



СОГЛАСОВАНО
МАОУ «КОНЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМ.
В.К.БЛЮХЕРА»
ДИРЕКТОР КАНДАКОВ А.С.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ
КАТЕГОРИИ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь-2013).

3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь-2018).

Сезон:Летне-осенний

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

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

[illegible]

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					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			24	16	61	543,6			2	46	1	77	315	121	7
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	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	58	276,7				14	1	18	45	11	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Полдник			6	2	72	332,7				17	1	19	45	11	1
Итого за день			62	53	222	1 690,1			21	160	12	203	645	229	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Сезон:Летне-осенний

День:3

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

Неделя:1

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

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые 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	
			25	25	70	596,3			2	308	2	266	412	58	4
Итого за Завтрак															
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
			29	19	107	709,8			21	45	5	213	473	131	10
Итого за Обед															
Полдник															
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
			7	5	49	271,1			80	57	2	68	83	14	2
Итого за Полдник															
Итого за день															
			61	49	226	1 577,2			103	410	9	547	968	203	16

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 пшениная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			17	16	95	591,6			2	63		281	359	92	3
Обед															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	81,6			17		3	26	19	10	
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
339/18	Котлеты из говядины	90	16	12	14	230,4				4	1	49	164	23	3
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	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	29	86	794,3			24	28	7	135	468	173	10
Полдник															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
Итого за Полдник			9	10	94	501					4	49	109	34	3
Итого за день			57	55	275	1 886,9			26	91	11	465	936	299	16

День:5

Неделя:1

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

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

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

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

№ ре- ц.	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																
360/18	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	201,6			12	4 461	1	95	288	30	5	
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1				
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6		
			24	14	82	542			12	4 498	2	118	359	45	6	
Итого за Завтрак																
Обед																
21/18	Салат из моркови	60	1	4	7	62,4			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	
			28	20	110	738,5			111	26	6	177	411	129	8	
Итого за Обед																
Полдник																
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	57	330			1			1	15	62	10	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1		1	23	71	15	2	
			8	8	67	370			1							
Итого за Полдник			60	42	259	1 650,5			124	4 524	9	318	841	189	16	
Итого за день																

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Сезон:Летне-осенний

День:6

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

Неделя:2

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

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые 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	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		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	84	538,3			10	48		314	308	65	3
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															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417						4	29	90	20
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Полдник			8	10	83	455						4	34	98	24
Итого за день			52	54	250	1 767,3			29	76	10	507	869	265	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Сезон:Летне-осенний

День:7

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

Неделя:2

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

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые 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															
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
457/18	Чай с сахаром	200			9	38					1	5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1		3	12	39	8	1
Итого за Завтрак			24	15	78	542,5			1		3	53	224	39	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
479/113	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	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Полдник			11	10	65	396,7			8	1	1	83	147	35	3
Итого за день			68	60	239	1 787,6			22	95	14	241	676	180	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Сезон:Летне-осенний

День:8

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

Неделя:2

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

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые 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 пшеничная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
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			17	16	95	585,6			2	63		278	345	83	2
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7					1	16	118	38	2
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7			12	51	19	1
334/13	Кнели рыбные припущенные	90	12	1	5	80,1						44	151	22	
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				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			29	13	120	725,2			11	33	3	140	518	138	6
Полдник															
589/13	Пряники	100	6	5	75	366				3		2	11	50	9
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3	2	12	50	9	1
Итого за Полдник			6	5	89	422						430	913	230	9
Итого за день			52	34	304	1 732,8			13	99	5	430	913	230	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Сезон:Летне-осенний

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

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

День:9

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (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															
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			1			92	66	10	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40					1	8	9	5	1
589/13	Пряники	50	3	2	38	183						6	25	5	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94			2	77	1	8	26	6	
Итого за Завтрак			46	16	115	787,4						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
360/18	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	201,6			12	4 461	1	95	288	30	5
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	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	17	131	801,2			26	4 461	5	178	546	122	13
Полдник															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	56	285			5			2	15	60	12
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			9	3	81	392,5			33	4 538	8	33	78	22	5
Итого за день			87	36	327	1 981,1						655	1 166	216	20

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

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

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

Составил _____

Дата _____

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 751,9	99,4	75,0	503,6	28,6	21,6	790,8	44,9	33,9	457,5	26,0	19,6
1	2	1 690,0	95,9	75,0	543,6	30,8	24,1	813,8	46,2	36,1	332,7	18,9	14,8
1	3	1 577,2	89,5	75,0	596,3	33,8	28,4	709,8	40,3	33,8	271,1	15,4	12,9
1	4	1 886,9	107,1	75,0	591,6	33,6	23,5	794,3	45,1	31,6	501,0	28,4	19,9
1	5	1 650,4	93,6	75,0	541,9	30,7	24,6	738,5	41,9	33,6	370,0	21,0	16,8
1	среднее	1 711,3	97,1	75,0	555,4	31,5	24,3	774,0	43,9	32,8	455,0	25,8	19,3
2	1	1 767,2	100,3	75,0	538,3	30,5	22,8	848,4	48,1	35,6	396,7	22,5	16,6
2	2	1 787,5	101,4	75,0	542,5	30,8	22,8	725,2	41,1	31,4	422,0	23,9	18,3
2	3	1 732,9	98,3	75,0	585,6	33,2	25,3	801,2	45,5	30,3	392,5	22,3	14,9
2	4	1 981,1	112,4	75,0	787,4	44,7	29,8	717,2	40,7	34,3	271,1	15,4	13,0
2	5	1 567,1	88,9	75,0	578,9	32,8	27,7	773,2	43,9	32,8	387,4	22,0	16,4
2	среднее	1 767,2	100,3	75,0	606,5	34,4	25,7	771,3	43,8	33,3	386,9	22,0	16,7
пери	среднее	1 739,2	98,7	75,0	581,0	33,0	25,1						

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	45,7	79,1	75,0	14,4	24,9	23,6	27,3	47,3	44,8	4,1	7,0	6,6
1	2	61,8	107,0	75,0	23,7	41,1	28,8	32,2	55,8	39,1	5,8	10,1	7,1
1	3	59,7	103,3	75,0	24,3	42,1	30,6	29,1	50,4	36,6	6,2	10,8	7,8
1	4	55,2	95,5	75,0	17,1	29,6	23,2	30,0	51,9	40,8	8,1	14,0	11,0
1	5	59,3	102,6	75,0	23,9	41,5	30,3	27,2	47,1	34,4	8,1	14,1	10,3
1	среднее	56,3	97,5	75,0	20,7	35,8	27,5	29,2	50,5	38,8	6,5	11,2	8,6
2	1	51,1	88,4	75,0	13,9	24,1	20,4	29,5	51,0	43,3	7,7	13,3	11,3
2	2	67,2	116,4	75,0	23,7	41,0	26,4	32,8	56,7	36,6	10,8	18,7	12,0
2	3	52,4	90,7	75,0	16,6	28,7	23,7	29,9	51,8	42,8	5,9	10,2	8,5
2	4	87,4	151,4	75,0	46,4	80,3	39,8	31,8	55,1	27,3	9,3	16,0	7,9
2	5	56,2	97,4	75,0	21,2	36,7	28,2	28,8	49,9	38,4	6,2	10,8	8,3
2	среднее	62,9	108,9	75,0	24,3	42,1	29,0	30,6	52,9	36,5	8,0	13,8	9,5
пери	среднее	59,6	103,2	75,0	22,5	39,0	28,3	29,9	51,7	37,6	7,2	12,5	9,1

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	47,1	79,5	75,0	14,7	24,7	23,4	28,9	48,7	46,0	3,6	6,0	5,7
1	2	54,7	92,3	75,0	16,3	27,6	22,4	36,0	60,8	49,4	2,3	4,0	3,2
1	3	48,3	81,5	75,0	24,4	41,2	37,9	18,4	31,1	28,6	5,5	9,2	8,5
1	4	56,1	94,6	75,0	16,1	27,1	21,5	21,0	35,4	36,9	8,1	13,7	14,2
1	5	42,7	72,0	75,0	13,6	22,9	23,8	26,9	45,4	40,5	5,9	9,9	8,8
1	среднее	49,8	84,0	75,0	17,0	28,7	25,6	29,1	49,1	39,5	9,9	16,7	13,4
2	1	55,3	93,3	75,0	16,3	27,5	22,1	29,1	49,1	39,5	10,4	17,6	12,6
2	2	61,9	104,5	75,0	15,0	25,3	18,2	36,5	61,5	44,2	4,7	7,9	10,3
2	3	34,3	57,9	75,0	15,7	26,4	34,2	14,0	23,6	30,5	4,7	6,0	7,3
2	4	36,6	61,9	75,0	16,4	27,6	33,5	16,7	28,2	34,2	3,6	6,0	7,3
2	5	48,6	82,0	75,0	19,7	33,2	30,4	23,4	39,6	36,2	5,5	9,2	8,4
2	среднее	47,3	79,9	75,0	16,6	28,0	26,3	23,9	40,4	37,9	6,8	11,5	10,8
пери	среднее	48,6	81,9	75,0	16,8	28,4	26,0	25,4	42,9	39,2	6,3	10,7	9,8

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	286,2	113,9	75,0	78,9	31,4	20,7	104,8	41,7	27,5	102,6	40,8	26,9
1	2	222,0	88,3	75,0	60,3	24,0	20,4	89,7	35,7	30,3	72,0	28,7	24,3
1	3	225,6	89,8	75,0	69,5	27,7	23,1	106,7	42,5	35,5	49,4	19,7	16,4
1	4	274,7	109,3	75,0	94,8	37,7	25,9	85,3	34,0	23,3	94,5	37,6	25,8
1	5	256,9	102,2	75,0	81,0	32,2	23,6	109,9	43,7	32,1	66,0	26,3	19,3
1	среднее	253,1	100,7	75,0	76,9	30,6	22,8	99,3	39,5	29,4	76,9	30,6	22,8
2	1	250,8	99,8	75,0	84,0	33,4	25,1	83,1	33,1	24,8	83,7	33,3	25,0
2	2	239,6	95,4	75,0	78,1	31,1	24,5	96,7	38,5	30,3	64,8	25,8	20,3
2	3	303,5	120,8	75,0	94,6	37,7	23,4	119,9	47,7	29,6	89,0	35,4	22,0
2	4	325,4	129,5	75,0	113,7	45,2	26,2	130,6	52,0	30,1	81,1	32,3	18,7
2	5	226,2	90,0	75,0	79,3	31,6	26,3	97,6	38,8	32,3	49,4	19,7	16,4
2	среднее	269,1	107,1	75,0	90,0	35,8	25,1	105,6	42,0	29,4	73,6	29,3	20,5
пери	среднее	261,1	103,9	75,0	83,4	33,2	24,0	102,4	40,8	29,4	75,2	29,9	21,6

Средние значения по продуктовым группам за период

Продуктовая группа	Среднее	Норма	+ -
Хлеб ржаной	57,6	60	-4
Хлеб пшеничный	115,2271	112,5	2,4
Мука пшеничная	11,396	11,25	1,3
Крупы, бобовые	33,9422	33,75	0,6
Макаронные изделия	11,66	11,25	3,6
Картофель	141,531	140,25	0,9
Овощи (свежие, мороженные, консервированные)	212,6795	210	1,3
Фрукты свежие	142,8	138,75	2,9
Сухофрукты	11,6	11,25	3,1
Соки плодовоовощные, напитки витаминизирован	143,4845	150	-4,3
Мясо1-й категории	53,085	52,5	1,1
Субпродукты (печень, язык, сердце)	21,5136	22,5	-4,4
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные-1кат)	25,514	26,25	-2,8
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	40,6	43,5	-6,7
Молоко	227,3863	225	1,1
Кисломолочная пищевая продукция	37,075	112,5	-67
Творог (5% - 9%м.д.ж)	35,2863	37,5	-5,9
Сыр	7,3344	7,5	-2,2
Сметана	7,5654	7,5	0,9
Масло сливочное	22,9736	22,5	2,1
Масло растительное	11,574	11,25	2,9
Яйцо,шт	0,7568	0,75	0,9
Сахар	22,6278	22,5	0,6
Кондитерские изделия	7,45	7,5	-0,7
Чай	0,77	0,75	2,7
Какао-порошок	0,768	0,75	2,4
Кофейный напиток	1,44	1,5	-4
Дрожжи хлебопекарные	0,147	0,15	-2
Крахмал		2,25	
Соль пищевая поваренная йодированная	2,3119	2,25	2,8
Специи		1,5	

Средние значения пищевой ценности за период**Параметры: категория = Н.школа 7-11 лет (летне-осенний); диета = Н.школа 7-11лет (летне-осенний)**

Нутриент	Среднее	Норма	Отклонение (%)
Калорийность	1739,224	1762,5	-1,3
Белки	59,593	57,75	3,2
Жиры	48,551	59,25	-18,1
Углеводы	261,087	251,25	3,9
ВитаминаА	1028,169	525	95,8
ВитаминВ1	0,748	0,9	-16,9
ВитаминС	57,75	45	28,3
Кальций	439,764	825	-46,7
Магний	222,834	187,5	18,8
Фосфор	861,059	825	4,4
Железо	14,955	9	66,2
ВитаминЕ	10,097		

Составил _____

Дата _____

Суммарные объемы блюд по приемам пищи

День типового меню	Завтрак	Обед	Полдник
Н.школа 7-11лет (летне-осенний)01.09.2025, 1пн	625	800	300
Н.школа 7-11лет (летне-осенний)01.09.2025, 1вт	500	785	300
Н.школа 7-11лет (летне-осенний)01.09.2025, 1ср	500	910	300
Н.школа 7-11лет (летне-осенний)01.09.2025, 1чт	500	785	300
Н.школа 7-11лет (летне-осенний)01.09.2025, 1пт	510	820	300
Н.школа 7-11лет (летне-осенний)01.09.2025, 2пн	595	775	300
Н.школа 7-11лет (летне-осенний)01.09.2025, 2вт	530	785	300
Н.школа 7-11лет (летне-осенний)01.09.2025, 2ср	500	800	300
Н.школа 7-11лет (летне-осенний)01.09.2025, 2чт	500	830	300
Н.школа 7-11лет (летне-осенний)01.09.2025, 2пт	520	785	300