



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»
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 2.3/2.4.4282-26 "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 (БАЗОВОЕ)
10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

Типовое примерное меню

Меню 1-4 класс (летне-осенний) 01.09.2026, возраст=[7-11 лет (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[Меню 1-4 класс (летне-осенний)] 01.09.2026.]

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)	
	Закуска	Бутерброд с сыром (1-й вариант)/2018г	35		Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40		
Обед	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	200	90	Омлет натуральный/2018	160	Каша пшенная вязкая/2018	220	Печень по-строгановски/2018	100
	Гарнир			150					Макароны отварные с овощами/2018	150
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200	Какао с молоком/2018	200	Чай каркаде/2018	200
	Выпечка				Печенье.	40				
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	60	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60
	Фрукты	Фрукты свежие/2018	150							
	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	60	60	Овощи консервированные порциями (огурцы).	60	Салат из белокочанной капусты с морковью/2013	60	Салат из моркови/2018	60
	Первые блюда	Суп крестьянский с крупой/2013	200	200	Борщ с капустой и картофелем/2013	250	Рассольник ленинградский/2013	200	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013	200
	Соус			5	Сметана/2013	10	Сметана/2013	5		
	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	120	240	Биточки рыбные/2013 в молочном соусе	90/30	Котлеты из птицы припущенные/2018	90	Тефтели из говядины (паровые)/2018	90
Полдник	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	200	Сок фруктовый/2018	200	Компот из ягод замороженных	200	Напиток из шиповника/2018	200
	Хлеб	Хлеб ржаной.	40	40	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.	60
		Хлеб пшеничный.	30		Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60
	Выпечка, кондитерские изделия	Булочка Пермская	100	100	Шанежка наливная	100	Шанежка с картофелем/2013	100	Булочка ванильная	100
	Напиток	Компот из яблок с лимоном/2018	200	200	Чай с молоком/2018	200	Компот из изюма/2018	200	Чай с лимоном/2018	200

2-я неделя

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	Закуска	Бутерброд с сыром (2-й вариант)/2013	35	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	
	Второе блюдо	Каша рисовая вязкая/2018	220	Каша пшенная вязкая/2018	220	Яйца вареные/2013
	Соус					50
	Гарнир				Молоко стуженное/2013	30
	Напиток горячий					Каша гречневая вязкая/2018
	Выпечка	Чай с сахаром/2018	200	Чай каркаде/2018	200	Какао с молоком/2018
	Хлеб				Пряники.	Печенье.
	Фрукты	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.
		Фрукты свежие/2018	120			30
	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	60	Кукуруза отварная/2013	60	Овощи консервированные порциями (огурцы).
Обед	Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	200	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013	200	Борщ с капустой и картофелем/2013
	Соус	Сметана/2013	5			Сметана/2013
	Вторые блюда	Биточки из говядины/2018	90	Кнели рыбные припущенные/2013	90	Котлеты из птицы припущенные/2018
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/2018	150	Пюре картофельное/2018	150	Рис отварной/2018
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Компот из ягод замороженных	200	Напиток из шиповника/2018
	Хлеб	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.
		Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.
	Выпечка, кондитерские изделия	Булочка школьная	100	Ватрушка с повидлом/2018	100	Шанежка наливная
	Напиток	Чай с молоком/2018	200	Компот из изюма/2018	200	Компот из апельсина с яблоками/2013
						200

Составил

Светлана Владимировна С.А.

Дата

21.09.2018

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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 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
Завтрак															
63/18	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	35	5	7	8	114				48		158	104	11	
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			14	15	80	503,6			12	87		325	295	66	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
154/13	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	12	90			8		2	21	54	16	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	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	29	105	794,5			13	34	7	130	364	90	7
Полдник															
554/13	Булочка Пермская	100	6	13	39,2	246,7					1	17	60	9	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
Итого за Полдник			6	13	53,2	306,7			3		1	31	68	15	2
Итого за день			48	57	238,2	1 604,70			28	121	8	486	727	171	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День:2

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 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
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						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	240	24	27	31	466,3			1	94	6	33	132	43	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			32	35	89	813,8			19	97	10	107	285	97	6
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	28,3	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	46,3	354,7			80	14	2	30	48	14	2
Итого за день			63	53	196,3	1 712,0			101	157	13	214	648	232	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День:3

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 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
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	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	90	13	2	9	101,7					1	32	144	21	1
402/18	Соус молочный для запекания	30	1	3	2	35,4				15		34	26	4	
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	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			29	19	107	709,8			21	45	5	213	473	131	10
Полдник															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	41,3	260				41	1	30	64	12	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64				10		59	46	11	1
Итого за Полдник			10	8	53,3	324				51	1	89	110	23	2
Итого за день			64	52	230,3	1 630,1			23	404	8	568	995	212	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

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 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
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	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		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
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			30	27	88	767,3			41	77	7	129	421	177	7
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	44,8	256,7			7	1	1	75	138	30	2
494/18	Компот из изюма	200			18	72						16	11	4	1
Итого за Полдник			11	10	62,8	328,7			7	1	1	91	149	34	3
Итого за день			58	53	245,8	1 687,50			50	141	8	501	929	303	13

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)

№ рец.	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
Завтрак															
356/18	Печень говяжья по-строгановски	100	16	14	6	215			10	7 265	4	26	289	18	6
258/18	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			26	18	76	568			13	7 293	6	59	387	44	8
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	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			28	20	110	738,5			111	26	6	177	411	129	8
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	39,1	330					1	15	62	10	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Полдник			8	8	49,1	370			1		1	23	71	15	2
Итого за день			62	46	253	1 676,5			125	7 319	13	259	869	188	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День:6

Неделя:2

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 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
Завтрак															
91/13	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5	8	7	123						137	99	10	
217/18	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	259,5			2	45		153	183	41	
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	120			12	52,8			8			19	13	11	3
Итого за Завтрак			14	16	79	520,3			10	45		318	316	69	4
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	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	28	83	774			19	28	6	159	463	176	10
Полдник															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	29,3	285					2	15	60	12	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64				10		59	46	11	1
Итого за Полдник			10	4	41,3	349				10	2	74	106	23	2
Итого за день			54	48	203,3	1 643,2			29	83	8	551	885	268	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День:7

Неделя:2

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 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
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
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			27	23	84	638			2	53	3	164	302	49	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	240	24	27	31	466,3			1	94	6	33	132	43	2
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	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			33	35	96	848,4			13	94	10	105	305	106	7
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	40,8	256,7			7	1	1	75	138	30	2
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93			12			19	12	8	1
Итого за Полдник			12	10	62,8	349,7			19	1	1	94	150	38	3
Итого за день			72	68	242,8	1 836,0			34	148	14	363	757	193	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День:8

Неделя:2

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 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
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	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
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			14	13	95	553,6			1	47		171	268	70	2
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
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
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	13	117	713,2			28	30	3	147	524	144	6
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	28,3	276,7				14	1	18	45	11	1
494/18	Компот из изюма	200			18	72						16	11	4	1
Итого за Полдник			6	2	46,3	348,7				14	1	34	56	15	2
Итого за день			49	28	258,3	1 615,5			29	91	4	352	848	229	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:9

Неделя:2

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 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
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	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	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	115	787,4			2	77	1	444	542	72	2
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
356/18	Печень говяжья по-строгановски	100	16	14	6	215			10	7 265	4	26	289	18	6
258/18	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
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			32	26	116	825,7			27	7 290	8	123	570	120	14
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	47,1	330					1	15	62	10	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64				10		59	46	11	1
Итого за Полдник			10	9	59,1	394				10	1	74	108	21	2
Итого за день			88	51	299	2 007,1			29	7 377	10	640	1 220	212	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День:10

Неделя:2

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 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
Завтрак															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
213/18	Каша гречневая вязкая	200	6	7	21	168,8			1	37		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		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
385/18	Рис отварной	150	4	5	39	219,3				27		7	82	27	
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	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	20	115	751			91	80	5	130	354	110	5
Полдник															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	31,3	260				41	1	30	64	12	1
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93			12			19	12	8	1
Итого за Полдник			9	7	53,3	353			12	41	1	49	76	20	2
Итого за день			56	47	248,3	1 682,8			105	177	7	444	832	240	12

Составил Смирнов Александр С.П.

Дата 01.09.2026г

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	1 690,1	102,7	70,0	503,6	30,6	20,9	779,9	47,4	32,3	406,7	24,7	16,8
1	2	1 712,0	104,1	70,0	543,6	33,0	22,2	813,8	49,5	33,3	354,7	21,6	14,5
1	3	1 630,1	99,1	70,0	596,3	36,3	25,6	709,8	43,1	30,5	324,0	19,7	13,9
1	4	1 787,5	108,7	70,0	591,6	36,0	23,2	767,2	46,6	30,0	428,7	26,1	16,8
1	5	1 676,5	101,9	70,0	568,0	34,5	23,7	738,5	44,9	30,8	370,0	22,5	15,4
1	среднее	1 699,2	103,3	70,0	560,6	34,1	23,1	761,8	46,3	31,4	376,8	22,9	15,5
2	1	1 643,2	99,9	70,0	520,3	31,6	22,2	774,0	47,0	33,0	349,0	21,2	14,9
2	2	1 921,4	116,8	70,0	623,4	37,9	22,7	848,4	51,6	30,9	449,7	27,3	16,4
2	3	1 615,5	98,2	70,0	553,6	33,7	24,0	713,2	43,4	30,9	348,7	21,2	15,1
2	4	2 007,1	122,0	70,0	787,4	47,9	27,5	825,7	50,2	28,8	394,0	24,0	13,7
2	5	1 682,8	102,3	70,0	578,9	35,2	24,1	751,0	45,7	31,2	353,0	21,5	14,7
2	среднее	1 774,0	107,8	70,0	612,7	37,2	24,2	782,4	47,6	30,9	378,9	23,0	14,9
пери	среднее	1 736,6	105,6	70,0	586,7	35,7	23,6	772,1	46,9	31,1	377,8	23,0	15,2

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	47,3	87,8	70,0	14,4	26,6	21,2	26,3	48,7	38,9	6,7	12,4	9,9
1	2	62,5	115,9	70,0	23,7	44,0	26,6	32,2	59,8	36,1	6,5	12,1	7,3
1	3	62,6	116,2	70,0	24,3	45,2	27,2	29,1	54,0	32,5	9,2	17,1	10,3
1	4	57,3	106,3	70,0	17,1	31,7	20,8	29,4	54,6	36,0	10,8	20,0	13,2
1	5	61,2	113,5	70,0	25,9	48,0	29,6	27,2	50,4	31,1	8,1	15,1	9,3
1	среднее	58,2	108,0	70,0	21,1	39,1	25,3	28,8	53,5	34,7	8,3	15,3	10,0
2	1	53,2	98,6	70,0	14,1	26,2	18,6	29,5	54,7	38,8	9,6	17,8	12,6
2	2	69,0	128,1	70,0	25,3	46,9	25,6	32,8	60,8	33,2	11,0	20,4	11,2
2	3	50,0	92,7	70,0	13,8	25,5	19,3	30,1	55,8	42,1	6,1	11,4	8,6
2	4	87,9	163,1	70,0	46,4	86,0	36,9	32,1	59,6	25,6	9,4	17,5	7,5
2	5	56,7	105,2	70,0	21,2	39,3	26,1	27,4	50,9	33,9	8,1	15,0	10,0
2	среднее	63,4	117,6	70,0	24,1	44,8	26,7	30,4	56,3	33,6	8,9	16,4	9,8
пери	среднее	60,8	112,8	70,0	22,6	41,9	26,0	29,6	54,9	34,1	8,6	15,9	9,9

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	56,0	101,3	70,0	14,7	26,5	18,3	28,6	51,8	35,8	12,7	23,0	15,9
1	2	55,0	99,5	70,0	16,3	29,5	20,8	36,0	65,2	45,9	2,6	4,8	3,4
1	3	50,9	92,1	70,0	24,4	44,2	33,6	18,4	33,3	25,3	8,1	14,6	11,1
1	4	52,9	95,7	70,0	16,1	29,1	21,2	26,5	48,0	35,1	10,3	18,7	13,7
1	5	47,2	85,4	70,0	18,1	32,8	26,9	21,0	38,0	31,1	8,1	14,6	12,0
1	среднее	52,4	94,8	70,0	17,9	32,4	23,9	26,1	47,2	34,9	8,4	15,2	11,2
2	1	50,1	90,6	70,0	16,4	29,6	22,9	29,1	52,6	40,6	4,6	8,4	6,5
2	2	68,4	123,6	70,0	21,4	38,6	21,9	36,5	65,9	37,3	10,5	19,0	10,8
2	3	29,6	53,5	70,0	13,2	23,8	31,2	14,0	25,4	33,3	2,3	4,2	5,5
2	4	51,6	93,4	70,0	16,4	29,6	22,2	26,0	47,0	35,2	9,3	16,8	12,6
2	5	46,9	84,7	70,0	19,7	35,6	29,4	20,2	36,5	30,2	7,0	12,7	10,5
2	среднее	49,3	89,2	70,0	17,4	31,4	24,7	25,1	45,5	35,7	6,8	12,2	9,6
пери	среднее	50,9	92,0	70,0	17,7	31,9	24,3	25,6	46,4	35,3	7,6	13,7	10,4

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	248,7	106,1	70,0	78,9	33,6	22,2	103,6	44,2	29,2	66,2	28,2	18,6
1	2	226,3	96,5	70,0	60,3	25,7	18,6	89,7	38,2	27,7	76,3	32,5	23,6
1	3	229,5	97,9	70,0	69,5	29,6	21,2	106,7	45,5	32,5	53,3	22,7	16,3
1	4	254,8	108,7	70,0	94,8	40,4	26,0	87,2	37,2	23,9	72,8	31,1	20,0
1	5	251,3	107,2	70,0	75,4	32,2	21,0	109,9	46,9	30,6	66,0	28,1	18,4
1	среднее	242,1	103,3	70,0	75,8	32,3	21,9	99,4	42,4	28,7	66,9	28,5	19,3
2	1	229,8	98,0	70,0	79,3	33,8	24,2	83,1	35,4	25,3	67,3	28,7	20,5
2	2	256,5	109,4	70,0	82,3	35,1	22,5	96,7	41,2	26,4	77,5	33,1	21,2
2	3	287,1	122,4	70,0	95,0	40,5	23,2	116,6	49,7	28,4	75,5	32,2	18,4
2	4	297,4	126,8	70,0	113,7	48,5	26,8	115,7	49,3	27,2	68,0	29,0	16,0
2	5	257,8	110,0	70,0	79,3	33,8	21,5	114,6	48,9	31,1	64,0	27,3	17,4
2	среднее	265,7	113,3	70,0	89,9	38,3	23,7	105,3	44,9	27,7	70,5	30,1	18,6
пери	среднее	253,9	108,3	70,0	82,9	35,3	22,8	102,4	43,7	28,2	68,7	29,3	18,9

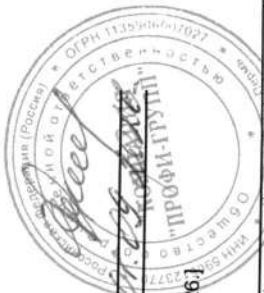
ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
12-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И
СТАРШЕ

Типовое примерное меню

Меню 5-11 классы (летне-осенний)01.09.2026, возраст=[12 лет и старше], сезон=[Летне-осенний], категория=[Меню 5-11 классы (летне-осенний)01.09.2026.]

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	Бутерброд с сыром (1-й вариант)/2018г		Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100 Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)/2013г	60	
Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	220	Омлет натуральный/2018	200	230	100
Гарнир				Каша пшеничная вязкая/2018		Фрикадельки из кур/2013
Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018		Макаронны отварные с овощами/2018	200
Выпечка			Печенье.	40	Чай каркаде/2018	200
Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60
Фрукты	Фрукты свежие/2018	150				
Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	100	Овощи консервированные порциями (огурцы).	100	Салат из моркови/2018	100
Первые блюда	Суп крестьянский с крупой/2013	250	Борщ с капустой и картофелем/2013	250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013	250
Соус			Сметана/2013	10	Сметана/2013	
Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	130	Биточки рыбные/2013 в молочном соусе	100	Тефтели из говядины (паровые)/2018	100
Гарнир	Макаронные изделия отварные/2018	180	Пюре картофельное/2018	180	Капуста тушеная/2018	200
Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Чай каркаде/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200
Хлеб	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.	40
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	60
Выпечка, кондитерские изделия	Булочка Пермская	100	Ватрушка с повидлом/2018	100	Булочка ванильная	100
Напиток	Компот из яблок с лимоном/2018	250	Напиток из шиповника/2018	250	Чай с лимоном/2018	250
						Кисель из концентрата плодово-ягодного



Утверждено
Дата

2-я неделя

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №7)	2-й вторник (день №8)	2-я среда (день №9)	2-й четверг (день №10)	2-я пятница (день №11)	2-я суббота (день №12)
Завтрак	Закуска	Бутерброд с сыром (1-й вариант)/2018г		Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)/2013г	60	Яйца вареные/2013	50
	Второе блюдо	Каша рисовая вязкая/2018	220	Тфтели из говядины в молочном соусе/2013	130	Каша гречневая вязкая/2018	220
	Соус						Рагу из птицы/2018
	Гарнир			Макаронные изделия отварные/2018	180		
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200	Какао с молоком/2018	200
	Выпечка					Печенье.	Пряники
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	40
	Фрукты	Фрукты свежие/2018	150				Хлеб пшеничный.
	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	100	Салат из свеклы отварной/2013	100	Овощи консервированные порциями (опорцы).	100
	Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250	Рассольник ленинградский/2013	250	Борщ с капустой и картофелем/2013	250
Обед	Соус	Сметана/2013	10	Сметана/2013	10	Сметана/2013	10
	Вторые блюда	Биточки из говядины/2018	100	Глов из отварной птицы/2018	100	Котлеты из птицы припущенные/2018	100
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/2018	180			Рис отварной/2018	180
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Компот из яблок с лимоном/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200
	Хлеб	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.	40
		Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	40
	Выпечка, кондитерские изделия	Булочка школьная	100	Ватрушка с повидлом/2018	100	Шанежка наливная	100
	Напиток	Чай с молоком/2018	250	Компот из апельсинов с яблоками/2013	250	Компот из апельсинов с яблоками/2013	250
				Компот из изюма/2018	250	Чай с молоком/2018	250
				Компот из изюма/2018	250	Чай с молоком/2018	250
Полдник	Закуска	Бутерброд с сыром (1-й вариант)/2018г		Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)/2013г	60	Яйца вареные/2013	50
	Второе блюдо	Каша рисовая вязкая/2018	220	Тфтели из говядины в молочном соусе/2013	130	Каша гречневая вязкая/2018	220
	Соус						Рагу из птицы/2018
	Гарнир			Макаронные изделия отварные/2018	180		
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200	Какао с молоком/2018	200
	Выпечка					Печенье.	Пряники
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	40
	Фрукты	Фрукты свежие/2018	150				Хлеб пшеничный.
	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	100	Салат из свеклы отварной/2013	100	Овощи консервированные порциями (опорцы).	100
	Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250	Рассольник ленинградский/2013	250	Борщ с капустой и картофелем/2013	250
Ужин	Соус	Сметана/2013	10	Сметана/2013	10	Сметана/2013	10
	Вторые блюда	Биточки из говядины/2018	100	Глов из отварной птицы/2018	100	Котлеты из птицы припущенные/2018	100
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/2018	180			Рис отварной/2018	180
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Компот из яблок с лимоном/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200
	Хлеб	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.	40
		Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	40
	Выпечка, кондитерские изделия	Булочка школьная	100	Ватрушка с повидлом/2018	100	Шанежка наливная	100
	Напиток	Чай с молоком/2018	250	Компот из апельсинов с яблоками/2013	250	Компот из апельсинов с яблоками/2013	250
				Компот из изюма/2018	250	Чай с молоком/2018	250
				Компот из изюма/2018	250	Чай с молоком/2018	250

Составил В.В. Виноградова С.А. Дата 21.09.2018г.

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:1

Неделя:1

Рацион: Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Меню 5-11классы

№ 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
Завтрак															
63/18	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	7	9	10	146,6				61		203	133	14	
226/18	Каша "Дружба"	220	7	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			18	18	84	555,3			12	104		383	338	72	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
154/13	Суп крестьянский с крупой	250	2	5	15	112,5			10		2	26	67	20	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	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			32	36	122	944,3			18	41	8	158	419	106	8
Полдник															
554/13	Булочка Пермская	100	8	13	42	335					1	17	60	9	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	250			18	75			4			17	10	7	1
Итого за Полдник			8	13	60	410,0			4		1	34	70	16	2
Итого за день			57	67	266	1 909,6			34	145	9	575	827	194	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Неделя:1

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ 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
Завтрак															
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25		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			23	19	85	622,4			2	57	2	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	250	25	28	33	485,7			1	98	7	34	138	45	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			34	39	106	893,5			25	101	12	133	319	112	6
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	9	10	38	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			10	10	61	374,2			100	14	2	33	49	15	2
Итого за день			67	68	252	1 890,1			127	172	16	253	743	279	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Неделя:1

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ 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
Завтрак															
157	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	3	5	63,8			2	18		18	54	18	1
268	Омлет натуральный/2018	200	17	15	4	261,5			1	347	1	158	299	25	3
465	Кофейный напиток с молоком/2018	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
590	Печенье.	40	3	3	30	166,8					1	12	36	8	1
108	Хлеб пшеничный.	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			24	24	86	674,1			4	384	2	304	492	70	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	8	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
402/18	Соус молочный для запекания	30	1	5	2	35,4				15		34	26	4	
377/18	Пюре картофельное	180	4	10	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	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141						12	39	8	1
Итого за Обед			29	30	110	856,3			23	51	5	233	514	144	11
Полдник															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	42	260				41	1	30	64	12	1
460/18	Чай с молоком	250	2	2	14	80				12		74	57	13	1
Итого за Полдник			10	9	56	340				53	1	104	121	25	2
Итого за день			63	63	253	1 870,4			27	488	8	641	1 127	239	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Неделя:1

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ 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
Завтрак															
95/13	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	2	4	12	176						10	17	5	1
223/18	Каша пшенная вязкая	230	10	11	43	292,3			2	46		163	240	64	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			20	18	99	703,3			3	65	1	296	387	99	5
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	
372/18	Котлеты из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
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			32	35	107	907			54	87	10	163	487	209	9
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	35	326,3			7	1	1	75	138	30	2
494/18	Компот из изюма	250			22	90						21	13	5	1
Итого за Полдник			11	10	57	416,3			7	1	1	96	151	35	3
Итого за день			63	63	263	2 026,6			64	153	12	555	1 025	343	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Неделя:1

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ 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
Завтрак															
356/18	Печень говяжья по-строгановски	110	18	16	6	236,5			11	7 992	5	29	318	19	7
258/18	Макароны отварные с овощами	180	6	8	31	187,2			4	30	1	24	70	22	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			29	20	81	620,7			15	8 025	7	66	427	49	9
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	4	19	111,3			8		1	15	64	24	1
348/18	Тефтели из говядины (паровые)	100	13	12	9	173			2			16	141	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	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			30	30	122	841,3			119	31	9	208	472	157	10
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	9	10	45	330					1	15	62	10	1
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			9	10	57	380			1		1	25	73	16	2
Итого за день			68	53	272	1 842			135	8 056	18	299	973	222	21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День:6

Неделя:1

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ 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
Завтрак															
410/13	Фрикадельки из кур	100	12	12	8	198,7			1		1	41	100	16	1
385/18	Рис отварной	200	5	8	42	242,4				36		10	109	35	
501/18	Сок фруктовый	200	1		15	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			23	20	95	689,6			6	36	2	81	266	69	6
Обед															
2/18	Салат витаминный	100	1	6	6	85			13		3	36	33	21	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
347/18	Котлеты "Школьные"	100	13	11	13	210			1	25		48	148	21	2
256/13	Каша пшеничная вязкая	200	9	13	37	269,8			1			144	219	50	2
494/18	Компот из плодов сушеных (курага)	200			18	72						16	11	4	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			33	34	132	955,4			24	25	5	289	579	149	10
Полдник															
543/18	Булочка дорожная	100	10	13	38	333,7				66	1	16	53	10	1
484/18	Кисель из концентрата плодового или ягодного	250			19	75						4	7		
Итого за Полдник			10	13	57	408,7				66	1	20	60	10	1
Итого за день			66	68	284	2 053,7			30	127	8	390	905	228	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Неделя:2

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ 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
Завтрак															
63/18	Бутерброд с сыром (1-й вариант)/2018г	45	7	9	10	146,6				61		203	133	14	
217/18	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	259,5			2	45		153	183	41	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	1
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3
Итого за Завтрак			18	18	95	604,1			13	106		393	367	79	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	6	119			7		3	41	37	15	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	5	75,8			18		2	40	36	18	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
339/18	Биточки из говядины	100	14	14	16	256				5	1	54	182	25	3
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	9	208,3				29	1	17	161	106	4
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		15	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			32	37	106	930,1			25	34	8	203	530	204	12
Полдник															
574/13	Булочка школьная	100	8	9	45	285					2	15	60	12	1
460/18	Чай с молоком	250	2	1	14	80				12		74	57	13	1
Итого за Полдник			10	10	59	365				12	2	89	117	25	2
Итого за день			61	64	260	1 899			38	152	10	685	1 014	308	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День:8

Неделя:2

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ 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
Завтрак															
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	10	15	11	236,8			1		1	32	153	21	2
256/18	Макаронные изделия отварные	180	6	7	35	218,4				41	1	17	54	11	1
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			24	25	90	684,2			2	60	3	169	323	53	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	250	21	28	33	455,7			1	98	7	34	138	45	2
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	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			33	41	114	952,8			18	98	13	132	355	124	8
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	10	11	29	292,6			7	1	1	75	138	30	2
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	250	1		28	116,3			15			24	15	10	1
Итого за Полдник			11	11	57	408,9			22	1	1	99	153	40	3
Итого за день			69	77	262	2 045,9			42	159	17	400	831	217	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:9

Неделя:2

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ 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
Завтрак															
95/13	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	2	4	23	176						10	17	5	1
223/18	Каша пшенная вязкая	230	11	15	32	333,9			2			159	241	64	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			18	19	99	706,9			2	3	1	182	297	77	4
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	100	8	8	52	332,9					1	26	196	64	3
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	5	18	111,3			8		1	15	64	24	1
334/13	Кнели рыбные припущенные	100	12	1	5	89					1	49	168	24	
377/18	Пюре картофельное	180	4	13	11	122,4			5	36		46	93	30	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
того за Обед			36	28	137	945			30	36	5	177	661	184	8
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	9	10	39	276,7				14	1	18	45	11	1
494/18	Компот из изюма	250			22	90						21	13	5	1
Итого за Полдник			9	10	61	366,7				14	1	39	58	16	2
Итого за день			63	58	297	2 018,6			32	53	7	398	1 016	277	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:10

Неделя:2

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ 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
Завтрак															
279/18	Запеканка из творога	200	20	14	21	313,3			1	86		367	462	51	1
481/13	Молоко сгущенное	40	2	3	22	131,2						123	88	14	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
589/13	Пряники	50	2	2	28	183					1	6	25	5	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			29	19	101	808,5			2	86	2	516	623	83	3
Обед															
21/18	Салат из моркови	100	1	6	9	104			3		4	24	50	34	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	13	108			9			19	66	26	1
356/18	Печень говяжья по-строгановски	110	18	16	6	236,5			11	7 992	5	29	318	19	7
258/18	Макароны отварные с овощами	180	5	4	22	177,2			4	30	1	24	70	22	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		23	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			37	31	138	988,6			32	8 022	12	147	656	147	17
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	43	330					1	15	62	10	1
460/18	Чай с молоком	250	2	2	14	80				12		74	57	13	1
Итого за Полдник			10	10	57	410				12	1	89	119	23	2
Итого за день			100	58	342	2 307,1			34	8 120	15	751	1 398	252	22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День:11

Неделя:2

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ 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
Завтрак															
300/13	Яйца варенные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
213/18	Каша гречневая вязкая	220	7	8	22	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	166,7					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			22	21	86	619,2			2	60	1	278	424	119	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	
372/18	Котлеты из птицы припущенные	100	14	10	9	182,8			1	58	1	40	98	19	1
385/18	Рис отварной	180	5	7	46	263,2				32		9	98	32	
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	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			31	24	129	856,8			94	90	6	154	384	122	7
Полдник															
538/18	Шанежка наливная	100	8	10	28	260				41	1	30	64	12	1
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	250	1		28	116,3			15			24	15	10	1
Итого за Полдник			9	10	56	376,3			15	41	1	54	79	22	2
Итого за день			63	55	272	1 852,3			111	191	8	486	887	263	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День:12

Неделя:2

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ 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
Завтрак															
376/18	Рагу из птицы	250	19	29	45	435,7			12	84	5	42	211	59	3
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
589/13	Пряники	50	3	2	37	183					1	5	25	4	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			35	34	101	847,7			13	103	7	167	352	84	4
Обед															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136			28		5	44	32	17	1
153/13	Суп с рыбными консервами	250	9	7	16	166,3			8		1	64	166	48	1
391/13	Фрикадельки из говядины паровые	100	12	14	17	197						9	137	17	2
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
494/18	Компот из изюма	200			18	72						16	11	4	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			33	38	105	857,3			41	36	7	201	528	141	8
Полдник															
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
484/18	Кисель из концентрата плодового или ягодного	250			19	75						4	7		
Итого за Полдник			6	5	50	268,1				57	1	60	87	11	1
Итого за день			76	76	246	1 973,1			54	196	16	428	967	236	13

Составил

Смирнов Александр С.П.

Дата

01.09.2016

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	1 690,1	102,7	70,0	503,6	30,6	20,9	779,9	47,4	32,3	406,7	24,7	16,8
1	2	1 712,0	104,1	70,0	543,6	33,0	22,2	813,8	49,5	33,3	354,7	21,6	14,5
1	3	1 630,1	99,1	70,0	596,3	36,3	25,6	709,8	43,1	30,5	324,0	19,7	13,9
1	4	1 787,5	108,7	70,0	591,6	36,0	23,2	767,2	46,6	30,0	428,7	26,1	16,8
1	5	1 676,5	101,9	70,0	568,0	34,5	23,7	738,5	44,9	30,8	370,0	22,5	15,4
1	среднее	1 699,2	103,3	70,0	560,6	34,1	23,1	761,8	46,3	31,4	376,8	22,9	15,5
2	1	1 643,2	99,9	70,0	520,3	31,6	22,2	774,0	47,0	33,0	349,0	21,2	14,9
2	2	1 921,4	116,8	70,0	623,4	37,9	22,7	848,4	51,6	30,9	449,7	27,3	16,4
2	3	1 615,5	98,2	70,0	553,6	33,7	24,0	713,2	43,4	30,9	348,7	21,2	15,1
2	4	2 007,1	122,0	70,0	787,4	47,9	27,5	825,7	50,2	28,8	394,0	24,0	13,7
2	5	1 682,8	102,3	70,0	578,9	35,2	24,1	751,0	45,7	31,2	353,0	21,5	14,7
2	среднее	1 774,0	107,8	70,0	612,7	37,2	24,2	782,4	47,6	30,9	378,9	23,0	14,9
пери	среднее	1 736,6	105,6	70,0	586,7	35,7	23,6	772,1	46,9	31,1	377,8	23,0	15,2

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	47,3	87,8	70,0	14,4	26,6	21,2	26,3	48,7	38,9	6,7	12,4	9,9
1	2	62,5	115,9	70,0	23,7	44,0	26,6	32,2	59,8	36,1	6,5	12,1	7,3
1	3	62,6	116,2	70,0	24,3	45,2	27,2	29,1	54,0	32,5	9,2	17,1	10,3
1	4	57,3	106,3	70,0	17,1	31,7	20,8	29,4	54,6	36,0	10,8	20,0	13,2
1	5	61,2	113,5	70,0	25,9	48,0	29,6	27,2	50,4	31,1	8,1	15,1	9,3
1	среднее	58,2	108,0	70,0	21,1	39,1	25,3	28,8	53,5	34,7	8,3	15,3	10,0
2	1	53,2	98,6	70,0	14,1	26,2	18,6	29,5	54,7	38,8	9,6	17,8	12,6
2	2	69,0	128,1	70,0	25,3	46,9	25,6	32,8	60,8	33,2	11,0	20,4	11,2
2	3	50,0	92,7	70,0	13,8	25,5	19,3	30,1	55,8	42,1	6,1	11,4	8,6
2	4	87,9	163,1	70,0	46,4	86,0	36,9	32,1	59,6	25,6	9,4	17,5	7,5
2	5	56,7	105,2	70,0	21,2	39,3	26,1	27,4	50,9	33,9	8,1	15,0	10,0
2	среднее	63,4	117,6	70,0	24,1	44,8	26,7	30,4	56,3	33,6	8,9	16,4	9,8
пери	среднее	60,8	112,8	70,0	22,6	41,9	26,0	29,6	54,9	34,1	8,6	15,9	9,9

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	56,0	101,3	70,0	14,7	26,5	18,3	28,6	51,8	35,8	12,7	23,0	15,9
1	2	55,0	99,5	70,0	16,3	29,5	20,8	36,0	65,2	45,9	2,6	4,8	3,4
1	3	50,9	92,1	70,0	24,4	44,2	33,6	18,4	33,3	25,3	8,1	14,6	11,1
1	4	52,9	95,7	70,0	16,1	29,1	21,2	26,5	48,0	35,1	10,3	18,7	13,7
1	5	47,2	85,4	70,0	18,1	32,8	26,9	21,0	38,0	31,1	8,1	14,6	12,0
1	среднее	52,4	94,8	70,0	17,9	32,4	23,9	26,1	47,2	34,9	8,4	15,2	11,2
2	1	50,1	90,6	70,0	16,4	29,6	22,9	29,1	52,6	40,6	4,6	8,4	6,5
2	2	68,4	123,6	70,0	21,4	38,6	21,9	36,5	65,9	37,3	10,5	19,0	10,8
2	3	29,6	53,5	70,0	13,2	23,8	31,2	14,0	25,4	33,3	2,3	4,2	5,5
2	4	51,6	93,4	70,0	16,4	29,6	22,2	26,0	47,0	35,2	9,3	16,8	12,6
2	5	46,9	84,7	70,0	19,7	35,6	29,4	20,2	36,5	30,2	7,0	12,7	10,5
2	среднее	49,3	89,2	70,0	17,4	31,4	24,7	25,1	45,5	35,7	6,8	12,2	9,6
пери	среднее	50,9	92,0	70,0	17,7	31,9	24,3	25,6	46,4	35,3	7,6	13,7	10,4

глеводы. 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	248,7	106,1	70,0	78,9	33,6	22,2	103,6	44,2	29,2	66,2	28,2	18,6
1	2	226,3	96,5	70,0	60,3	25,7	18,6	89,7	38,2	27,7	76,3	32,5	23,6
1	3	229,5	97,9	70,0	69,5	29,6	21,2	106,7	45,5	32,5	53,3	22,7	16,3
1	4	254,8	108,7	70,0	94,8	40,4	26,0	87,2	37,2	23,9	72,8	31,1	20,0
1	5	251,3	107,2	70,0	75,4	32,2	21,0	109,9	46,9	30,6	66,0	28,1	18,4
1	среднее	242,1	103,3	70,0	75,8	32,3	21,9	99,4	42,4	28,7	66,9	28,5	19,3
2	1	229,8	98,0	70,0	79,3	33,8	24,2	83,1	35,4	25,3	67,3	28,7	20,5
2	2	256,5	109,4	70,0	82,3	35,1	22,5	96,7	41,2	26,4	77,5	33,1	21,2
2	3	287,1	122,4	70,0	95,0	40,5	23,2	116,6	49,7	28,4	75,5	32,2	18,4
2	4	297,4	126,8	70,0	113,7	48,5	26,8	115,7	49,3	27,2	68,0	29,0	16,0
2	5	257,8	110,0	70,0	79,3	33,8	21,5	114,6	48,9	31,1	64,0	27,3	17,4
2	среднее	265,7	113,3	70,0	89,9	38,3	23,7	105,3	44,9	27,7	70,5	30,1	18,6
пери	среднее	253,9	108,3	70,0	82,9	35,3	22,8	102,4	43,7	28,2	68,7	29,3	18,9