



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)

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

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	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
Завтрак															
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	Кофеинный 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	
Обед															
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, тушенные в соусе	120	13	14	9	216					1	12	121	16	2
386/18	Рис припущеный	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
Полдник															
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	1618,6			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)

№ рец.	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	
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	
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	
Обед																
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	
Полдник																
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)

№ рец.	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		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	
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
Обед															
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
Полдник															
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)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет- 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
Завтрак															
100/13	Сыр сырчужный твердый порциями	20	5	5		68,6						180	118	10	
233/18	Каша пшеничная молочная жидккая	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
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		
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
Полдник															
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)

№ рец.	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			
Завтрак																		
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	
Обед																		
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
Полдник																		
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)

№ рец.	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
Завтрак															
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	Кофеинный 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	
Обед															
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
Полдник															
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

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет

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

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

№ рец.	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
Завтрак															
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	
Обед															
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	
Полдник															
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)

№ рец.	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
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
Обед															
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			
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
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	48	276,7					14	1	18	45	11
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64					10		59	46	11
Итого за Полдник			8	3	60	340,7					24	1	77	91	22
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)

№ рец.	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
Завтрак															
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	
Обед															
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
Полдник															
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1					57	1	56	80	11
501/13	Кофеинный 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)

№ рец.	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
Завтрак															
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
Обед															
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
Полдник															
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 *Смирнова Ирина С.Р.*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
период 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
период 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
период 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
период 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	
Завтрак	500	77	79	335	2 350
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
Обед	700	77	79	335	2 350
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