



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



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



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. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений» (Пермь, 2013 г.) (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, 2021 г.) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера» Минздрава России).

Типовое примерное меню

Н. Муллы 7-11 лет (летне-осенний), возраст=[7-11 лет (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[7-11 лет (летне-осенний)]

**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 (кукуруза)	60						
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	200	Омлет натуральный/2018	160	Котлеты "Школьные"	90	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	200	Биточки из птицы припущенные/2018	90
	Гарнир					Макаронные изделия отварные/2013	150			Пюре картофельное/2018	150
	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
	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
	Фрукты	Плоды свежие	150								
Обед	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	60	Салат из свеклы отварной/2013	60	Овощи натуральные (огурцы)/2013	60	Овощи натуральные (помидоры)/2013	60	Овощи консервированные порциями (огурцы).	60
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013	200	Щи из свежей капусты с картофелем/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	90/30	Котлеты из птицы припущенные/2018	90	Шницель рыбный натуральный/2018	90	Рагу из птицы/2013	180	Шницель рубленый	90
	Гарнир	Макаронные отварные с овощами/2018	150	Пюре картофельное/2018	150	Рис отварной/2013	150			Капуста тушеная/2013	150
	Напиток	Сок фруктовый/2018	200	Чай с лимоном/2018	200	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Чай с сахаром/2018	200	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	200
	Хлеб	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30
		Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	20
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

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	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	Сыр сычужный твердый порциями	15			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	Яйца вареные/2013	40
	Соус							Молоко сгущенное/2013	30		
	Гарнир			Каша гречневая рассыпчатая/2018	150					Каша пшеничная молочная жидкая/2018	200
	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
	Выпечка					Булочка ванильная	80	Печенье.	50		
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	50
	Фрукты	Фрукты свежие/2018	100								
Обед	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	60	Овощи натуральные (помидоры)/2013	60	Овощи натуральные (огурцы)/2013	60	Салат из свеклы с чесноком/2013	60	Овощи консервированные порциями (огурцы).	60
	Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	200	Свекльник/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	Котлеты из говядины/2013	90	Биточки рыбные/2013	90	Шницель из птицы припущенные/2018	90	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	90/30	Глов 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 плодов и ягод/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	200
	Хлеб	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	40
		Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20
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 Ольга Камуринна С.П.

Дата 01.09.2024

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд



Сезон: Летне-осенний

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

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

День: 1

Неделя: 1

Рацион: Н.Муллы 7-11 лет (летне-осенний) 01.09.2024

№ 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 (2-й вариант)	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	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
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	90/30	12	13	10	204			1			28	132	18	2
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	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
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 приготавливаемых блюд (лист 2)

День: 2

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

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

Рацион: Н.Муллы 7-11 лет (летне-осенний) 01.09.2024

Категория: 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 (кукуруза)	60	5	3	37	199,7						16			2
268/18	Омлет натуральный	160	14	16	3	209,2				278	1	127	240	20	3
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
589/13	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			27	24	104	743,3			1	297	2	266	377	52	6
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		
372/18	Котлеты 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
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			23	23	58	533,7			24	83	4	148	298	93	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			55	48	220	1 540,5			125	389	8	440	706	156	14

Диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

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

Рацион: Н.Муллы 7-11 лет (летне-осенний) 01.09.2024

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

№ 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															
47/18	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
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	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	
310/18	Шницель рыбный натуральный	90	14	1	9	102			3	18	1	61	191	32	1
414/13	Рис отварной	150	4	6	34	204,6						5	71	23	1
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			24	13	94	590,4			17	18	3	152	414	116	5
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			53	26	244	1 422,7			25	40	6	249	678	174	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: Н.Муллы 7-11 лет (летне-осенний) 01.09.2024

Сезон: Летне-осенний

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

Категория: 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															
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	200	5	6	26	181			1	37		122	147	28	1
465/18	Кофейный напиток с молоком/2018	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
544/18	Булочка российская/2018	80	5	6	38	224				34	1	18	45	8	1
108/13	Хлеб пшеничный.	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			16	15	98	587			2	90	1	256	295	55	2
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	1
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
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			21	17	67	519,2			33		4	68	285	93	6
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	37	216	1 371			46	90	7	346	630	163	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

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

Рацион: Н.Муллы 7-11 лет (летне-осенний) 01.09.2024

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

№ 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
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
588/13	Вафли	40	1	1	31	140						6	14	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			21	16	82	556,6			5	86	1	89	205	52	3
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
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			1
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	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			31	21	65	584,2			43		2	217	295	104	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	42	193	1 388,8			49	86	4	325	548	168	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 6

Неделя: 2

Рацион: Н.Муллы 7-11 лет (летне-осенний) 01.09.2024

Сезон: Летне-осенний

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

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

№ 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
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	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		
381/13	Котлеты из говядины	90	16	16	13	257,4						35	167	23	3
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
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			27	30	100	788			26		6	143	392	106	9
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			46	52	233	1 590,8			35	37	8	499	764	184	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 7

Неделя: 2

Рацион: Н.Муллы 7-11 лет (летне-осенний) 01.09.2024

Сезон: Летне-осенний

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

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

№ 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															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
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
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			26	25	49	586,3			3	111	1	64	301	131	5
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	1
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 плодов и ягод	200			11	46			1			3	2	2	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			23	13	61	449			27	30	1	130	357	102	5
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			61	48	190	1 499,5			42	142	3	287	814	273	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 8

Неделя: 2

Рацион: Н.Муллы 7-11 лет (летне-осенний) 01.09.2024

Сезон: Летне-осенний

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

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

№ 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	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
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	
Итого за Завтрак			22	20	112	712,1			3	62	1	410	393	67	1
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	60			2	8,4			6			14	25	8	
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	Шницель 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
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			27	15	90	600,2			93	53	5	99	265	74	5
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			52	37	252	1 542,8			96	115	7	521	693	151	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 9

Неделя: 2

Рацион: Н.Мушлы 7-11 лет (летне-осенний) 01.09.2024

Сезон: Летне-осенний

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

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

№ 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									
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4			1	77		330	416	46	1
457/18	Чай с сахаром	200										92	66	10	
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					2	15	45	10	1
Итого за Завтрак			47	19	113	810,9			1	77	2	450	561	76	3
Обед															
59/13	Салат из свеклы с чесноком	60	1	6	5	78,6			3		3	22	25	13	1
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	90/30	12	13	10	204			1			28	132	18	2
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	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			26	28	77	725,8			11	24	3	114	423	171	9
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			79	49	257	1 848,7			13	101	6	586	1 038	257	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 10

Неделя: 2

Рацион: Н.Муллы 7-11 лет (летне-осенний) 01.09.2024

Сезон: Летне-осенний

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

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

№ 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	
300/13	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181			1	37		122	147	28	1
461/18	Чай каркаде	200													
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		14	56				3		1			
Итого за Завтрак			21	21	75	117,5					1	10	32	7	1
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		
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	
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			24	25	67	602			20	71	8	95	239	87	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			49	51	191	1 431			22	111	11	460	683	156	9

Составил *Ольга Александровна С.А.*

Дата 01.09.2024

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням
Калорийность. Структура по дням

Неделя	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	1 495,2	84,8	75,0	483,2	27,4	24,2	724,5	41,1	36,3	287,5	16,3	14,4
1	2	1 540,5	87,4	75,0	743,3	42,2	36,2	533,7	30,3	26,0	263,5	15,0	12,8
1	3	1 422,7	80,7	75,0	514,9	29,2	27,1	590,4	33,5	31,1	317,4	18,0	16,7
1	4	1 370,9	77,8	75,0	587,0	33,3	32,1	519,2	29,5	28,4	264,8	15,0	14,5
1	5	1 388,7	78,8	75,0	556,6	31,6	30,1	584,2	33,1	31,5	248,0	14,1	13,4
1	среднее	1 443,6	81,9	75,0	577,0	32,7	30,0	590,4	33,6	30,7	276,2	15,7	14,4
2	1	1 590,8	90,3	75,0	481,8	27,3	22,7	788,0	44,7	37,2	321,0	18,2	15,1
2	2	1 499,4	85,1	75,0	586,3	33,3	29,3	449,0	25,5	22,5	464,2	26,3	23,2
2	3	1 542,7	87,5	75,0	712,1	40,4	34,6	600,2	34,1	29,2	230,5	13,1	11,2
2	4	1 848,7	104,9	75,0	810,9	46,0	32,9	725,7	41,2	29,4	312,0	17,7	12,7
2	5	1 431,0	81,2	75,0	570,5	32,4	29,9	602,0	34,2	31,6	258,5	14,7	13,5
2	среднее	1 582,5	89,8	75,0	632,3	35,9	30,0	633,0	35,9	30,0	317,2	18,0	15,0
период	среднее	1 513,1	85,8	75,0	604,7	34,3	30,0	611,7	34,7	30,3	296,7	16,8	14,7

Белки. Структура по дням

Неделя	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	36,2	62,7	75,0	9,4	16,2	19,4	25,2	43,6	52,2	1,7	2,9	3,4
1	2	55,4	96,0	75,0	27,8	48,1	37,6	23,3	40,3	31,5	4,4	7,6	5,9
1	3	52,2	90,3	75,0	23,7	41,1	34,1	23,9	41,4	34,4	4,5	7,8	6,5
1	4	42,1	72,9	75,0	16,8	29,0	29,9	21,5	37,2	38,2	3,9	6,7	6,9
1	5	57,3	99,2	75,0	21,2	36,7	27,8	31,0	53,7	40,6	5,1	8,8	6,6
1	среднее	48,6	84,2	75,0	19,8	34,2	30,5	31,0	53,7	40,6	5,1	8,8	6,6
2	1	46,1	79,8	75,0	14,8	25,7	24,1	27,2	47,2	44,4	4,0	6,9	6,5
2	2	59,4	102,8	75,0	25,9	44,8	32,6	21,8	37,7	27,5	11,8	20,3	14,8
2	3	50,7	87,8	75,0	21,5	37,2	31,8	26,0	45,0	38,5	3,2	5,5	4,7
2	4	77,7	134,6	75,0	47,1	81,5	45,4	24,8	43,0	23,9	5,9	10,1	5,6
2	5	49,6	85,9	75,0	21,1	36,5	31,8	24,4	42,3	36,9	4,1	7,1	6,2
2	среднее	56,7	98,2	75,0	26,1	45,1	34,5	24,9	43,0	32,9	5,8	10,0	7,7
период	среднее	52,7	91,2	75,0	22,9	39,7	32,6	24,9	43,1	35,5	4,8	8,4	6,9

Жиры. Структура по дням

Неделя	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	39,6	66,8	75,0	11,8	19,9	22,4	25,9	43,7	49,0	1,9	3,2	3,6
1	2	48,9	82,6	75,0	23,9	40,4	36,6	23,3	39,3	35,6	1,8	3,0	2,7
1	3	27,4	46,2	75,0	11,2	19,0	30,8	13,5	22,7	36,9	2,7	4,5	7,3
1	4	37,6	63,4	75,0	14,6	24,7	29,2	17,9	30,2	35,8	5,0	8,5	10,0
1	5	43,4	73,3	75,0	16,3	27,4	28,1	22,3	37,6	38,4	4,9	8,3	8,5
1	среднее	39,4	66,5	75,0	15,6	26,3	29,7	20,6	34,7	39,1	3,3	5,5	6,2
2	1	52,9	89,2	75,0	17,0	28,7	24,1	30,7	51,8	43,5	5,2	8,7	7,3
2	2	49,2	83,1	75,0	25,7	43,4	39,2	12,9	21,8	19,7	10,6	17,9	16,1
2	3	37,6	63,5	75,0	20,0	33,8	39,9	15,1	25,5	30,2	2,5	4,2	4,9
2	4	50,2	84,7	75,0	18,9	31,9	28,3	28,7	48,4	42,9	2,6	4,4	3,9
2	5	51,7	87,2	75,0	20,7	35,0	30,1	26,0	43,8	37,7	5,0	8,5	7,3
2	среднее	48,3	81,5	75,0	20,5	34,6	31,8	22,7	38,3	35,2	5,2	8,7	8,0
период	среднее	43,8	74,0	75,0	18,0	30,4	30,8	21,6	36,5	37,0	4,2	7,1	7,2

Углеводы. Структура по дням

Неделя	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	247,8	98,6	75,0	84,2	33,5	25,5	97,5	38,8	29,5	66,2	26,3	20,0
1	2	219,5	87,4	75,0	103,9	41,4	35,5	57,9	23,1	19,8	57,7	23,0	19,7
1	3	241,6	96,2	75,0	79,5	31,6	24,7	93,0	37,0	28,9	69,1	27,5	21,4
1	4	215,7	85,9	75,0	97,1	38,6	33,8	67,8	27,0	23,6	50,8	20,2	17,7
1	5	192,1	76,5	75,0	81,7	32,5	31,9	64,6	25,7	25,2	45,8	18,2	17,9
1	среднее	223,3	88,9	75,0	89,3	35,5	30,0	76,2	30,3	25,6	57,9	23,0	19,4
2	1	232,5	92,5	75,0	67,4	26,8	21,7	100,4	40,0	32,4	64,7	25,8	20,9
2	2	189,5	75,4	75,0	48,1	19,1	19,0	60,8	24,2	24,1	80,6	32,1	31,9
2	3	250,1	99,5	75,0	111,1	44,2	33,3	89,9	35,8	26,9	49,1	19,6	14,7
2	4	256,4	102,0	75,0	113,2	45,1	33,1	76,6	30,5	22,4	66,6	26,5	19,5
2	5	190,9	76,0	75,0	74,6	29,7	29,3	67,2	26,8	26,4	49,1	19,5	19,3
2	среднее	223,9	89,1	75,0	82,9	33,0	27,8	79,0	31,4	26,5	62,0	24,7	20,8
период	среднее	223,6	89,0	75,0	86,1	34,3	28,9	77,6	30,9	26,0	60,0	23,9	20,1

Типовое примерное меню

Н.Муллы с 12 лет и старше (летне-осенний), возраст=[с12 лет и старше (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[с12 лет и старше (летне-осенний)]



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 (кукуруза) 100			
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018 200	Омлет натуральный/2018 200	Котлеты "Школьные" 100	Каша пшеничная молочная жидкая/2018 210	Биточки из птицы припущенные/2018 100
	Гарнир			Макаронные изделия отварные/2013 200		Пюре картофельное/2018 180
	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
	Выпечка		Пряники. 40		Булочка российская/2018 80	Вафли. 40
	Хлеб	Хлеб пшеничный. 20	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 40
	Фрукты	Плоды свежие 150				
Обед	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013 100	Салат из свеклы отварной/2013 100	Овощи натуральные (огурцы)/2013 100	Овощи натуральные (помидоры)/2013 100	Овощи консервированные порциями (огурцы). 100
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013 250	Щи из свежей капусты с картофелем/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 100/30	Котлеты из птицы припущенные/2018 100	Шницель рыбный натуральный/2018 100	Рагу из птицы/2013 200	Шницель рубленый 100
	Гарнир	Макаронные отварные с овощами/2018 180	Пюре картофельное/2018 180	Рис отварной/2013 180		Капуста тушеная/2013 180
	Напиток	Сок фруктовый/2018 200	Чай с лимоном/2018 200	Компот из смеси сухофруктов/2018 200	Чай с сахаром/2018 200	Компот из яблок и ягод замороженных/2018 200
	Хлеб	Хлеб ржаной. 30 Хлеб пшеничный. 20	Хлеб ржаной. 30 Хлеб пшеничный. 20	Хлеб ржаной. 30 Хлеб пшеничный. 20	Хлеб ржаной. 30 Хлеб пшеничный. 30	Хлеб ржаной. 30 Хлеб пшеничный. 20
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	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 №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	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	Сыр сычужный твердый порциями	20			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	200	Запеканка из творога/2018	200	Яйца вареные/2013	40
	Соус							Молоко сгущенное/2013	40		
	Гарнир			Каша гречневая рассыпчатая/2018	180					Каша пшеничная молочная жидкая/2018	210
	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
	Выпечка					Булочка ванильная	80	Печенье.	50		
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	60
	Фрукты	Фрукты свежие/2018	100								
Обед	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	100	Овощи натуральные (помидоры)/2013	100	Овощи натуральные (огурцы)/2013	100	Салат из свеклы с чесноком/2013	100	Овощи консервированные порциями (огурцы).	100
	Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250	Свекльник/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	Котлеты из говядины/2013	100	Биточки рыбные/2013	100	Шницель из птицы припущенные/2018	100	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	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 плодов и ягод/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	200
	Хлеб	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	40
	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	40	
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	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 Татьяна С.А.Дата 01.09.2018



Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1
Неделя: 1

Рацион: Н. Муллы с 12 лет и старше (летне-осенний) 01.09.2024.

Сезон: Летне-осенний
Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ 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 (2-й вариант)	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	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
112/13	Плоды 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)	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	100/30	13	14	10	221			1		1	30	143	19	2
258/18	Макароны отварные 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
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			28	31	109	841,9			26	30	5	147	394	109	10
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			41	46	299	1 787,6			43	92	6	345	638	177	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Рацион: Н. Муллы с 12 лет и старше (летне-осенний) 01.09.2024.

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ п/п	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															
157/18	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	100	9	8	62	332,8						26			3
268/18	Омлет натуральный	200	17	19	4	261,5									
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	347	1	158	299	25	3
589/13	Пряники	40	2	2	30	146,4			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					1	4	20	4	
Итого за Завтрак			34	30	130	928,7			2	366	2	307	436	57	7
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	
372/18	Котлеты 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
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			27	30	66	632,7			31	94	5	185	352	113	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			68	62	277	1 935,6			133	474	9	525	837	185	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

Неделя: 1

Рацион: Н. Муллы с 12 лет и старше (летне-осенний) 01.09.2024.

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (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															
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210									
291/13	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	193,2			1	25		48	148	21	2
459/18	Чай с лимоном	200									1	8	48	11	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			28	12	92	584,2					1	12	39	8	1
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	100	1		3	14									
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10			23	42	14	1
479/13	Сметана	10			2	16,2			10		2	35	53	26	1
310/18	Шницель рыбный натуральный	100	15	1	10	113,3						9	6	1	
414/13	Рис отварной	180	4	7	41	245,5			3	20	1	68	212	35	1
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						6	85	27	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2									20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			27	15	105	667,2			23	20	3	176	477	134	6
Полдник															
589/13	Пряники	100	6	5	75	366									
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4					2	11	50	9	1
Итого за Полдник			8	5	107	500,4			6		2	33	72	22	5
Итого за день			63	32	304	1 751,8			31	45	7	285	793	201	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: Н. Муллы с 12 лет и старше (летне-осенний) 01.09.2024.

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ 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	210	6	7	27	190,1			1	39	1	128	154	29	1	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13		
544/18	Булочка российская	80	5	6	38	224										
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				34	1	18	45	8	1	
Итого за Завтрак											1	12	39	8	1	
Обед			19	16	109	643,1			2	92	3	266	315	58	3	
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24			25		1	14	26	20	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	200	16	16	18	283,4			12		4	29	159	45	2	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1	
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4		
Итого за Обед			24	19	75	579,4			45		6	80	324	111	6	
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			51	45	272	1 695,8			58	92	13	382	734	194	11	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Рацион: Н. Муллы с 12 лет и старше (летне-осенний) 01.09.2024.

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ 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
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
588/13	Вафли	40	1	1	31	140						6	14	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			23	18	85	595,3			6	97	1	101	231	59	3
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	1		2	11			3			23	24	14	1
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	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			37	25	72	663,7			51		2	262	353	126	7
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	57	330					1	15	62	10	1
459/18	Чай с лимоном	250			12	50						10	11	6	1
Итого за Полдник			8	8	69	380			1			25	73	16	2
Итого за день			68	51	226	1 639			58	97	4	388	657	201	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День:6

Неделя:2

Рацион:Н.Муллы с 12 лет и старше (летне-осенний)01.09.2024.

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

№ п/п	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															
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						120	151	37	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38			1	37					
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						5	8	4	1
82/18	Фрукты свежие	100			10	44						4	13	3	
Итого за Завтрак									7			16	11	9	2
Обед			15	17	68	481,8			8	37		330	315	66	4
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									
381/13	Котлеты из говядины	100	18	17	14	286						9	6	1	
237/18	Рис с овощами	180	5	5	38	213,6						39	185	26	3
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			2		2	23	101	35	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						11	47	14	1
Итого за Обед			32	38	113	924,5			32		7	179	455	126	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						11	12	2	
Итого за Полдник			8	10	102	529,5			1		4	40	102	22	2
Итого за день			55	65	283	1 935,8			41	37	11	549	872	214	17

День: 7

Неделя: 2

Рацион: Н. Муллы с 12 лет и старше (летне-осенний) 01.09.2024.

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ реч.	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															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
371/18	Кнели из птицы с рисом	100	17	19	7	267,1									
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3			1	84	1	26	110	22	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40						8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			30	30	54	673,2			4	131	2	77	360	157	7
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24			25		1	14	26	20	1
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 плодов и ягод	200			11	46			1			3	2	2	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			25	15	68	517,8			40	36	2	160	416	124	6
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			68	55	209	1 682,1			57	168	5	334	936	324	19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День:8

Неделя:2

Рацион:Н.Муллы с 12 лет и старше (летне-осенний)01.09.2024.

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

№ 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	200	6	7	33	214,6			2	43		147	152	32	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
563/13	Булочка ванильная	80	6	6	45	264					1	12	49	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			25	21	122	776,2			3	62	2	459	435	71	2
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	100	1		3	14			10			23	42	14	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	Шницель 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
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			30	18	101	685,5			99	58	5	122	315	90	6
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			61	44	310	1 875,2			102	120	9	598	810	175	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:9

Неделя:2

Рацион:Н.Муллы с 12 лет и старше (летне-осенний)01.09.2024.

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

№ 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	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
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
Итого за Завтрак			54	20	132	932			1	86	3	522	642	87	4
Обед															
59/13	Салат из свеклы с чесноком	100	2	10	9	131			6		5	37	41	21	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
393/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	13	14	10	221			1			30			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
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			29	35	86	851,5			16	29	6	138	347	184	10
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			91	58	302	2 181			18	115	11	686	1 061	285	15

22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День:10

Неделя:2

Рацион:Н.Муллы с 12 лет и старше (летне-осенний)01.09.2024.

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

№ 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	
300/13	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	210	6	7	27	190,1			1	39	1	128	154	29	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			23	22	81	603,1			1	42	2	348	402	55	3
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	
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	
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			30	31	84	738,8			23	82	9	124	292	107	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			61	63	251	1 808,9			25	124	15	511	795	188	12

Составил Олеся Владимировна С.П.

Дата 01.09.2024.

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	1 787,6	87,6	75,0									
1	2	1 935,6	94,9	75,0	483,2	23,7	20,3						
1	3	1 751,8	85,9	75,0	928,8	45,5	36,0	841,9	41,3	35,3	482,5	22,7	19,4
1	4	1 695,7	83,1	75,0	584,2	28,6	25,0	832,7	31,0	24,5	374,2	18,3	14,5
1	5	1 638,9	80,3	75,0	643,1	31,5	28,4	667,3	32,7	28,6	500,4	24,5	21,4
1	среднее	1 761,9	86,4	75,0	595,3	29,2	27,2	579,4	28,4	25,6	473,3	23,2	20,9
2	1	1 935,8	94,9	75,0	646,9	31,7	27,5	663,6	32,5	30,4	380,0	18,6	17,4
2	2	1 682,1	82,5	75,0	481,8	23,6	18,7	677,0	33,2	28,8	438,1	21,5	18,6
2	3	1 875,1	91,9	75,0	673,2	33,0	30,0	924,5	45,3	35,8	529,5	26,0	20,5
2	4	2 181,0	106,9	75,0	776,2	38,0	31,0	517,8	25,4	23,1	491,0	24,1	21,9
2	5	1 808,8	88,7	75,0	932,0	45,7	32,1	685,4	33,6	27,4	413,5	20,3	16,5
2	среднее	1 896,6	93,0	75,0	603,1	29,6	25,0	851,5	41,7	29,3	397,5	19,5	13,7
пери	среднее	1 829,2	89,7	75,0	693,3	34,0	27,4	738,8	36,2	30,6	467,0	22,9	19,4
					670,1	32,8	27,5	710,3	34,8	29,1	448,9	22,0	18,4

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	40,9	60,5	75,0									
1	2	68,0	100,7	75,0	9,4	13,9	17,2						
1	3	61,4	91,0	75,0	34,8	51,5	38,3	26,5	39,3	29,3	6,7	9,9	7,4
1	4	50,2	74,4	75,0	27,1	40,1	33,1	26,9	39,8	32,8	7,5	11,1	9,1
1	5	67,4	99,9	75,0	18,6	27,5	27,7	24,0	35,6	35,9	7,6	11,3	11,4
1	среднее	57,6	85,3	75,0	22,6	33,5	29,5	28,3	42,0	36,9	8,2	12,2	9,1
2	1	53,6	79,4	75,0	23,4	34,6	26,0	35,8	53,1	39,9	8,2	12,2	9,1
2	2	66,7	98,8	75,0	14,8	22,0	20,7	31,0	46,0	43,4	7,8	11,5	10,8
2	3	60,0	88,8	75,0	29,8	44,2	33,5	24,8	36,8	27,9	12,1	17,9	13,6
2	4	89,8	133,1	75,0	24,3	36,0	30,4	29,5	43,7	36,9	6,2	9,1	7,7
2	5	59,7	88,5	75,0	53,5	79,3	44,7	28,0	41,5	23,4	8,3	12,2	6,9
2	среднее	66,0	97,7	75,0	22,1	32,7	27,7	29,8	44,1	37,4	7,9	11,7	9,9
пери	среднее	61,8	91,5	75,0	28,9	42,8	32,9	28,6	42,4	32,6	8,4	12,5	9,6
					25,8	38,2	31,3	28,5	42,2	34,6	7,5	11,1	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	47,4	68,7	75,0									
1	2	62,1	89,9	75,0	11,8	17,1	18,7						
1	3	33,4	48,5	75,0	30,0	43,5	36,2	32,1	46,5	50,7	3,6	5,1	5,6
1	4	45,2	65,5	75,0	12,6	18,2	28,2	29,4	42,6	35,5	2,7	3,9	3,3
1	5	52,5	76,1	75,0	15,1	21,9	25,0	15,8	23,0	35,5	5,0	7,3	11,2
1	среднее	48,1	69,8	75,0	18,4	26,7	26,3	20,2	29,3	33,5	9,9	14,4	16,5
2	1	65,6	95,1	75,0	17,6	25,5	27,4	26,0	37,6	37,1	8,1	11,8	11,6
2	2	57,0	82,5	75,0	17,0	24,7	19,4	24,7	35,8	38,5	5,9	8,5	9,1
2	3	44,4	64,3	75,0	30,2	43,8	39,8	38,6	55,9	44,1	10,1	14,6	11,5
2	4	60,5	87,7	75,0	21,5	31,1	36,3	16,1	23,3	21,2	10,6	15,4	14,0
2	5	62,3	90,3	75,0	21,1	30,6	26,2	18,1	26,2	30,5	4,8	7,0	8,2
2	среднее	58,0	84,0	75,0	21,1	30,6	25,4	35,8	51,9	44,4	3,6	5,2	4,4
пери	среднее	53,0	76,9	75,0	22,2	32,2	28,7	31,3	45,4	37,7	9,9	14,4	11,9
					19,9	28,8	28,1	26,3	38,1	37,2	6,8	9,9	9,7

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	298,6	103,9	75,0									
1	2	276,1	96,1	75,0	84,2	29,3	21,1						
1	3	300,9	104,8	75,0	129,5	45,1	35,2	109,6	38,1	27,5	104,8	36,5	26,3
1	4	271,1	94,4	75,0	90,4	31,5	22,5	65,7	22,9	17,9	80,9	28,2	22,0
1	5	224,0	78,0	75,0	108,2	37,7	29,9	103,9	36,2	25,9	106,6	37,1	26,6
1	среднее	274,1	95,4	75,0	84,4	29,4	28,3	74,9	26,1	20,7	88,0	30,6	24,3
2	1	282,2	98,2	75,0	29,4	42,8	39,8	71,2	24,8	23,8	68,4	23,8	22,9
2	2	207,4	72,2	75,0	99,3	34,6	27,2	85,1	29,6	23,3	89,7	31,2	24,5
2	3	308,5	107,4	75,0	67,4	23,5	17,9	112,9	39,3	30,0	101,9	35,5	27,1
2	4	301,1	104,8	75,0	52,7	18,4	19,1	67,7	23,6	24,5	86,9	30,3	31,4
2	5	251,1	87,4	75,0	120,9	42,1	29,4	101,0	35,2	24,5	86,6	30,2	21,1
2	среднее	270,0	94,0	75,0	132,0	45,9	32,9	85,8	29,9	21,4	83,3	29,0	20,8
пери	среднее	272,1	94,7	75,0	80,8	28,1	24,1	84,0	29,2	25,1	86,3	30,0	25,8
					90,8	31,6	25,2	90,3	31,4	25,1	89,0	31,0	24,7
					95,1	33,1	26,2	87,7	30,5	24,2	89,4	31,1	24,6

В настоящем журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено

Мастичной печатью Семенов Александр (29) листа.

Семенов Александр
(подпись, фамилия, инициалы руководителя)

Место печати

«15» сентября 2024 г.