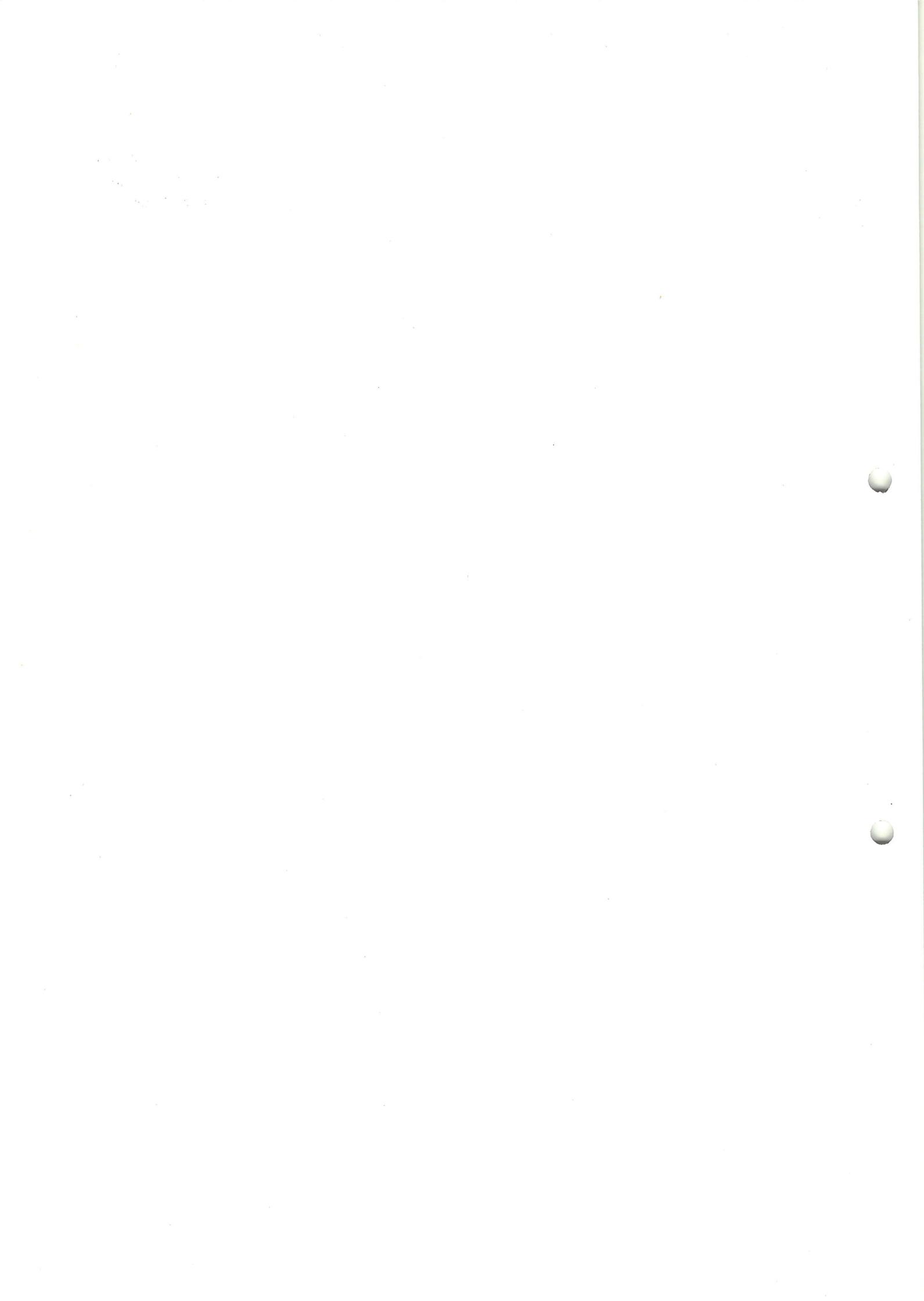
Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	45 Бутерброд с сыром/2013	60 Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	40 Яйца вареные/2013		60 Овощи натуральные (огурцы)
Второе блюдо	200 Каша пшеничная молочная жидкая/2018	100 Кнели из птицы с рисом/2018	200 Каша рисовая молочная жидкая/2018	200 Запеканка из творога/2018	100 Биточки из говядины/2013
Соус				50 Молоко сгущенное/2013	
Гарнир		150 Каша гречневая рассыпчатая/2018			200 Каша пшеничная рассыпчатая/2013
Напиток	200 Чай с сахаром/2018	200 Чай с лимоном/2018	200 Кофейный напиток с молоком/2018	200 Чай с сахаром/2018	200 Чай каркаде/2018
Выпечка	30 Пряники.		40 Вафли.	50 Печенье.	
Хлеб	40 Хлеб пшеничный.	60 Хлеб пшеничный.	60 Хлеб пшеничный.	60 Хлеб пшеничный.	60 Хлеб пшеничный.
Фрукты	150 Плоды свежие		150 Плоды свежие		150 Плоды свежие
Выпечка, кондитерские изделия	100 Крендель сахарный	100 Булочка ванильная	100 Шанежка с картофелем/2013	100 Булочка школьная	100 Ватрушка с повидлом/2018
Напиток	200 Чай каркаде/2018	200 Напиток из шиповника/2018	200 Чай с сахаром/2018	200 Сок фруктовый/2018	200 Чай с лимоном/2018

Составил

*Светлана Степановна С.А.*

Дата

*01.09.2018*



## Примерное типовое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: ГПД 7-11 лет



Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
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	
112/13	Фрукты свежие	150	1	1	15	70,5			15			24	17	14	3
Итого за Завтрак			13	15	117	655,3			16	62	1	184	236	65	5
<b>Полдник</b>															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	56	285					2	15	60	12	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Полдник			8	3	66	325			1		2	23	69	17	2
Итого за день			21	18	183	980,3			17	62	3	207	305	82	7

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

День: 2

Неделя: 1

Рацион: ГПД 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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 (кукуруза)	60	5	3	37	199,7						16			2
268/18	Омлет натуральный	200	17	19	4	261,5			1	347	1	158	299	25	3
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
589/13	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
112/13	Фрукты свежие	150	1	1	15	70,5			15			24	17	14	3
Итого за Завтрак			33	28	130	913,1			17	366	3	325	466	73	10
<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			40	30	206	1267,8			97	380	5	355	514	87	12



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: 3

Неделя: 1

Рацион: ГПД 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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>															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	1
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
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			27	12	84	550,3			17	25	2	82	248	54	6
<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			38	22	153	963			24	29	3	158	386	84	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: ГПД 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181			1	37	1	122	147	28	1
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
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	
112/13	Фрукты свежие	150	1	1	15	70,5			15			24	17	14	3
Итого за Завтрак			24	26	123	810,5			17	90	2	465	444	82	5
<b>Полдник</b>															
24/13	Крендель сахарный	100	7	13	59	380					1	16	59	9	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			8	13	84	487,5			5		1	33	78	22	5
Итого за день			32	39	207	1 298			22	90	3	499	521	101	10



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Рацион: ГПД 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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>															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	60			2	8,4			6			14	25	8	
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
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		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
Итого за Завтрак			24	17	95	630,3			11	91	2	111	253	64	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			32	25	161	998,3			11	91	3	131	323	78	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: 6

Неделя: 2

Рацион: ГПД 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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	
233/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	29	199,8			1	37		120	151	37	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	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	
112/13	Фрукты свежие	150	1	1	15	70,5			15			24	17	14	3
Итого за Завтрак			19	19	106	665,1			16	37	1	345	349	77	5
<b>Полдник</b>															
24/13	Крендель сахарный	100	7	13	59	380					1	16	59	9	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Полдник			7	13	73	436				3	1	17	59	9	1
Итого за день			26	32	179	1 101,10			16	40	2	362	408	86	6



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: 7

Неделя: 2

Рацион: ГПД 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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	
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
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			30	27	60	660			3	119	2	71	325	135	6
<b>Полдник</b>															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	57	330					1	15	62	10	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
Итого за Полдник			9	8	75	408			80		2	27	65	13	2
Итого за день			39	35	135	1 068			83	119	4	98	390	148	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: 8

Неделя: 2

Рацион: ГПД 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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>															
300/13	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1
234/18	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214,6			2	43		147	152	32	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
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
112/13	Фрукты свежие	150	1	1	15	70,5			15			24	17	14	3
Итого за Завтрак			21	17	123	717,1			18	62	1	319	376	76	6
<b>Полдник</b>															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Полдник			11	10	64	394,7			7	1	1	80	146	34	3
Итого за день			32	27	187	1 111,8			25	63	2	399	522	110	9



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 9

Неделя: 2

Рацион: ГПД 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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>															
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	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
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
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
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			9	3	81	392,5			5		2	33	78	22	5
Итого за день			64	24	219	1 357,3			7	86	5	586	742	112	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 10

Неделя: 2

Рацион: ГПД 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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>															
112/13	Овощи натуральные (огурцы)	60			2	8,4			6			14			
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
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
112/13	Плоды свежие	150	1	1	15	70,5			15			24	17	14	3
Итого за Завтрак			33	28	126	885,5			21	3	3	123	453	95	11
<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			39	30	194	1 202,2			22	17	4	149	507	111	13

Составил

*Олеся Владимировна С. П.*

Дата

*01.09.2019*



**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	980,3	104,3	40,0	655,3	69,7	26,7	325,0	34,6	13,3
1	2	1 267,8	134,9	40,0	913,1	97,1	28,8	354,7	37,7	11,2
1	3	963,0	102,4	40,0	550,3	58,5	22,9	412,7	43,9	17,1
1	4	1 298,0	138,1	40,0	810,5	86,2	25,0	487,5	51,9	15,0
1	5	998,3	106,2	40,0	630,3	67,0	25,3	368,0	39,1	14,7
1	среднее	1 101,5	117,2	40,0	711,9	75,7	25,9	389,6	41,4	14,1
2	1	1 101,1	117,1	40,0	665,1	70,8	24,2	436,0	46,4	15,8
2	2	1 068,0	113,6	40,0	660,0	70,2	24,7	408,0	43,4	15,3
2	3	1 111,8	118,3	40,0	717,1	76,3	25,8	394,7	42,0	14,2
2	4	1 357,3	144,4	40,0	964,8	102,6	28,4	392,5	41,8	11,6
2	5	1 202,2	127,9	40,0	885,5	94,2	29,5	316,7	33,7	10,5
2	среднее	1 168,1	124,3	40,0	778,5	82,8	26,7	389,6	41,4	13,3
пери	среднее	1 134,8	120,7	40,0	745,2	79,3	26,3	389,6	41,4	13,7

**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	21,4	69,6	40,0	13,1	42,6	24,5	8,3	26,9	15,5
1	2	39,9	129,5	40,0	33,4	108,3	33,4	6,5	21,2	6,6
1	3	36,4	118,1	40,0	25,9	84,0	28,5	10,5	34,1	11,5
1	4	32,3	104,7	40,0	24,1	78,1	29,9	8,2	26,6	10,1
1	5	32,8	106,4	40,0	24,7	80,3	30,2	8,0	26,1	9,8
1	среднее	32,5	105,7	40,0	24,2	78,7	29,8	8,3	27,0	10,2
2	1	25,2	82,0	40,0	18,3	59,4	29,0	6,9	22,5	11,0
2	2	37,6	122,0	40,0	29,1	94,3	30,9	8,5	27,7	9,1
2	3	30,4	98,8	40,0	19,7	64,0	25,9	10,7	34,7	14,1
2	4	63,5	206,1	40,0	54,2	176,1	34,2	9,3	30,0	5,8
2	5	38,2	124,1	40,0	32,1	104,2	33,6	6,1	19,9	6,4
2	среднее	39,0	126,6	40,0	30,7	99,6	31,5	8,3	27,0	8,5
пери	среднее	35,8	116,1	40,0	27,5	89,2	30,7	8,3	27,0	9,3

**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	18,3	58,1	40,0	14,9	47,2	32,5	3,4	10,9	7,5
1	2	31,2	98,7	40,0	28,5	90,3	36,6	2,6	8,3	3,4
1	3	22,8	72,2	40,0	12,5	39,5	21,9	10,3	32,7	18,1
1	4	38,0	120,4	40,0	24,7	78,2	26,0	13,3	42,1	14,0
1	5	25,5	80,8	40,0	17,4	55,2	27,3	8,1	25,6	12,7
1	среднее	27,2	86,0	40,0	19,6	62,1	28,9	7,6	23,9	11,1
2	1	31,9	100,8	40,0	18,8	59,5	23,6	13,1	41,4	16,4
2	2	36,1	114,2	40,0	27,8	88,0	30,8	8,3	26,3	9,2
2	3	26,8	84,9	40,0	16,4	51,8	24,4	10,4	33,0	15,6
2	4	25,6	80,9	40,0	22,0	69,6	34,4	3,6	11,3	5,6
2	5	30,4	96,1	40,0	27,9	88,4	36,8	2,4	7,7	3,2
2	среднее	30,1	95,4	40,0	22,6	71,5	30,0	7,6	23,9	10,0
пери	среднее	28,7	90,7	40,0	21,1	66,8	29,4	7,6	23,9	10,6

**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	181,7	135,6	40,0	116,3	86,8	25,6	65,3	48,8	14,4
1	2	205,6	153,5	40,0	129,3	96,5	25,2	76,3	56,9	14,8
1	3	152,4	113,7	40,0	83,0	62,0	21,8	69,3	51,7	18,2
1	4	205,7	153,5	40,0	121,7	90,8	23,7	84,0	62,7	16,3
1	5	159,7	119,2	40,0	93,9	70,1	23,5	65,8	49,1	16,5
1	среднее	181,0	135,1	40,0	108,9	81,2	24,1	72,2	53,9	15,9
2	1	177,4	132,4	40,0	104,6	78,1	23,6	72,8	54,3	16,4
2	2	133,4	99,5	40,0	58,6	43,7	17,6	74,8	55,8	22,4
2	3	186,3	139,0	40,0	121,7	90,8	26,1	64,6	48,2	13,9
2	4	218,6	163,1	40,0	137,5	102,6	25,2	81,1	60,5	14,8
2	5	192,9	143,9	40,0	125,4	93,6	26,0	67,5	50,4	14,0
2	среднее	181,7	135,6	40,0	109,6	81,8	24,1	72,2	53,9	15,9
пери	среднее	181,4	135,4	40,0	109,2	81,5	24,1	72,2	53,9	15,9

