



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»
М.А. Паева



ПРОВЕРЕНО
Инженер-технолог
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»
С.П.Халиуллина



СОГЛАСОВАНО
Директор MAOU
"Нижнемуллинская
средняя школа"
С.В. Павлова

ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ
КАТЕГОРИИ от 7 до 11 лет и 12 лет и старше
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Библиография

1. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений» (Пермь, 2013г.) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера» Минздрава России).

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

3. «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, 2011, 2018, 2021г.) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера» Минздрава России).

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

**Типовое примерное меню**

Н. школа 7-11 лет(зимне-весенний), возраст=[7-11 лет(зим-весенний)], сезон=[Зимне-весенний], категория=[Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)]

1-я неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)		1-й вторник (день №2)		1-я среда (день №3)		1-й четверг (день №4)		1-я пятница (день №5)		
Завтрак	Закуска	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)/2018	45	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)/2018	60						
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	200	Омлет натуральный/2018	160	Котлеты "Школьные"/2018	90	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	200	Биточки из птицы припущенные/2018	90
	Гарнир					Макаронные изделия отварные/2013	150			Пюре картофельное/2018	150
	Выпечка			Пряники.	40			Булочка российская/2018	80	Вафли.	40
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Какао с молоком/2018	200	Чай с лимоном/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200	Чай каркаде/2018	200
	Фрукты	Плоды свежие/2013	150								
Обед	Закуска	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	60	Овощи натуральные (помидоры)/2013	60	Овощи натуральные (огурцы)/2013	60	Салат из квашеной капусты с луком/2018	60	Салат из соленых огурцов с луком/2018	60
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013	200	Суп крестьянский с крупой/2013	200	Борщ с капустой и картофелем/2013	200	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013	200	Суп с рыбными консервами/2013	200
	Соус			Сметана/2013	5	Сметана/2013	10				
	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	120	Рыба, тушенная в томате с овощами/2021	100	Биточки из птицы припущенные/2018	90	Рагу из птицы/2013	180	Шницель рубленый	90
	Гарнир	Макаронные отварные с овощами/2018	150	Пюре картофельное/2018	150	Каша гречневая рассыпчатая/2018	150			Капуста тушеная/2013	150
	Напиток	Сок фруктовый/2018	200	Чай с лимоном/2013	200	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Чай с сахаром/2018	200	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	200
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	20
	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	Вафли.	50	Ватрушка с повидлом/2018	60	Пряники.	50	Печенье.	50	Булочка ванильная	60
	Напиток	Кисель из ягод свежих/2018	250	Напиток из шиповника/2018	250	Сок фруктовый/2018	250	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	250	Чай с лимоном/2018	250

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/2013	45			Сыр сычужный твердый порциями/2013	15			Яйца вареные/2013	50
										Бутерброд с сыром/2013	45
	Второе блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	200	Кнели из птицы с рисом/2018	90	Каша рисовая молочная жидкая/2018	200	Запеканка из творога/2018	180	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	200
	Соус							Молоко сгущенное/2013	30		
	Гарнир			Каша гречневая рассыпчатая/2018	150						
	Выпечка					Булочка ванильная	80	Печенье.	50		
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	50
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Чай с лимоном/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200	Чай с сахаром/2018	200	Чай каркаде/2018	200
Фрукты	Фрукты свежие/2018	100									
Обед	Закуска	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	60	Кукуруза отварная/2013	60	Овощи натуральные (помидоры)/2013	60	Овощи натуральные (огурцы)/2013	60	Салат из квашеной капусты с луком/2018	60
	Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	200	Свекольник/2013	200	Рассольник ленинградский/2013	200	Суп картофельный с бобовыми/2013	200	Борщ с капустой и картофелем/2013	200
	Соус	Сметана/2013	5	Сметана/2013	5	Сметана/2013	5			Сметана/2013	5
	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	120	Биточки рыбные/2013	90	Котлеты из птицы припущенные/2018	90	Шницель рубленый	90	Плов из отварной птицы/2018	180
	Гарнир	Рис с овощами/2018	150	Пюре картофельное/2018	150	Макаронные изделия отварные/2013	150	Каша гречневая рассыпчатая/2018	150		
	Напиток	Сок фруктовый/2018	200	Компот из свежих яблок/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	200
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20
		Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	40
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	Печенье.	50	Шанежка с картофелем/2013	100	Пряники.	50	Булочка школьная	70	Печенье.	50
	Напиток	Кисель из ягод свежих/2018	250	Сок фруктовый/2018	200	Чай с сахаром/2018	250	Кисель из ягод свежих/2018	250	Чай с лимоном/2018	250

Составил

Смирнов Александр С.Р.

Дата

01.01.2019.

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд



Сезон: Зимне-весенний

День: 1

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион: Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория: Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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															
73/18	Бутерброды с повидлом	45	2	4	23	136,1				23		8	18	4	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
108/18	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
112/13	Фрукты свежие	150	1	1	15	70,5			15			24	17	14	3
Итого за Завтрак			10	12	85	483,2			16	62		171	196	56	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	12	13	10	204			1			28	132	18	2
258/18	Макаронные изделия 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
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			25	25	98	724,5			20	25	3	121	344	92	9
Полдник															
588/13	Вафли	50	1	2	39	175						8	18	5	1
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			1	2	67	287,5			1			19	30	7	1
Итого за день			36	39	250	1 495,2			37	87	3	311	570	155	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2

Сезон: Зимно-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет (зимно-весенний)

Рацион: Н. школа 7-11 лет (зимно-весенний)

Категория: Н. школа 7-11 лет (зимно-весенний)

№ рец	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
589/13	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
Итого за Завтрак			24	23	70	581,9			2	308	2	261	410	63	4
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	1
154/13	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	12	90			8		2	21	54	16	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
54, 11/21	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14	7	6	147,1			3	316		44	209	56	1
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
494/13	Чай с лимоном	200			15	61			3			14	4	2	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			27	18	84	615,8			33	346	3	152	449	133	6
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	60	4	1	35	166				9	1	11	27	7	1
496/18	Напиток из шиповника	250	1		23	97,5			100		1	15	4	4	1
Итого за Полдник			5	1	58	263,5			100	9	2	26	31	11	2
Итого за день			56	42	212	1461,2			135	663	7	439	890	207	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет(зимне-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			24	11	80	514,9			2	22	2	69	217	40	5
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	60			2	8,4			6			14	25	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
372/18	Биточки 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
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			26	21	69	622			15	77	3	136	374	167	7
Полдник															
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			5	2	70	317,4			6		1	28	47	18	4
Итого за день			55	34	219	1454,3			23	99	6	233	638	225	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет(зимне-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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															
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181			1	37		122	147	28	1
544/18	Булочка российская	80	5	6	38	224				34	1	18	45	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			16	15	98	587			2	90	1	256	295	55	2
Обед															
9/18	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	4	5	56,4			11		3	25	19	9	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
407/13	Рагу из птицы	180	14	15	16	255,1			11		3	26	143	40	2
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 Обед			21	21	70	561,2			29		7	85	288	90	5
Полдник															
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	250			14	56,3			11			7	5	5	
Итого за Полдник			4	5	51	264,8			11		2	22	50	15	1
Итого за день			41	41	219	1 413			42	90	10	363	633	160	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Рацион: Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория: Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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															
372/18	Биточки из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
588/13	Вафли	40	1	1	31	140						6	14	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			21	16	82	556,6			5	86	1	89	205	52	3
Обед															
16/18	Салат из соленых огурцов с луком	60		4	1	36			1		3	3	5	1	
153/13	Суп с рыбными консервами	200	7	6	13	133			6		1	51	133	39	1
282/11	Шницель рубленый	90	14	10	14	205,9						39			
423/13	Капуста тушеная	150	6	5	6	94,5			26		1	92	83	36	2
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			31	25	65	613,6			42		5	206	285	97	5
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	60	5	5	34	198					1	9	37	6	1
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			5	5	46	248			1		1	19	48	12	2
Итого за день			57	46	193	1 418,2			48	86	7	314	538	161	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:6

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет(зимне-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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															
90/13	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
233/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	29	199,8			1	37		120	151	37	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
82/18	Фрукты свежие	100			10	44			7			16	11	9	2
Итого за Завтрак			15	17	68	481,8			8	37		330	315	66	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		
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	12	13	10	204			1			28	132	18	2
237/18	Рис с овощами	150	4	4	31	178			2		2	19	84	29	
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			23	27	97	734,6			27		6	136	357	101	8
Полдник															
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			4	5	65	321			1		2	26	57	12	1
Итого за день			42	49	230	1 537,4			36	37	8	492	729	179	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет(зимне-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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															
371/18	Кнели из птицы с рисом	90	15	17	6	240,4			1	76	1	23	99	20	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			26	23	56	595			2	100	2	57	281	122	6
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
131/13	Свекольник	200	2	4	10	77,6			7			30	55	25	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
345/13	Биточки рыбные	90	13	2	9	101,7					1	32	144	21	1
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
486/18	Компот из свежих яблок	200			11	46			1			3	2	2	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			27	16	96	634,3			12	30	1	138	459	128	6
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			12	10	80	464,2			12	1	1	93	156	40	6
Итого за день			65	49	232	1 693,5			26	131	4	288	896	290	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:8

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет(зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	15	4	4		51,5						135	89	8	
234/18	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214,6			2	43		147	152	32	
563/13	Булочка ванильная	80	6	6	45	264					1	12	49	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			22	20	112	712,1			3	62	1	410	393	67	1
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	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		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			28	15	90	606,2			102	53	5	93	256	78	6
Полдник															
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
457/18	Чай с сахаром	250			12	47,5						6	10	5	1
Итого за Полдник			3	2	50	230,5					1	12	35	10	1
Итого за день			53	37	252	1 548,80			105	115	7	515	684	155	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:9

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет(зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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					2	92	66	10	
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5						15	45	10	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Завтрак			47	19	113	810,9			1	77	2	450	561	76	3
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	60			2	8,4			6			14	25	8	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
282/11	Шницель рубленный	90	14	10	14	205,9						39			1
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
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			27	19	78	657,5			13	24		117	291	148	7
Полдник															
574/13	Булочка школьная	70	6	2	39	199,5					1	11	42	8	1
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			6	2	67	312			1		1	22	54	10	1
Итого за день			80	40	258	1780,4			15	101	3	589	906	234	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:10

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет(зимне-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
90/13	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181			1	37		122	147	28	1
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			22	22	75	586,3			1	40	1	346	408	54	3
Обед															
9/18	Салат из квашеной капусты с лук	60	1	4	5	56,4			11		3	25	19	9	
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		
375/18	Плов из отварной птицы	180	18	20	23	349,7			1	71	5	25	99	32	1
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			25	29	71	651,8			29	71	11	106	243	88	4
Полдник															
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			4	5	49	258,5			1		2	25	56	16	2
Итого за день			51	56	195	1 496,6			31	111	14	477	707	158	9

Составил

Ольга Владимировна С.П.

Дата

01.01.2024

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	1 495,2	90,9	70,0	483,2	29,4	22,6	724,5	44,0	33,9	287,5	17,5	13,5
1	2	1 461,3	88,8	70,0	581,9	35,4	27,9	615,8	37,4	29,5	263,5	16,0	12,6
1	3	1 454,2	88,4	70,0	514,9	31,3	24,8	621,9	37,8	29,9	317,4	19,3	15,3
1	4	1 412,9	85,9	70,0	587,0	35,7	29,1	561,2	34,1	27,8	264,8	16,1	13,1
1	5	1 418,1	86,2	70,0	556,6	33,8	27,5	613,6	37,3	30,3	248,0	15,1	12,2
1	среднее	1 448,4	88,0	70,0	544,7	33,1	26,3	627,4	38,1	30,3	276,2	16,8	13,4
2	1	1 537,4	93,5	70,0	481,8	29,3	21,9	734,6	44,7	33,4	321,0	19,5	14,6
2	2	1 693,5	102,9	70,0	595,0	36,2	24,6	634,3	38,6	26,2	464,2	28,2	19,2
2	3	1 548,7	94,1	70,0	712,0	43,3	32,2	606,2	36,8	27,4	230,5	14,0	10,4
2	4	1 780,3	108,2	70,0	810,9	49,3	31,9	657,4	40,0	25,8	312,0	19,0	12,3
2	5	1 496,6	91,0	70,0	586,2	35,6	27,4	651,8	39,6	30,5	258,5	15,7	12,1
2	среднее	1 611,3	98,0	70,0	637,2	38,7	27,7	656,9	39,9	28,5	317,2	19,3	13,8
пери	среднее	1 529,8	93,0	70,0	591,0	35,9	27,0	642,1	39,0	29,4	296,7	18,0	13,6

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	36,2	67,2	70,0	9,4	17,4	18,1	25,2	46,7	48,7	1,7	3,1	3,2
1	2	54,6	101,2	70,0	24,2	44,9	31,0	26,0	48,2	33,3	4,4	8,1	5,6
1	3	54,1	100,3	70,0	23,7	44,1	30,7	25,8	47,9	33,4	4,5	8,4	5,8
1	4	42,4	78,7	70,0	16,8	31,1	27,7	21,8	40,4	35,9	3,9	7,2	6,4
1	5	56,9	105,6	70,0	21,2	39,3	26,1	30,6	56,9	37,7	5,1	9,4	6,2
1	среднее	48,8	90,6	70,0	19,1	35,3	27,3	25,9	48,0	37,1	3,9	7,2	5,6
2	1	42,4	78,7	70,0	14,8	27,5	24,5	23,6	43,7	38,9	4,0	7,4	6,6
2	2	63,9	118,5	70,0	25,7	47,6	28,1	26,5	49,1	29,0	11,8	21,8	12,9
2	3	50,9	94,4	70,0	21,5	39,9	29,6	26,2	48,6	36,0	3,2	5,9	4,4
2	4	79,0	146,5	70,0	47,1	87,3	41,7	26,0	48,3	23,1	5,9	10,9	5,2
2	5	51,4	95,3	70,0	22,3	41,4	30,4	24,9	46,2	33,9	4,1	7,7	5,6
2	среднее	57,5	106,7	70,0	26,3	48,7	32,0	25,4	47,2	31,0	5,8	10,7	7,0
пери	среднее	53,2	98,6	70,0	22,7	42,0	29,8	25,7	47,6	33,8	4,8	9,0	6,4

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	39,6	71,6	70,0	11,8	21,4	20,9	25,9	46,8	45,8	1,9	3,4	3,4
1	2	43,8	79,2	70,0	22,8	41,2	36,4	19,2	34,8	30,7	1,8	3,2	2,8
1	3	34,5	62,3	70,0	11,2	20,3	22,8	20,6	37,2	41,8	2,7	4,8	5,4
1	4	41,1	74,3	70,0	14,6	26,4	24,9	21,5	38,8	36,5	5,0	9,1	8,6
1	5	47,0	85,0	70,0	16,3	29,4	24,2	25,8	46,6	38,4	4,9	8,9	7,3
1	среднее	41,2	74,5	70,0	15,3	27,7	26,1	22,6	40,8	38,4	3,3	5,9	5,5
2	1	49,9	90,3	70,0	17,0	30,8	23,9	27,8	50,2	38,9	5,2	9,3	7,2
2	2	50,5	91,3	70,0	23,7	42,9	32,9	16,2	29,3	22,5	10,6	19,1	14,7
2	3	37,7	68,1	70,0	20,0	36,2	37,2	15,2	27,4	28,2	2,5	4,5	4,6
2	4	41,7	75,5	70,0	18,9	34,2	31,7	20,2	36,6	33,9	2,6	4,7	4,3
2	5	56,4	102,1	70,0	21,9	39,5	27,1	29,5	53,4	36,7	5,0	9,1	6,2
2	среднее	47,2	85,4	70,0	20,3	36,7	30,1	21,8	39,4	32,3	5,2	9,3	7,6
пери	среднее	44,2	80,0	70,0	17,8	32,2	28,2	22,2	40,1	35,1	4,2	7,6	6,7

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	247,8	105,7	70,0	84,2	35,9	23,8	97,5	41,6	27,5	66,2	28,2	18,7
1	2	211,9	90,4	70,0	70,0	29,8	23,1	84,3	35,9	27,8	57,7	24,6	19,1
1	3	216,7	92,4	70,0	79,5	33,9	25,7	68,1	29,1	22,0	69,1	29,5	22,3
1	4	218,4	93,1	70,0	97,1	41,4	31,1	70,5	30,1	22,6	50,8	21,7	16,3
1	5	191,8	81,8	70,0	81,7	34,8	29,8	64,3	27,4	23,5	45,8	19,5	16,7
1	среднее	217,3	92,7	70,0	82,5	35,2	26,6	76,9	32,8	24,8	57,9	24,7	18,6
2	1	229,2	97,7	70,0	67,4	28,7	20,6	97,1	41,4	29,7	64,7	27,6	19,8
2	2	231,0	98,5	70,0	54,9	23,4	16,6	95,6	40,7	29,0	80,6	34,4	24,4
2	3	250,9	107,0	70,0	111,1	47,4	31,0	90,6	38,6	25,3	49,1	20,9	13,7
2	4	257,3	109,7	70,0	113,2	48,3	30,8	77,5	33,1	21,1	66,6	28,4	18,1
2	5	194,9	83,1	70,0	74,7	31,9	26,8	71,2	30,4	25,6	49,1	20,9	17,6
2	среднее	232,7	99,2	70,0	84,3	35,9	25,3	86,4	36,8	26,0	62,0	26,4	18,7
пери	среднее	225,0	95,9	70,0	83,4	35,6	25,9	81,7	34,8	25,4	60,0	25,6	18,7

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

**Типовое примерное меню**

С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний), возраст=[с 12 лет и старше(зимне-весенний)], сезон=[Зимне-весенний], категория=[С.школа с12 лет и старше (зимне-весенний)]

1-я неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)	
Завтрак	Закуска	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)/2018 45	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) 100			
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018 200	Омлет натуральный/2018 200	Котлеты "Школьные" 100	Каша пшеничная молочная жидкая/2018 220	Биточки из птицы припущенные/2018 100
	Гарнир			Макаронные изделия отварные/2013 200		Пюре картофельное/2018 180
	Выпечка		Пряники. 40		Булочка российская/2018 100	Вафли. 40
	Хлеб	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018 200	Какао с молоком/2018 200	Чай с лимоном/2018 200	Кофейный напиток с молоком/2018 200	Чай каркаде/2018 200
	Фрукты	Плоды свежие 150				
Обед	Закуска	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013 100	Овощи натуральные (помидоры) 100	Овощи натуральные (огурцы) 100	Салат из квашеной капусты с луком/2018 100	Салат из соленых огурцов с луком/2018 100
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013 250	Суп крестьянский с крупой/2013 250	Борщ с капустой и картофелем/2013 250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013 250	Суп с рыбными консервами/2013 250
	Соус		Сметана/2013 10	Сметана/2013 10		
	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013 130	Рыба, тушенная в томате с овощами/2021 110	Биточки из птицы припущенные/2018 100	Рагу из птицы/2013 210	Шницель рубленый 100
	Гарнир	Макаронные отварные с овощами/2018 180	Пюре картофельное/2018 180	Каша гречневая рассыпчатая/2018 180		Капуста тушеная/2013 180
	Напиток	Сок фруктовый/2018 200	Чай с лимоном/2013 200	Компот из смеси сухофруктов/2018 200	Чай с сахаром/2018 200	Компот из яблок и ягод замороженных/2018 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный. 40 Хлеб ржаной. 60	Хлеб пшеничный. 40 Хлеб ржаной. 60	Хлеб пшеничный. 40 Хлеб ржаной. 60	Хлеб пшеничный. 40 Хлеб ржаной. 60	Хлеб пшеничный. 40 Хлеб ржаной. 60
Полдник	Выпечка, кондитерские	Вафли. 100	Ватрушка с повидлом/2018 100	Пряники. 100	Печенье. 100	Булочка ванильная 100
	Напиток	Кисель из ягод свежих/2018 250	Напиток из шиповника/2018 250	Сок фруктовый/2018 250	Компот из яблок и ягод замороженных/2018 250	Чай с лимоном/2018 250

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)	
Завтрак	Закуска	Бутерброд с сыром/2013	45			Сыр сычужный твердый порциями	20			Яйца вареные/2013	50
										Бутерброд с сыром/2013	45
	Второе блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	200	Кнели из птицы с рисом/2018	100	Каша рисовая молочная жидкая/2018	220	Запеканка из творога/2018	200	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	220
	Соус							Молоко сгущенное/2013	40		
	Гарнир			Каша гречневая рассыпчатая/2018	200						
	Выпечка					Булочка ванильная	100	Печенье.	50		
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	40
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Чай с лимоном/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200	Чай с сахаром/2018	200	Чай каркаде/2018	200
Фрукты	Фрукты свежие/2018	100									
Обед	Закуска	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	100	Кукуруза отварная/2013	100	Овощи натуральные (помидоры)	100	Овощи натуральные (огурцы)	100	Салат из квашеной капусты с луком/2018	100
	Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250	Свекольник/2013	250	Рассольник ленинградский/2013	250	Суп картофельный с бобовыми/2013	250	Борщ с капустой и картофелем/2013	250
	Соус	Сметана/2013	10	Сметана/2013	10	Сметана/2013	10			Сметана/2013	10
	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	130	Биточки рыбные/2013	100	Котлеты из птицы припущенные/2018	100	Шницель рубленый	100	Плов из отварной птицы/2018	210
	Гарнир	Рис с овощами/2018	180	Пюре картофельное/2018	180	Макаронные изделия отварные/2013	180	Каша гречневая рассыпчатая/2018	180		
	Напиток	Сок фруктовый/2018	200	Компот из свежих яблок/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	200
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40
Хлеб ржаной.		60	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.	60	
Полдник	Выпечка, кондитерские	Печенье.	100	Шанежка с картофелем/2013	100	Пряники.	100	Булочка школьная	100	Печенье.	100
	Напиток	Кисель из ягод свежих/2018	250	Сок фруктовый/2018	250	Чай с сахаром/2018	250	Кисель из ягод свежих/2018	250	Чай с лимоном/2018	250

Составил

Смирнова Е.П.

Дата

01.12.2019

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд



Сезон: Зимне-весенний

День: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Неделя: 1

Категория: С. школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Рацион: С. школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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															
73/18	Бутерброды с повидлом	45	2	4	23	136,1				23		8	18	4	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
108/18	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
112/13	Фрукты свежие	150	1	1	15	70,5			15			24	17	14	3
Итого за Завтрак			11	12	95	530,2			16	62		175	209	59	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	13	14	10	221			1		1	30	143	19	2
258/18	Макаронные изделия с овощами	180	6	4	31	187,2			4	30	1	24	70	22	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			31	32	129	941,1			26	30	6	161	455	126	11
Полдник															
588/13	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			3	3	105	462,5			1		1	27	48	12	2
Итого за день			45	47	329	1933,8			43	92	7	363	712	197	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

№ 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															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
268/18	Омлет натуральный	200	17	19	4	261,5			1	347	1	158	299	25	3
589/13	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
Итого за Завтрак			30	28	83	706,7			4	384	3	303	503	77	6
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24			25		1	14	26	20	1
154/13	Суп крестьянский с крупой	250	2	5	15	112,5			10		2	26	67	20	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
54,11/21	Рыба, тушенная в томате с овощами	110	15	8	7	161,9			3	347		49	229	61	1
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
494/13	Чай с лимоном	200			15	61			3			14	4	2	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			29	23	92	696,4			46	383	4	187	546	168	6
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	58	276,7				14	1	18	45	11	1
496/18	Напиток из шиповника	250	1		23	97,5			100		1	15	4	4	1
Итого за Полдник			7	2	81	374,2			100	14	2	33	49	15	2
Итого за день			66	53	256	1777,3			150	781	9	523	1098	260	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Район:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25		48	148	21	2
291/13	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	193,2					1	8	48	11	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			28	12	92	584,2			2	25	2	76	244	45	5
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	100	1		3	14			10			23	42	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	Биточки 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
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			33	25	95	798,8			21	87	5	173	500	214	10
Полдник															
589/13	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			8	5	107	500,4			6		2	33	72	22	5
Итого за день			69	42	294	1883,4			29	112	9	282	816	281	20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Рацион: С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Категория: С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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															
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	220	6	7	28	199,1			1	41	1	134	161	30	1
544/18	Булочка российская	100	7	7	48	280				42	1	23	56	10	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			19	17	110	661,1			2	102	2	273	320	59	2
Обед															
9/18	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	6	8	94			18		5	42	31	14	1
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
407/13	Рагу из птицы	210	17	17	19	297,6			12		4	30	167	47	2
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			29	27	95	739,3			38		11	121	391	123	7
Полдник															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	250			14	56,3			11			7	5	5	
Итого за Полдник			8	10	88	473,3			11		4	36	95	25	2
Итого за день			56	54	293	1 873,7			51	102	17	430	806	207	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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															
372/18	Биточки из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
588/13	Вафли	40	1	1	31	140						6	14	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			25	18	95	642,3			6	97	2	105	244	61	4
Обед															
16/18	Салат из соленых огурцов с луком	100		6	1	60			1		4	5	9	2	
153/13	Суп с рыбными консервами	250	9	7	16	166,3			8		1	64	166	48	1
282/11	Шницель рубленый	100	16	12	16	228,8						44			2
423/13	Капуста тушеная	180	7	6	7	113,4			31		1	110	99	43	2
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			39	32	91	811,9			49		7	258	399	131	7
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	57	330					1	15	62	10	1
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			8	8	69	380			1		1	25	73	16	2
Итого за день			72	58	255	1 834,2			56	97	10	388	716	208	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:6

Неделя:2

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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															
90/13	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153			1	37		185	132	13	
233/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	29	199,8						120	151	37	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
82/18	Фрукты свежие	100			10	44			7			16	11	9	2
Итого за Завтрак			16	17	78	528,8			8	37		334	328	69	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83			18		2	34	48	22	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	13	14	10	221			1		1	30	143	19	2
237/18	Рис с овощами	180	5	5	38	213,6			2		2	23	101	35	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			30	36	129	958,7			33		9	184	474	136	11
Полдник															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			8	10	102	529,5			1		4	40	102	22	2
Итого за день			54	63	309	2 017			42	37	13	558	904	227	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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															
371/18	Кнели из птицы с рисом	100	17	19	7	267,1			1	84	1	26	110	22	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	200	7	8	13	231,4				32	1	19	179	118	4
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			29	27	60	679,5			2	116	3	65	337	153	7
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9					1	26	196	64	3
131/13	Свекольник	250	2	4	12	97			9			38	69	31	2
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
345/13	Биточки рыбные	100	14	2	10	113					1	35	160	23	1
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
486/18	Компот из свежих яблок	200			11	46			1			3	2	2	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			36	22	146	925,9			15	36	3	186	647	185	9
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			13	10	87	491,1			13	1	1	97	160	43	6
Итого за день			78	59	293	2 096,5			30	153	7	348	1 144	381	22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День:8

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	20	5	5		68,6						180	118	10	
234/18	Каша рисовая молочная жидкая	220	6	8	36	236,1			2	47		162	168	35	
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	57	330					1	15	62	10	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			25	24	127	816,7			3	66	1	473	451	74	1
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24			25		1	14	26	20	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
291/13	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	173,9					1	7	43	10	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			33	19	122	794,7			114	58	7	127	360	113	7
Полдник															
589/13	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
457/18	Чай с сахаром	250			12	47,5						6	10	5	1
Итого за Полдник			6	5	87	413,5					2	17	60	14	2
Итого за день			64	48	336	2024,9			117	124	10	617	871	201	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:9

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	42	12	34	413,3			1	86		367	462	51	1
481/13	Молоко сгущенное	40	3	3	22	131,2						123	88	14	
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Завтрак			54	20	132	932			1	86	3	522	642	87	4
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	100	1		3	14			10			23	42	14	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
282/11	Шницель рубленый	100	16	12	16	228,8						44			2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			34	24	106	841,5			19	29	2	152	409	194	11
Полдник															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	56	285					2	15	60	12	1
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			8	3	84	397,5			1		2	26	72	14	1
Итого за день			96	47	322	2171			21	115	7	700	1123	295	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: 10

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Рацион: С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Категория: С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

№ 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															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
90/13	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	220	6	7	28	199,1			1	41	1	134	161	30	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			22	23	72	580,9			1	44	1	356	415	55	2
Обед															
9/18	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	6	8	94			18		5	42	31	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	
375/18	Плов из отварной птицы	210	21	24	27	408			1	82	6	29	116	37	2
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			32	38	97	856,6			38	82	14	150	331	116	6
Полдник															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			8	10	86	467			1		4	39	101	26	3
Итого за день			62	71	255	1 904,5			40	126	19	545	847	197	11

Составил

Ольга Владимировна С.

Дата

01.11.2019

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	1 933,8	101,6	70,0	530,2	27,8	19,2	941,1	49,4	34,1	462,5	24,3	16,7
1	2	1 777,3	93,3	70,0	706,7	37,1	27,8	696,4	36,6	27,4	374,2	19,7	14,7
1	3	1 883,3	98,9	70,0	584,2	30,7	21,7	798,7	41,9	29,7	500,4	26,3	18,6
1	4	1 873,6	98,4	70,0	661,1	34,7	24,7	739,3	38,8	27,6	473,3	24,9	17,7
1	5	1 834,1	96,3	70,0	642,3	33,7	24,5	811,8	42,6	31,0	380,0	20,0	14,5
1	среднее	1 860,4	97,7	70,0	624,9	32,8	23,5	797,4	41,9	30,0	438,1	23,0	16,5
2	1	2 017,0	105,9	70,0	528,8	27,8	18,4	958,7	50,4	33,3	529,5	27,8	18,4
2	2	2 096,5	110,1	70,0	679,5	35,7	22,7	925,9	48,6	30,9	491,0	25,8	16,4
2	3	2 024,7	106,3	70,0	816,7	42,9	28,2	794,6	41,7	27,5	413,5	21,7	14,3
2	4	2 170,9	114,0	70,0	932,0	49,0	30,1	841,4	44,2	27,1	397,5	20,9	12,8
2	5	1 904,4	100,0	70,0	580,9	30,5	21,3	856,6	45,0	31,5	467,0	24,5	17,2
2	среднее	2 042,7	107,3	70,0	707,6	37,2	24,2	875,4	46,0	30,0	459,7	24,1	15,8
пери	среднее	1 951,6	102,5	70,0	666,2	35,0	23,9	836,4	43,9	30,0	448,9	23,6	16,1

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	45,9	72,8	70,0	10,9	17,3	16,6	32,0	50,7	48,8	3,1	4,8	4,7
1	2	66,5	105,5	70,0	30,3	48,1	31,9	29,5	46,7	31,0	6,7	10,6	7,1
1	3	67,2	106,7	70,0	27,1	43,0	28,2	32,7	51,8	34,0	7,5	11,8	7,8
1	4	54,4	86,3	70,0	18,7	29,7	24,1	28,1	44,5	36,1	7,6	12,1	9,8
1	5	71,8	114,0	70,0	24,9	39,5	24,3	38,7	61,5	37,7	8,2	13,0	8,0
1	среднее	61,2	97,1	70,0	22,4	35,5	25,6	32,2	51,1	36,8	6,6	10,5	7,6
2	1	54,2	86,0	70,0	16,3	25,9	21,1	30,1	47,8	38,9	7,8	12,3	10,0
2	2	77,4	122,9	70,0	29,2	46,4	26,4	36,1	57,3	32,7	12,1	19,1	10,9
2	3	64,4	102,2	70,0	24,9	39,5	27,1	33,3	52,9	36,2	6,2	9,8	6,7
2	4	94,8	150,4	70,0	53,5	85,0	39,5	33,0	52,4	24,4	8,3	13,1	6,1
2	5	61,9	98,2	70,0	22,1	35,1	25,0	31,9	50,6	36,1	7,9	12,5	8,9
2	среднее	70,5	111,9	70,0	29,2	46,4	29,0	32,9	52,2	32,6	8,4	13,4	8,4
пери	среднее	65,8	104,5	70,0	25,8	40,9	27,4	32,5	51,6	34,6	7,5	11,9	8,0

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	48,1	74,7	70,0	12,0	18,6	17,4	32,6	50,6	47,4	3,6	5,5	5,2
1	2	54,2	84,1	70,0	28,3	43,9	36,5	23,2	36,0	30,0	2,7	4,2	3,5
1	3	41,8	64,9	70,0	12,6	19,5	21,1	24,2	37,6	40,5	5,0	7,8	8,4
1	4	53,9	83,8	70,0	16,6	25,8	21,6	27,4	42,5	35,5	9,9	15,4	12,9
1	5	59,1	91,8	70,0	18,6	28,9	22,0	32,4	50,3	38,4	8,1	12,6	9,6
1	среднее	51,4	79,9	70,0	17,6	27,3	24,0	28,0	43,4	38,1	5,9	9,1	8,0
2	1	62,7	97,4	70,0	17,2	26,7	19,2	35,5	55,1	39,6	10,1	15,6	11,2
2	2	60,2	93,5	70,0	27,5	42,8	32,0	22,0	34,2	25,6	10,6	16,5	12,4
2	3	47,1	73,1	70,0	23,6	36,7	35,1	18,7	29,0	27,7	4,8	7,5	7,2
2	4	48,7	75,6	70,0	21,1	32,8	30,4	24,0	37,2	34,4	3,6	5,6	5,2
2	5	69,9	108,5	70,0	22,4	34,8	22,4	37,5	58,3	37,6	9,9	15,4	9,9
2	среднее	57,7	89,6	70,0	22,4	34,7	27,1	27,5	42,8	33,4	7,8	12,1	9,5
пери	среднее	54,6	84,7	70,0	20,0	31,0	25,6	27,7	43,1	35,6	6,8	10,6	8,8

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	328,2	122,4	70,0	94,0	35,1	20,1	129,4	48,3	27,6	104,8	39,1	22,3
1	2	255,1	95,1	70,0	82,7	30,8	22,7	91,5	34,1	25,1	80,9	30,2	22,2
1	3	291,0	108,5	70,0	90,4	33,7	21,8	94,0	35,1	22,6	106,6	39,7	25,6
1	4	292,4	109,1	70,0	109,2	40,7	26,1	95,2	35,5	22,8	88,0	32,8	21,1
1	5	253,2	94,5	70,0	94,3	35,2	26,1	90,6	33,8	25,0	68,4	25,5	18,9
1	среднее	284,0	105,9	70,0	94,1	35,1	23,2	100,1	37,4	24,7	89,7	33,5	22,1
2	1	308,0	114,9	70,0	77,2	28,8	17,5	128,9	48,1	29,3	101,9	38,0	23,2
2	2	291,2	108,6	70,0	58,8	21,9	14,1	145,5	54,3	35,0	86,9	32,4	20,9
2	3	334,4	124,7	70,0	125,7	46,9	26,3	122,1	45,6	25,6	86,6	32,3	18,1
2	4	320,2	119,4	70,0	132,0	49,2	28,8	104,9	39,1	22,9	83,3	31,1	18,2
2	5	255,9	95,4	70,0	72,4	27,0	19,8	97,2	36,3	26,6	86,3	32,2	23,6
2	среднее	301,9	112,6	70,0	93,2	34,8	21,6	119,7	44,7	27,8	89,0	33,2	20,6
пери	среднее	293,0	109,3	70,0	93,7	34,9	22,4	109,9	41,0	26,3	89,4	33,3	21,4