



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"Интеграция"  
\_\_\_\_\_ Е.В. Эйхгорн



## ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ  
КАТЕГОРИИ от 7 до 11 лет  
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Пермь – 2025

## 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 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 типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:1

Неделя:1

Рацион:Н.школа 1-4 класс (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет

Категория:Н.школа 1-4 класс (зимне-весенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			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
<b>Завтрак</b>															
73/18	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	2	4	20	121				20		7	16	4	
226/18	Каша "Дружба"	220	6	7	30	210,8			1	43		143	154	34	
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	14	84	513,8			2	82		266	273	57	
<b>Обед</b>															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
392/13	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	120	13	14	9	216					1	12	121	16	2
386/18	Рис припущенный	150	3	5	29	176,7				26		3	59	18	
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			24	26	103	759,8			11	26	4	89	339	94	5
<b>Полдник</b>															
545/18	Сдоба обыкновенная	100	8	3	38	248				18	1	17	58	11	1
519/13	Напиток из шиповника	200	1		23	97			70			12	3	3	2
Итого за Полдник			9	3	61	345			70	18	1	29	61	14	3
Итого за день			47	43	248	1 618,6			83	126	5	384	673	165	8

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

День:2

Неделя:1

Рацион:Н.школа 1-4 класс (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет

Категория:Н.школа 1-4 класс (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>															
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
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Завтрак			23	16	55	523,3			1	46		79	342	130	7
<b>Обед</b>															
9/18	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	4	5	56,4			11		3	25	19	9	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
375/18	Плов из отварной птицы	210	21	24	27	408			1	82	6	29	116	37	2
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	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			30	31	91	770,4			19	85	10	92	277	91	5
<b>Полдник</b>															
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
494/18	Компот из плодов сушеных (курага)	200			18	72						16	11	4	1
Итого за Полдник			6	5	49	265,1				57	1	72	91	15	2
Итого за день			60	53	195	1 558,8			20	188	11	243	710	236	14

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Неделя:1

Рацион:Н.школа 1-4 класс (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет

Категория:Н.школа 1-4 класс (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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
268/18	Омлет натуральный	160	14	16	3	209,2				278	1	127	240	20	3
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
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			22	22	66	548,3			2	289	2	166	344	50	5
<b>Обед</b>															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
95/18	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	6	60,5			6		2	33	42	21	1
433/18	Сметана	5		1		7,9				5		4	3		
341/18	Котлеты "Пермские"	90	13	8	9	153,9			1			19	125	17	2
380/18	Капуста тушеная	150	3	5	12	108			21	26		90	66	34	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
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	21	114	760,2			33	31	2	197	439	138	11
<b>Полдник</b>															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	42	260				41	1	30	64	12	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
Итого за Полдник			8	7	53	304			17	41	1	38	70	18	1
Итого за день			58	50	232	1 612,5			52	361	5	401	853	206	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Неделя:1

Рацион:Н.школа 1-4 класс (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет

Категория:Н.школа 1-4 класс (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>															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	20	5	5		68,6						180	118	10	
233/18	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	7	29	199,8			1	37		120	151	37	1
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	
82/18	Фрукты свежие	120			12	52,8			8			19	13	11	3
Итого за Завтрак			17	15	75	509,2			10	56		438	399	86	5
<b>Обед</b>															
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		
360/18	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	201,6			12	4 461	1	95	288	30	5
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			28	23	99	720,5			28	4 491	5	212	570	127	11
<b>Полдник</b>															
549/18	Кекс "Детский"	100	6	19	34	330,7				141	1	30	71	15	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64				10		59	46	11	1
Итого за Полдник			8	20	46	394,7				151	1	89	117	26	2
Итого за день			54	59	219	1 624,4			38	4 698	6	739	1 086	239	18

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Неделя:1

Рацион:Н.школа 1-4 класс (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет

Категория:Н.школа 1-4 класс (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>															
345/13	Биточки рыбные	90	13	2	9	101,7					1	32	144	21	1
414/13	Рис отварной	150	4	6	34	204,6						5	71	23	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Завтрак			22	8	87	508,5				3	1	57	288	64	3
<b>Обед</b>															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
117/18	Суп из овощей	200	1	4	7	66,6			7		2	23	42	17	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
371/18	Кнели из птицы с рисом	90	15	17	6	240,4			1	76	1	23	99	20	1
258/18	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
519/13	Напиток из шиповника	200	1		23	97			70			12	3	3	2
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			29	27	103	773,1			83	101	5	125	342	100	7
<b>Полдник</b>															
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Полдник			6	5	40	231,1				57	1	61	88	15	2
Итого за день			59	40	230	1 512,7			83	161	7	244	720	179	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:6

Неделя:2

Рацион:Н.школа 1-4 класс (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет

Категория:Н.школа 1-4 класс (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 (2-й вариант)	40	2	4	20	121				20		7	16	4	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
589/13	Пряники	30	2	1	23	109,8					1	3	15	3	
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Завтрак			14	15	100	580,9			2	78	1	254	268	55	
<b>Обед</b>															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
391/13	Фрикадельки из говядины паровые	90	13	11	6	177,3						8	123	15	2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			28	24	91	765			16	24	3	96	421	162	11
<b>Полдник</b>															
545/18	Сдоба обыкновенная	100	8	3	38	248				18	1	17	58	11	1
494/18	Компот из плодов сушеных (курага)	200			18	72						16	11	4	1
Итого за Полдник			8	3	56	320				18	1	33	69	15	2
Итого за день			50	43	245	1 665,9			18	120	5	383	758	232	13



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Неделя:2

Рацион:Н.школа 1-4 класс (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет

Категория:Н.школа 1-4 класс (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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
348/18	Тефтели из говядины (паровые)	90	12	8	8	155,7			1			15	127	17	2
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Завтрак			22	14	73	508,8			2	34	1	54	248	49	5
<b>Обед</b>															
16/18	Салат из соленых огурцов с луком	60		4	1	36			1		3	3	5	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	210	21	24	27	408			1	82	6	29	116	37	2
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			29	33	87	766,1			17	82	12	105	270	95	6
<b>Полдник</b>															
549/18	Кекс "Детский"	100	6	19	34	330,7				141	1	30	71	15	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
Итого за Полдник			6	19	45	374,7			17	141	1	38	77	21	1
Итого за день			58	66	205	1 649,6			36	257	14	197	595	165	12

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:8

Неделя:2

Рацион:Н.школа 1-4 класс (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет

Категория:Н.школа 1-4 класс (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	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
232/18	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6	8	26	201,6			2	43		158	188	49	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
590/13	Печенье	30	2	3	22	125,1					1	9	27	6	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Завтрак			15	16	77	516,2			2	46	1	196	312	64	3
<b>Обед</b>															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
310/18	Шницель рыбный натуральный	90	14	1	9	102			3	18	1	61	191	32	1
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	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	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			31	15	119	750,4			93	48	5	165	531	144	8
<b>Полдник</b>															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	48	276,7				14	1	18	45	11	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64				10		59	46	11	1
Итого за Полдник			8	3	60	340,7				24	1	77	91	22	2
Итого за день			54	36	256	1 607,3			95	118	7	438	934	230	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:9

Неделя:2

Рацион:Н.школа 1-4 класс (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет

Категория:Н.школа 1-4 класс (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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
313/13	Запеканка из творога	150	24	25	24	425			1		1	297	347	38	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
82/18	Фрукты свежие	100			10	44			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			28	28	75	675,9			8		1	416	452	65	4
<b>Обед</b>															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
347/18	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189			1	22		43	133	19	2
380/18	Капуста тушеная	150	3	5	12	108			21	26		90	66	34	1
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93			12			19	12	8	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			27	22	102	728,2			44	48	2	216	408	126	8
<b>Полдник</b>															
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79			1			126	90	14	
Итого за Полдник			9	8	47	272,1			1	57	1	182	170	25	1
Итого за день			64	59	224	1 676,2			53	105	4	814	1 030	216	13

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День:10

Неделя:2

Рацион:Н.школа 1-4 класс (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет

Категория:Н.школа 1-4 класс (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>															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
407/13	Рагу из птицы	200	16	16	18	283,4			12		4	29	159	45	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Завтрак			23	19	58	506,7			15	19	4	171	332	93	4
<b>Обед</b>															
49/13	Салат из квашеной капусты с яблоками	60	1	6	3	70,2			9		3	19	12	7	1
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		
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	218,6			1		1	30	141	19	2
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6				1		14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			27	26	95	725,4			35		8	117	329	86	7
<b>Полдник</b>															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	32	260				41	1	30	64	12	1
509/13	Компот из яблок с лимоном	200			25	103			3			11	7	5	1
Итого за Полдник			8	7	57	363			3	41	1	41	71	17	2
Итого за день			58	53	220	1 595,1			53	60	13	329	732	196	13

Составил Мих. Копылов С.П.Дата 21.12.2025

# 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	1 618,6	98,4	70,0	513,8	31,2	22,2	759,8	46,2	32,9	345,0	21,0	14,9
1	2	1 558,7	94,8	70,0	523,3	31,8	23,5	770,4	46,8	34,6	265,1	16,1	11,9
1	3	1 612,5	98,0	70,0	548,3	33,3	23,8	760,2	46,2	33,0	304,0	18,5	13,2
1	4	1 624,4	98,7	70,0	509,2	31,0	21,9	720,5	43,8	31,0	394,7	24,0	17,0
1	5	1 512,7	96,5	70,0	583,3	35,5	25,7	773,1	47,0	34,1	231,1	14,0	10,2
1	среднее	1 600,3	97,3	70,0	535,6	32,6	23,4	756,8	46,0	33,1	308,0	18,7	13,5
2	1	1 665,9	101,3	70,0	580,9	35,3	24,4	765,0	46,5	32,1	320,0	19,5	13,4
2	2	1 649,5	100,3	70,0	508,8	30,9	21,6	766,1	46,6	32,5	374,7	22,8	15,9
2	3	1 607,3	97,7	70,0	516,2	31,4	22,5	750,4	45,6	32,7	340,7	20,7	14,8
2	4	1 676,2	101,9	70,0	675,9	41,1	28,2	728,2	44,3	30,4	272,1	16,5	11,4
2	5	1 595,1	97,0	70,0	506,7	30,8	22,2	725,4	44,1	31,8	363,0	22,1	15,9
2	среднее	1 638,8	99,6	70,0	557,7	33,9	23,8	747,0	45,4	31,9	334,1	20,3	14,3
пери	среднее	1 619,6	98,5	70,0	546,6	33,2	23,6	751,9	45,7	32,5	321,0	19,5	13,9

## 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	46,8	86,8	70,0	13,2	24,5	19,8	24,9	46,1	37,2	8,7	16,1	13,0
1	2	60,7	109,0	70,0	23,3	43,3	27,8	29,6	54,9	35,3	7,8	10,8	8,0
1	3	58,1	107,8	70,0	21,8	40,5	26,3	28,5	52,9	34,3	7,8	14,5	9,4
1	4	54,2	100,5	70,0	17,9	33,3	23,2	28,5	52,8	36,8	7,7	14,3	10,0
1	5	59,0	105,7	70,0	21,3	39,5	26,1	30,0	55,6	36,8	7,7	10,6	8,1
1	среднее	55,7	101,9	70,0	19,5	36,2	24,9	28,3	52,5	36,0	7,9	13,3	9,7
2	1	50,0	92,7	70,0	13,7	25,4	19,2	28,0	51,9	39,2	8,3	15,4	11,6
2	2	58,2	106,2	70,0	21,9	40,6	26,8	29,0	53,9	35,5	7,3	11,8	8,7
2	3	54,1	100,3	70,0	16,1	29,9	20,8	30,6	56,7	39,6	7,4	13,8	9,6
2	4	64,5	119,8	70,0	29,0	53,9	31,5	26,8	49,7	29,0	8,7	16,2	9,5
2	5	58,7	109,0	70,0	23,8	44,2	28,4	27,0	50,1	32,2	7,9	14,7	9,4
2	среднее	57,1	105,6	70,0	20,9	38,8	25,7	28,3	52,5	34,8	7,9	14,4	9,8
пери	среднее	56,4	103,8	70,0	20,2	37,5	25,3	28,3	52,5	35,4	7,9	13,8	9,7

## 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	44,8	81,1	70,0	14,0	25,3	21,8	27,8	50,2	43,3	3,1	5,6	4,8
1	2	53,3	96,4	70,0	16,5	29,7	21,6	31,7	57,3	41,6	5,2	9,3	6,8
1	3	50,1	90,6	70,0	22,0	39,8	30,8	21,2	38,3	29,6	6,9	12,5	9,6
1	4	59,0	106,8	70,0	15,8	28,5	18,7	23,2	41,9	27,5	20,1	36,3	23,8
1	5	40,0	88,3	70,0	16,9	30,6	24,2	26,7	48,2	38,2	5,3	9,5	7,5
1	среднее	51,2	92,6	70,0	17,0	30,8	23,3	26,1	47,2	35,7	8,1	14,7	11,1
2	1	43,1	77,9	70,0	14,6	26,5	23,8	25,7	46,4	41,7	2,8	5,1	4,6
2	2	66,6	120,5	70,0	14,7	26,6	15,5	33,0	59,7	34,7	18,9	34,2	19,9
2	3	36,2	65,4	70,0	15,9	28,8	30,8	16,6	30,1	32,2	3,6	6,6	7,0
2	4	59,4	107,4	70,0	28,5	51,5	33,6	23,0	41,6	27,2	7,9	14,2	9,3
2	5	53,2	96,2	70,0	20,0	36,2	26,3	26,2	47,4	34,5	7,0	12,7	9,2
2	среднее	51,7	93,5	70,0	18,8	33,9	25,4	24,9	45,0	33,7	8,0	14,5	10,9
пери	среднее	51,5	93,0	70,0	17,9	32,3	24,3	25,5	46,1	34,7	8,1	14,6	11,0

## 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	248,0	109,6	70,0	83,9	35,8	22,9	102,4	43,7	27,9	61,7	30,1	19,2
1	2	195,3	83,3	70,0	55,3	23,6	19,8	91,4	39,0	32,8	48,6	20,7	17,4
1	3	231,5	98,7	70,0	65,4	27,9	19,8	113,6	48,5	34,4	52,5	22,4	15,9
1	4	218,7	93,3	70,0	73,8	31,5	23,6	99,1	42,2	31,7	45,9	19,6	14,7
1	5	229,6	97,9	70,0	86,2	36,8	26,3	102,9	43,9	31,4	40,4	17,2	12,3
1	среднее	224,4	96,5	70,0	72,9	31,1	22,5	101,9	43,5	31,5	49,6	22,0	16,0
2	1	244,6	108,6	70,0	98,7	42,1	27,1	90,6	38,6	24,9	55,3	27,8	18,0
2	2	204,6	87,3	70,0	71,9	30,7	24,6	87,6	37,3	30,0	45,1	19,2	15,4
2	3	256,1	113,5	70,0	77,0	32,8	20,3	119,6	51,0	31,5	59,5	29,6	18,3
2	4	224,0	95,5	70,0	74,4	31,7	23,3	102,6	43,8	32,1	47,0	20,0	14,7
2	5	219,6	93,7	70,0	57,8	24,6	18,4	94,9	40,5	30,3	56,9	28,5	21,3
2	среднее	227,8	99,7	70,0	76,0	32,4	22,7	99,1	42,2	29,7	52,7	25,1	17,6
пери	среднее	226,1	98,1	70,0	74,4	31,7	22,6	100,5	42,8	30,6	51,2	23,5	16,8

### Среднее значение за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2 350</b>
Норма: 20-25%		15,4 - 19,25	15,8 - 19,75	67 - 83,75	470 - 587,5
Факт: 23,6%		20,2	17,9	74,4	546,6
<b>Обед</b>	<b>700</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2 350</b>
Норма: 30-35%		23,1 - 26,95	23,7 - 27,65	100,5 - 117,25	705 - 822,5
Факт: 32,5%		28,3	25,5	100,5	751,9