



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»



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 ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

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).

Служебная записка

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

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

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

ООО "Компания "ПРОФИ-ГРУПП"

Типовое примерное меню

Н.школа 7-11 лет (летне-осенний) 01.09.25, возраст=[7-11 лет (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)], дата=[01.09.2025]

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	Сыр сычужный твердый порциями 15		Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) 60	Бутерброды с повидлом (2-й вариант) 40	
Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018 200	Котлеты "Школьные" 90	Омлет натуральный/2018 160	Каша пшенная вязкая/2018 220	Тефтели из печени с рисом /2018 120
Гарнир		Каша гречневая рассыпчатая/2018 150			Макаронные изделия отварные/2018 150
Напиток горячий	Чай с сахаром/2018 200	Чай с лимоном/2018 200	Кофейный напиток с молоком/2018 200	Какао с молоком/2018 200	Чай каркаде/2018 200
Выпечка			Печенье. 40		
Хлеб	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40
Фрукты	Фрукты свежие/2018 150				
Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013 60	Салат из свежеты овощей/2013 60	Овощи консервированные порциями (огурцы). 60	Салат из белокочанной капусты с морковью/2013 60	Салат из моркови/2018 60
Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013 200	Щи из свежей капусты с картофелем/2013 200	Борщ с капустой и картофелем/2013 200	Рассольник ленинградский/2013 200	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013 200
Соус		Сметана/2013 5	Сметана/2013 5	Сметана/2013 5	
Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013 120	Плов из отварной птицы/2018 180	Биточки рыбные/2013 90	Котлеты из говядины/2018 90	Тефтели из говядины (паровые)/2018 90
Гарнир	Макаронные изделия отварные/2018 150		Пюре картофельное/2018 150	Каша гречневая рассыпчатая/2018 150	Капуста тушеная/2018 150
Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018 200	Чай каркаде/2018 200	Сок фруктовый/2018 200	Чай с сахаром/2018 200	Напиток из шиповника/2018 200
Хлеб	Хлеб ржаной. 30	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 40
	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 30
Выпечка, кондитерские	Вафли. 100	Ватрушка с повидлом/2018 100	Манник 100	Печенье. 100	Булочка ванильная 100
Напиток	Сок фруктовый/2018 200	Напиток из шиповника/2018 200	Чай каркаде/2018 200	Компот из смеси сухофруктов/2018 200	Чай с лимоном/2018 200
Полдник					

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	Сыр сычужный твердый порциями 15	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)		
	Второе блюдо	Каша пшеничная вязкая/2018 200	Каша рисовая вязкая/2018 220	Запеканка из творога/2018 180	Яйца вареные/2013 50
	Соус			Молоко стуженное/2013 30	
	Гарнир				Каша гречневая вязкая/2018 200
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018 200	Напиток из шиповника/2018 200	Чай каркаде/2018 200	Какао с молоком/2018 200
	Выпечка			Пряники.	Печенье. 40
	Хлеб	Хлеб пшеничный. 20	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 30
	Фрукты	Фрукты свежие/2018 150			
	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013 60	Салат из свеклы отварной/2013 60	Салат из моркови/2018 60	Овощи консервированные порциями (огурцы). 60
	Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013 200	Рассольник ленинградский/2013 200	Суп картофельный с бобовыми/2013 200	Борщ с капустой и картофелем/2013 200
Обед	Соус	Сметана/2013 5	Сметана/2013 5		Сметана/2013 5
	Вторые блюда	Биточки из говядины/2018 90	Плов из отварной птицы/2018 180	Тефтели из печени с рисом /2018 90	Котлеты "Школьные" 90
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/2018 150		Макаронные изделия отварные/2013 150	Каша пшеничная рассыпчатая/2013 150
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018 200	Компот из яблок с лимоном/2018 200	Чай с сахаром/2018 200	Напиток из шиповника/2018 200
	Хлеб	Хлеб ржаной. 30	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 40
		Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 30
	Выпечка, кондитерские	Печенье. 100	Шанежка с картофелем/2013 100	Пряники. 100	Манник 100
	Напиток	Сок фруктовый/2018 200	Чай с лимоном/2018 200	Чай с сахаром/2018 200	Кофейный напиток с молоком/2018 200

Составил Светлана Александровна С.С.

Дата 01.09.2018

Примерное типовое меню

День:1

Неделя:1

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

Сезон:Летне-осенний
 Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)
 Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	15	4	4		51,5						135	89	8	
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
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3
Итого за Завтрак			13	12	72	441,1			12	39		302	280	63	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	218,6			1		1	30	141	19	2
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			27	28	102	773,5			12	34	4	121	374	89	6
Полдник															
588/13	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			4	3	102	457,5			5		1	34	54	20	6
Итого за день			44	43	276	1 672,10			29	73	5	457	681	172	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон:Летне-осенний

День:2

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Неделя:1

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

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
347/18	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189			1	22		43	133	19	2
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			24	16	61	543,6			2	46	1	77	315	121	7
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	180	18	20	23	349,7			1	71	5	25	99	32	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			25	28	76	673,7			19	74	9	97	246	84	5
Полдник															
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			56	46	213	1 572			101	134	12	204	609	219	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Сезон:Летне-осенний

День:3

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Неделя:1

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

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157/18	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
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			25	25	70	596,3			2	308	2	266	412	58	4
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
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
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			23	13	81	542			19	30	4	154	382	108	9
Полдник															
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56			3		1				
Итого за Полдник			6	5	42	238,1			9	57	1	62	84	15	1
Итого за день			54	43	196	1 387,40			21	398	7	477	874	177	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Сезон:Летне-осенний

День:4

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Неделя:1

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом	40	1	4	20	124						6	12	3	
223/18	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			17	16	95	591,6			2	63		281	359	92	3
Обед															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	81,6			17		3	26	19	10	
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
339/18	Котлеты из говядины	90	16	12	14	230,4				4	1	49	164	23	3
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
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			30	29	80	768,8			23	28	7	130	461	170	10
Полдник															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
Итого за Полдник			9	10	94	501					4	49	109	34	3
Итого за день			56	55	269	1 861,4			25	91	11	460	929	296	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День:5

Неделя:1

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

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
360/18	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	201,6			12	4 461	1	95	288	30	5
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			24	14	82	542			12	4 498	2	118	359	45	6
Обед															
21/18	Салат из моркови	60	1	4	7	62,4			2		2	15	30	20	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
348/18	Тефтели из говядины (паровые)	90	12	8	8	155,7			1			15	127	17	2
380/18	Капуста тушеная	150	3	5	12	108			21	26		90	66	34	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			24	19	88	633,2			111	26	5	164	360	116	7
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	57	330					1	15	62	10	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Полдник			8	8	67	370			1		1	23	71	15	2
Итого за день			56	41	237	1 545,2			124	4 524	8	305	790	176	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Сезон:Летне-осенний

День:6

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Неделя:2

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

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	15	4	4		51,5						135	89	8	
223/18	Каша пшениная вязкая	200	9	8	37	254,2			1	40		142	209	55	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3
Итого за Завтрак			16	13	71	456,7			12	40		310	336	84	5
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
339/18	Биточки из говядины	90	16	12	14	230,4				4	1	49	164	23	3
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
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			29	28	80	756,6			19	28	5	156	447	171	9
Полдник															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			9	10	99	524,5			5		4	47	108	30	6
Итого за день			54	51	250	1 737,8			36	68	9	513	891	285	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Сезон:Летне-осенний

День:7

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Неделя:2

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

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	218,6			1		1	30	141	19	2
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	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	
Итого за Завтрак			23	20	78	581			81	34	3	64	215	37	4
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	180	18	20	23	349,7			1	71	5	25	99	32	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			26	28	83	708,3			13	71	9	95	266	93	6
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Полдник			11	10	65	396,7			8	1	1	83	147	35	3
Итого за день			60	58	226	1 686			102	106	13	242	628	165	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон:Летне-осенний

День:8

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Неделя:2

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

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом	40	1	4	20	124						6	12	3	
217/18	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	259,5			2	45		153	183	41	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			14	15	95	565,5			3	64		275	298	63	
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
334/13	Кнели рыбные припущенные	90	12	1	5	80,1					1	44	151	22	
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			27	12	103	648,9			11	30	3	135	488	131	7
Полдник															
589/13	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
Итого за Полдник			7	5	93	444			80		3	23	53	12	2
Итого за день			48	32	291	1 658,4			94	94	6	433	839	206	9

День:9

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Неделя:2

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
279/18	Запеканка из творога	180	38	11	30	372			1	77		330	416	46	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			46	16	119	803,4			1	80	1	437	533	67	1
Обед															
21/18	Салат из моркови	60	1	4	7	62,4			2		2	15	30	20	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
360/18	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	201,6			12	4 461	1	95	288	30	5
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
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			30	16	119	742,9			26	4 461	5	169	508	111	13
Полдник															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	56	285					2	15	60	12	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Полдник			8	3	65	323					2	20	68	16	2
Итого за день			84	35	303	1 869,3			27	4 541	8	626	1 109	194	16

День:10

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Неделя:2

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8			1	37		28	96	6	1
213/18	Каша гречневая вязкая	200	6	7	21	168,8			1	19		108	159	70	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Завтрак			20	20	80	578,9			2	56	1	265	402	110	5
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
347/18	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189			1	22		43	133	19	2
243/13	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	7	39	242,7					1	24	159	35	3
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			26	22	106	740,5			91	22	5	145	438	109	9
Полдник															
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Полдник			9	8	45	281,1			1	76	1	164	157	24	1
Итого за день			55	50	231	1 600,5			94	154	7	574	997	243	15

Составил

Светлана Камышова С.П.

Дата

21.09.2025

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
	1	1 672,0	94,9	75,0	441,1	25,0	19,8	773,4	43,9	34,7	457,5	26,0	20,5
	1 2	1 571,9	89,2	75,0	543,6	30,8	25,9	673,7	38,2	32,1	354,7	20,1	16,9
	1 3	1 387,4	78,7	75,0	596,3	33,8	32,2	542,0	30,8	29,3	249,1	14,1	13,5
	1 4	1 861,4	105,6	75,0	591,6	33,6	23,8	768,8	43,6	31,0	501,0	28,4	20,2
	1 5	1 545,2	87,7	75,0	542,0	30,7	26,3	633,2	35,9	30,7	370,0	21,0	18,0
	1 среднее	1 607,6	91,2	75,0	542,9	30,8	25,3	678,2	38,5	31,6	386,4	21,9	18,0
	2 1	1 737,7	98,6	75,0	456,7	25,9	19,7	756,6	42,9	32,7	524,5	29,8	22,6
	2 2	1 685,9	95,7	75,0	580,9	33,0	25,8	708,3	40,2	31,5	396,7	22,5	17,6
	2 3	1 658,4	94,1	75,0	565,5	32,1	25,6	648,9	36,8	29,3	444,0	25,2	20,1
	2 4	1 869,3	106,1	75,0	803,4	45,6	32,2	742,9	42,2	29,8	323,0	18,3	13,0
	2 5	1 600,4	90,8	75,0	578,9	32,8	27,1	740,5	42,0	34,7	281,1	15,9	13,2
	2 среднее	1 710,3	97,0	75,0	597,1	33,9	26,2	719,4	40,8	31,5	393,8	22,3	17,3
пери	среднее	1 659,0	94,1	75,0	570,0	32,3	25,8	698,8	39,6	31,6	390,1	22,1	17,6

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
	1 1	43,6	75,5	75,0	12,9	22,4	22,2	26,6	46,1	45,8	4,1	7,0	7,0
	1 2	55,7	96,4	75,0	23,7	41,1	31,9	25,4	44,0	34,3	6,5	11,3	8,8
	1 3	53,8	93,1	75,0	24,3	42,1	33,9	23,9	41,4	33,3	5,5	9,6	7,7
	1 4	54,3	94,0	75,0	17,1	29,6	23,6	29,1	50,5	40,2	8,1	14,0	11,2
	1 5	55,7	96,4	75,0	24,0	41,5	32,3	23,6	40,8	31,8	8,1	14,1	11,0
	1 среднее	52,6	91,1	75,0	20,4	35,3	29,1	25,7	44,6	36,7	6,5	11,2	9,2
	2 1	52,4	90,7	75,0	14,8	25,7	21,2	28,8	49,9	41,3	8,8	15,2	12,5
	2 2	59,3	102,7	75,0	22,5	39,0	28,5	26,0	45,0	32,8	10,8	18,7	13,7
	2 3	48,5	84,1	75,0	13,9	24,1	21,5	28,0	48,5	43,3	6,6	11,4	10,2
	2 4	84,0	145,5	75,0	46,1	79,8	41,1	29,7	51,5	26,6	8,2	14,2	7,3
	2 5	56,9	98,6	75,0	21,2	36,7	27,9	27,4	47,5	36,1	8,3	14,4	11,0
	2 среднее	60,2	104,3	75,0	23,7	41,1	29,5	28,0	48,5	34,9	8,5	14,8	10,6
пери	среднее	56,4	97,7	75,0	22,1	38,2	29,3	26,9	46,5	35,7	7,5	13,0	10,0

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
	1 1	43,9	74,1	75,0	11,6	19,6	19,8	28,7	48,5	49,1	3,6	6,0	6,1
	1 2	48,1	81,2	75,0	16,3	27,6	25,5	29,2	49,2	45,4	2,6	4,4	4,1
	1 3	43,3	73,0	75,0	24,4	41,2	42,3	13,7	23,1	23,7	5,2	8,7	9,0
	1 4	56,0	94,5	75,0	16,1	27,1	21,5	30,0	50,6	40,2	9,9	16,7	13,3
	1 5	42,2	71,2	75,0	13,6	22,9	24,1	20,5	34,6	36,5	8,1	13,7	14,4
	1 среднее	46,7	78,8	75,0	16,4	27,7	26,3	24,4	41,2	39,2	5,9	9,9	9,4
	2 1	51,6	87,1	75,0	12,6	21,3	18,4	29,0	48,9	42,0	10,1	17,0	14,6
	2 2	59,9	101,1	75,0	19,9	33,6	24,9	29,6	49,9	37,0	10,4	17,6	13,1
	2 3	33,3	56,2	75,0	14,6	24,6	32,8	13,7	23,2	30,9	5,0	8,4	11,3
	2 4	36,1	60,9	75,0	16,3	27,5	33,8	16,4	27,7	34,1	3,4	5,8	7,1
	2 5	50,1	84,6	75,0	19,7	33,2	29,4	22,8	38,4	34,1	7,7	12,9	11,5
	2 среднее	46,2	78,0	75,0	16,6	28,0	27,0	22,3	37,6	36,2	7,3	12,3	11,9
пери	среднее	46,4	78,4	75,0	16,5	27,9	26,7	23,4	39,4	37,7	6,6	11,1	10,6

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
	1 1	275,3	109,6	75,0	71,3	28,4	19,4	101,5	40,4	27,6	102,6	40,8	27,9
	1 2	213,5	85,0	75,0	60,3	24,0	21,2	77,0	30,6	27,0	76,3	30,4	26,8
	1 3	195,5	77,8	75,0	69,5	27,7	26,7	80,9	32,2	31,0	45,1	17,9	17,3
	1 4	269,5	107,3	75,0	94,8	37,7	26,4	80,2	31,9	22,3	94,5	37,6	26,3
	1 5	235,5	93,7	75,0	81,0	32,2	25,8	88,5	35,2	28,2	66,0	26,3	21,0
	1 среднее	237,9	94,7	75,0	75,4	30,0	23,8	85,6	34,1	27,0	76,9	30,6	24,2
	2 1	250,5	99,7	75,0	71,1	28,3	21,3	79,8	31,7	23,9	99,7	39,7	29,8
	2 2	226,6	90,2	75,0	77,8	31,0	25,8	83,9	33,4	27,8	64,8	25,8	21,5
	2 3	291,6	116,1	75,0	94,7	37,7	24,4	103,6	41,2	26,6	93,3	37,1	24,0
	2 4	302,3	120,3	75,0	118,2	47,0	29,3	119,0	47,4	29,5	65,1	25,9	16,2
	2 5	230,0	91,6	75,0	79,3	31,6	25,8	106,1	42,2	34,6	44,7	17,8	14,6
	2 среднее	260,2	103,6	75,0	88,2	35,1	25,4	98,5	39,2	28,4	73,5	29,3	21,2
пери	среднее	249,0	99,1	75,0	81,8	32,6	24,6	92,0	36,6	27,7	75,2	29,9	22,6

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

Типовое примерное меню

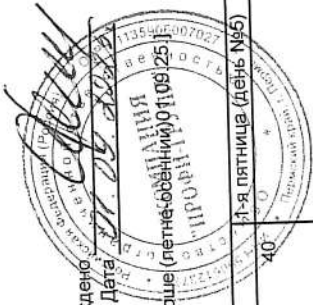
С. школа 12 лет и старше (летне-осенний) 01.09.25, возраст=[с 12 лет и старше (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[С. школа 12 лет и старше (летне-осенний)], дата=[01.09.25]

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	Сыр сычужный твердый порциями	20	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40
Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	220	Котлеты "Школьные"	100	Каша пшеничная вязкая/2018	250
Гарнир			Каша гречневая рассыпчатая/2018	200		Макаронные изделия отварные/2018
Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Чай с лимоном/2018	200	Какао с молоком/2018	200
Выпечка						Чай каркаде/2018
Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40
Фрукты	Фрукты свежие/2018	150				Хлеб пшеничный.
Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	100	Салат из свеклы отварной/2013	100	Салат из белокочанной капусты с морковью/2013	100
Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013	250	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250	Рассольник ленинградский/2013	250
Соус			Сметана/2013	10	Сметана/2013	10
Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	130	Плов из отварной птицы/2018	200	Котлеты из говядины (паровые)/2018	100
Гарнир	Макаронные изделия отварные/2018	180		Пюре картофельное/2018	180	Капуста тушеная/2018
Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Чай каркаде/2018	200	Чай с сахаром/2018	200
Хлеб	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	40
	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30
	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	100	Печенье.	100
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	100	Ватрушка с повидлом/2018	250	Компот из смеси сухофруктов/2018	250
Напиток	Сок фруктовый/2018	250	Напиток из шиповника/2018	250	Чай с лимоном/2018	250
						Сок фруктовый/2018

Утверждено

Дата



2-я неделя

2-я неделя		2-я 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	Прием пищи, раздел						
	Закуска	Сыр сычужный твердый порциями	20	Бугерброды с повидлом (2-й вариант)	40		
	Второе блюдо	Каша пшенная вязкая/2018	220	Каша рисовая вязкая/2018	250	Яйца вареные/2013	50
	Соус						
	Гарнир						
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200	Какао с молоком/2018	200
	Выпечка						
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	60	Печенье.	40
	Фрукты	Фрукты свежие/2018	150			Хлеб пшеничный.	30
Обед	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	100	Салат из свежесырых овощей/2013	100	Овощи консервированные порциями (огурцы).	100
	Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013	250	Борщ с капустой и картофелем/2013	250
	Соус	Сметана/2013	10			Сметана/2013	10
	Вторые блюда	Биточки из говядины/2018	100	Плов из отварной птицы/2018	100	Котлеты "Школьные"	100
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/2018	180			Каша пшеничная рассыпчатая/2013	180
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Компот из яблок с лимоном/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200
	Хлеб	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	40
		Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30
						Манник	100
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	Печенье.	100	Шанежка с картофелем/2013	100		
	Напиток	Сок фруктовый/2018	250	Чай с лимоном/2018	250	Кофейный напиток с молоком/2018	250

Составил

В.В. Савицкий С.А.

Дата

01.09.2018

Примерное типовое меню

День:1

Неделя:1

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

Утверждено

Дата

Сезон:Летне-осенний

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

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	20	5	5		68,6						180	118	10	
226/18	Каша "Дружба"	220	6	7	30	210,8			1	43		143	154	34	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3
Итого за Завтрак			15	13	74	477,4			12	43		360	323	68	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	14	15	11	236,8			1		1	32	153	21	2
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			30	35	114	898,9			17	41	5	146	396	105	7
Полдник															
588/13	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			5	3	109	484,4			6		1	38	58	23	6
Итого за день			50	51	297	1 860,7			35	84	6	544	777	196	17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон:Летне-осенний

День:2

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

Неделя:1

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25	1	48	148	21	2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	200	7	8	13	231,4				32	1	19	179	118	4
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	19	66	622,4			2	57	3	87	375	152	8
Обед															
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
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
375/18	Плов из отварной птицы	200	20	23	26	388,6			1	78	5	27	110	36	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			29	36	84	772,9			25	81	10	124	285	101	5
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	58	276,7				14	1	18	45	11	1
496/18	Напиток из шиповника	250	1		23	97,5			100		1	15	4	4	1
Итого за Полдник			7	2	81	374,2			100	14	2	33	49	15	2
Итого за день			63	57	231	1 769,5			127	152	15	244	709	268	15

День:3

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

Неделя:1

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
268/18	Омлет натуральный	180	16	17	4	235,4			1	313	1	142	269	22	3
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			28	28	73	648			4	350	2	288	462	67	5
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	1		2	11			3			23	24	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	
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
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			27	16	87	605,2			23	36	4	186	437	127	10
Полдник															
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
461/18	Чай каркаде	250			18	70				4		1			
Итого за Полдник			6	5	49	263,1				61	1	57	80	11	1
Итого за день			61	49	209	1 516,3			27	447	7	531	979	205	16

День:4

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

Неделя:1

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом	40	1	4	20	124			2	50		177	261	69	2
223/18	Каша пшенная вязкая	250	11	10	47	317,8			1	19		111	91	22	1
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94					1	12	39	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141						306	403	102	4
Итого за Завтрак			20	17	111	676,8			3	69	1				
Обед															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136			28		5	44	32	17	1
134/13	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3			8		2	16	63	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
339/18	Котлеты из говядины	100	17	14	16	256				5	1	54	182	26	3
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
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			33	38	91	915,9			36	34	10	165	535	203	12
Полдник															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
495/18	Компот из смеси сухофруктов	250	1		25	105					1	25	24	18	1
Итого за Полдник			9	10	99	522					5	54	114	38	3
Итого за день			62	65	301	2 114,7			39	103	16	525	1 052	343	19

День:5

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Неделя:1

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
360/18	Тефтели из печени с рисом	130	17	8	19	218,4			13	4 833	1	103	311	33	5	
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1				
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6		
			27	15	88	596,8			13	4 877	2	129	391	50	6	
Итого за Завтрак																
Обед																
21/18	Салат из моркови	100	1	6	11	104			3		4	24	50	34	1	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1	
348/18	Тефтели из говядины (паровые)	100	13	9	9	173			2		1	16	142	19	2	
380/18	Капуста тушеная	180	4	6	15	129,6			26	31	1	108	80	41	2	
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1	
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2	
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4		
			27	24	100	736			119	31	9	195	422	144	9	
Итого за Обед																
Полдник																
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	57	330					1	15	62	10	1	
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1	
			8	8	69	380			1		1	25	73	16	2	
Итого за Полдник																
			62	47	257	1 712,8			133	4 908	12	349	886	210	17	
Итого за день																

День:6

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Неделя:1

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
410/13	Фрикадельки из кур	100	14	12	8	198,7			1		1	41	100	16	1	
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	
589/13	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4		
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6		
			27	22	113	768,3			1		3	87	345	72	5	
Итого за Завтрак																
Обед																
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24			25		1	14	26	20	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		
334/13	Кнели рыбные припущенные	100	14	1	6	89					1	49	168	24	1	
237/18	Рис с овощами	180	5	5	38	213,6			2		2	23	101	35	1	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13		
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2	
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4		
			30	16	105	683,4			38	19	7	249	528	136	6	
Итого за Обед																
Полдник																
589/13	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1	
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4	
			8	5	107	500,4			6		2	33	72	22	5	
Итого за Полдник			8	5	107	500,4			6		2	33	72	22	5	
Итого за день			65	43	325	1 952,1			45	19	12	369	945	230	16	

День:7

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

Неделя:2

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7									
Завтрак															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	20	5	5		68,6			1	44		180	118	10	
223/18	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	279,6						156	230	61	2
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3
			18	15	75	499,2			12	44		369	386	92	6
Итого за Завтрак															
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83			18		2	34	48	22	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
339/18	Биточки из говядины	100	17	14	16	256				5	1	54	182	25	3
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
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
			33	37	89	889,2			25	34	7	192	520	201	11
Итого за Обед															
Полдник															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
			10	10	106	551,4			6		4	51	112	33	6
Итого за Полдник															
Итого за день															
			61	62	270	1 939,8			43	78	11	612	1 018	326	23

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Сезон:Летне-осенний

День:8

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

Неделя:2

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	14	15	11	236,8			1		1	32	153	21	2
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	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	
Итого за Завтрак			25	22	84	637,2			81	41	3	69	236	41	4
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	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	
375/18	Плов из отварной птицы	200	20	23	26	388,6			1	78	5	27	110	36	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			29	36	92	815,2			18	78	10	119	308	111	6
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			11	10	67	406,7			8	1	1	85	149	36	3
Итого за день			65	68	243	1 859,1			107	120	14	273	693	188	13

День:9

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

Неделя:2

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом	40	1	4	20	124			2	51		174	208	47	
217/18	Каша рисовая вязкая	250	8	9	47	294,8			1	19		108	77	13	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88					1	12	39	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			3	70	1	300	336	71	1
Итого за Завтрак			17	16	111	647,8									
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9			8		1	26	196	64	3
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3					1	15	64	24	1
334/13	Кнели рыбные припущенные	100	14	1	6	89					1	49	168	24	1
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38					1	5	8	4	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			35	17	135	833,7			13	36	4	161	612	169	9
Полдник															
589/13	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
496/18	Напиток из шиповника	250	1		23	97,5			100		1	15	4	4	1
Итого за Полдник			7	5	98	463,5			100		3	26	54	13	2
Итого за день			59	38	344	1 945			116	106	8	487	1 002	253	12

День:10

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

Неделя:2

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
279/18	Запеканка из творога	200	42	12	34	413,3			1	86		367	462	51	1
481/13	Молоко сгущенное	40	3	3	22	131,2				3		123	88	14	
461/18	Чай каркаде	200			14	56						1			
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			51	17	128	877,5			1	89	1	505	601	76	1
Обед															
21/18	Салат из моркови	100	1	6	11	104			3		4	24	50	34	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
360/18	Тефтели из печени с рисом	130	17	8	19	218,4			13	4 833	1	103	311	33	5
291/13	Макаронные изделия отварные	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
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			33	19	133	851,9			30	4 833	7	191	571	136	14
Полдник															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	56	285					2	15	60	12	1
457/18	Чай с сахаром	250			12	47,5						6	10	5	1
Итого за Полдник			8	3	68	332,5					2	21	70	17	2
Итого за день			92	39	329	2 061,9			31	4 922	10	717	1 242	229	17

День:11

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

Неделя:2

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
213/18	Каша гречневая вязкая	220	7	8	23	185,7			1	41		119	175	77	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Завтрак			21	21	82	595,8			2	60	1	276	418	117	5
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	1		2	11			3			23	24	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	
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25	1	48	148	21	2
243/13	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8	8	46	291,2					1	29	191	42	3
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			32	26	118	841,5			94	25	6	176	508	130	10
Полдник															
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
465/18	Кофейный напиток с молоком	250	4	3	17	110			1	24		135	96	16	
Итого за Полдник			10	8	48	303,1			1	81	1	191	176	27	1
Итого за день			63	55	248	1 740,4			97	166	8	643	1 102	274	16

День:12

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

Неделя:2

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
337/18	Кнели из говядины	100	16	13	6	205			1	8		54	186	24	2
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	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			25	20	57	508,4			7	44	1	120	327	67	5
Сбед															
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	
372/18	Биточки из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
237/18	Рис с овощами	180	5	5	38	213,6			2		2	23	101	35	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			28	28	110	806,3			26	61	9	155	388	119	6
Полдник															
588/13	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			5	3	109	484,4			6		1	38	58	23	6
Итого за день			58	51	276	1 799,1			39	105	11	313	773	209	17

Составил

Ольга Александровна

Дата

01.09.2025

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 860,6	91,2	75,0	477,4	23,4	19,2	898,9	44,1	36,2	484,4	23,7	19,5
1	2	1 769,4	86,7	75,0	622,4	30,5	26,4	772,9	37,9	32,8	374,2	18,3	15,9
1	3	1 516,3	74,3	75,0	648,0	31,8	32,1	605,2	29,7	29,9	263,1	12,9	13,0
1	4	2 114,6	103,7	75,0	676,8	33,2	24,0	915,8	44,9	32,5	522,0	25,6	18,5
1	5	1 712,8	84,0	75,0	596,8	29,3	26,1	736,0	36,1	32,2	380,0	18,6	16,6
1	6	1 952,1	95,7	75,0	768,3	37,7	29,5	683,4	33,5	26,3	500,4	24,5	19,2
1	среднее	1 821,0	89,3	75,0	631,6	31,0	26,0	768,7	37,7	31,7	420,7	20,6	17,3
2	1	1 939,8	95,1	75,0	499,2	24,5	19,3	889,2	43,6	34,4	551,4	27,0	21,3
2	2	1 859,0	91,1	75,0	637,2	31,2	25,7	815,1	40,0	32,9	406,7	19,9	16,4
2	3	1 945,0	95,3	75,0	647,8	31,8	25,0	833,7	40,9	32,1	463,5	22,7	17,9
2	4	2 061,9	101,1	75,0	877,5	43,0	31,9	851,9	41,8	31,0	332,5	16,3	12,1
2	5	1 740,3	85,3	75,0	595,7	29,2	25,7	841,5	41,3	36,3	303,1	14,9	13,1
2	6	1 799,0	88,2	75,0	508,4	24,9	21,2	806,3	39,5	33,6	484,4	23,7	20,2
2	среднее	1 890,8	92,7	75,0	627,7	30,8	24,9	839,6	41,2	33,3	423,6	20,8	16,8
пери	среднее	1 855,9	91,0	75,0	629,6	30,9	25,4	804,1	39,4	32,5	422,1	20,7	17,1

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	49,2	72,8	75,0	14,7	21,8	22,5	30,1	44,5	45,9	4,4	6,5	6,7
1	2	62,3	92,3	75,0	27,1	40,1	32,6	28,5	42,3	34,3	6,7	9,9	8,1
1	3	59,5	88,1	75,0	27,2	40,3	34,3	26,7	39,6	33,7	5,5	8,2	7,0
1	4	61,3	90,8	75,0	19,9	29,5	24,3	33,2	49,2	40,6	8,3	12,2	10,1
1	5	61,1	90,6	75,0	26,3	39,0	32,3	26,6	39,4	32,6	8,2	12,2	10,1
1	6	64,5	95,5	75,0	27,7	41,0	32,2	29,4	43,5	34,2	7,5	11,1	8,7
1	среднее	59,6	88,4	75,0	23,8	35,3	29,9	29,1	43,1	36,6	6,8	10,0	8,5
2	1	58,9	87,3	75,0	17,0	25,1	21,6	32,9	48,8	41,9	9,1	13,4	11,5
2	2	64,7	95,9	75,0	24,7	36,7	28,7	29,1	43,1	33,7	10,9	16,1	12,6
2	3	57,3	84,8	75,0	16,4	24,3	21,5	34,1	50,5	44,7	6,8	10,0	8,9
2	4	92,3	136,8	75,0	51,0	75,6	41,4	33,1	49,0	26,9	8,3	12,2	6,7
2	5	61,8	91,6	75,0	21,8	32,3	26,4	31,0	45,9	37,6	9,0	13,4	11,0
2	6	57,8	85,6	75,0	24,8	36,8	32,2	28,6	42,4	37,1	4,4	6,5	5,7
2	среднее	65,5	97,0	75,0	26,0	38,5	29,7	31,5	46,6	36,0	8,1	11,9	9,2
пери	среднее	62,6	92,7	75,0	24,9	36,9	29,8	30,3	44,9	36,3	7,4	11,0	8,9

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	52,6	76,3	75,0	13,6	19,7	19,4	35,4	51,3	50,5	3,6	5,2	5,1
1	2	57,4	83,2	75,0	19,4	28,1	25,3	35,4	51,3	46,2	2,7	3,9	3,5
1	3	49,8	72,2	75,0	27,8	40,3	41,8	16,9	24,4	25,4	5,2	7,5	7,8
1	4	65,7	95,2	75,0	17,4	25,2	19,9	38,4	55,6	43,8	9,9	14,4	11,3
1	5	48,9	70,9	75,0	15,3	22,2	23,5	25,5	36,9	39,1	8,1	11,8	12,5
1	6	44,4	64,4	75,0	23,1	33,4	38,9	16,3	23,7	27,6	5,0	7,3	8,5
1	среднее	53,2	77,0	75,0	19,4	28,1	27,4	28,0	40,5	39,5	5,8	8,3	8,1
2	1	61,6	89,3	75,0	14,7	21,3	17,9	36,8	53,3	44,8	10,1	14,7	12,3
2	2	68,5	99,2	75,0	22,2	32,1	24,3	35,8	51,9	39,2	10,5	15,2	11,5
2	3	38,7	56,1	75,0	15,7	22,8	30,5	17,9	25,9	34,7	5,1	7,4	9,8
2	4	42,3	61,2	75,0	18,3	26,6	32,6	20,5	29,6	36,3	3,5	5,0	6,1
2	5	55,7	80,7	75,0	20,4	29,5	27,4	27,1	39,2	36,4	8,3	12,0	11,1
2	6	52,3	75,8	75,0	20,7	30,0	29,6	28,0	40,6	40,2	3,6	5,2	5,2
2	среднее	53,2	77,1	75,0	18,7	27,1	26,3	27,7	40,1	39,0	6,8	9,9	9,6
пери	среднее	53,2	77,1	75,0	19,0	27,6	26,9	27,8	40,3	39,3	6,3	9,1	8,9

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	297,3	103,5	75,0	74,1	25,8	18,7	114,3	39,8	28,8	108,9	37,9	27,5
1	2	230,3	80,2	75,0	64,8	22,6	21,1	84,7	29,5	27,6	80,9	28,2	26,3
1	3	207,2	72,1	75,0	72,0	25,1	26,0	86,7	30,2	31,4	48,6	16,9	17,6
1	4	300,8	104,7	75,0	110,2	38,4	27,5	91,0	31,7	22,7	99,5	34,6	24,8
1	5	256,8	89,4	75,0	88,4	30,8	25,8	100,0	34,8	29,2	68,4	23,8	20,0
1	6	323,0	112,4	75,0	112,8	39,3	26,2	103,6	36,1	24,1	106,6	37,1	24,7
1	среднее	269,2	93,7	75,0	87,0	30,3	24,2	96,7	33,7	26,9	85,5	29,8	23,8
2	1	268,9	93,6	75,0	74,8	26,0	20,9	88,1	30,7	24,6	106,0	36,9	29,6
2	2	245,1	85,3	75,0	84,6	29,5	25,9	93,3	32,5	28,6	67,2	23,4	20,6
2	3	342,4	119,2	75,0	110,1	38,3	24,1	134,4	46,8	29,4	97,9	34,1	21,4
2	4	328,4	114,3	75,0	127,1	44,3	29,0	133,8	46,6	30,6	67,5	23,5	15,4
2	5	247,5	86,1	75,0	81,3	28,3	24,7	118,1	41,1	35,8	48,1	16,7	14,6
2	6	274,3	95,5	75,0	55,8	19,4	15,3	109,7	38,2	30,0	108,9	37,9	29,8
2	среднее	284,4	99,0	75,0	89,0	31,0	23,5	112,9	39,3	29,8	82,6	28,7	21,8
пери	среднее	276,8	96,4	75,0	88,0	30,6	23,8	104,8	36,5	28,4	84,0	29,2	22,8