



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



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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ
"Нижемуллинская
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

Пермь – 2025

Библиография

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

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

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

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

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

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



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

№ реп.	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)	40	2	4	20	121				20		7	16	4	
226/18	Каша "Дружба"	220	6	7	30	210,8			1	43		143	154	34	
405/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
106/13	Хлеб пшеничный	40	2		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			14	14	84	513,8			2	82		268	273	57	
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
392/13	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	120	13	14	9	216					1	12	121	16	2
386/18	Рис припущенный	160	3	5	29	176,7				28		3	59	18	
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
106/13	Хлеб пшеничный	30	2		10	52,2						6	20	4	
Итого за Обед			24	26	103	759,8			11	28	4	89	339	94	5
Полдник															
545/18	Сдоба обыкновенная	100	3	3	38	248				18	1	17	58	11	1
519/13	Напиток из шиповника	200	1		23	87			70			12	3	3	2
Итого за Полдник			4	3	61	335			70	18	1	29	61	14	3
Итого за день			47	42	248	1610,8			82	126	5	384	673	165	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Неделя:1

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

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
268/18	Омлет натуральный	160	14	16	3	209,2				278	1	127	240	20	3
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			22	22	66	548,3			2	289	2	166	344	50	5
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
95/18	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	6	60,5			6		2	33	42	21	1
433/18	Сметана	5		1		7,9				5		4	3		
341/18	Котлеты "Пермские"	90	13	8	9	153,9			1			19	125	17	2
380/18	Капуста тушеная	150	3	5	12	108			21	26		90	66	34	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			27	21	114	760,2			33	31	2	197	439	138	11
Полдник															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	42	260				41	1	30	64	12	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
Итого за Полдник			8	7	53	304			17	41	1	38	70	18	1
Итого за день			58	50	232	1 612,5			52	361	5	401	853	206	17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День:4

Неделя:1

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

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет

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

№ 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															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	20	5	5		68,6						180	118	10	
233/18	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	7	29	199,8			1	37		120	151	37	1
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
82/18	Фрукты свежие	120			12	52,8			8			19	13	11	3
Итого за Завтрак			17	15	75	509,2			10	56		438	399	86	5
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
360/18	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	201,6			12	4 461	1	95	288	30	5
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			28	23	99	720,5			28	4 491	5	212	570	127	11
Полдник															
549/18	Кекс "Детский"	100	6	19	34	330,7				141	1	30	71	15	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64				10		59	46	11	1
Итого за Полдник			8	20	46	394,7				151	1	89	117	26	2
Итого за день			54	59	219	1 624,4			38	4 698	6	739	1 086	239	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 8

Неделя: 1

Рацион: И. дошкол 1-4 класс (зимне-весенний)

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: И. дошкол 1-4 класс (зимне-весенний)

№ реп.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
245/12	Биточки рыбные	80	13	2	6	101,7					1	32	144	21	1
414/12	Рис отварной	150	4	6	24	204,6						5	71	23	1
461/16	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
106/12	Хлеб пшеничный	40	2		20	94						8	26	9	
109/12	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Завтрак			22	8	57	508,5				3	1	57	268	64	3
Обед															
149/16	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,8			2			14	15	8	
117/16	Суп из овощей	200	1	4	7	68,6			7		2	23	42	17	1
479/12	Сметана	5		1		8,1						4	3		
371/16	Кнели из птицы с рисом	90	15	17	6	240,4			1	26	1	23	99	20	1
256/16	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	136			3	23	1	20	59	18	1
619/12	Напиток из шиповника	200	1		23	97			70			12	3	3	2
109/12	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
106/12	Хлеб пшеничный	40	2		20	94						8	26	9	
Итого за Обед			28	27	103	772,1			83	101	5	125	342	100	7
Полдник															
550/16	Манин	100	6	3	31	152,1				37	1	36	80	11	1
467/16	Чай с сахаром	200			9	36						5	8	4	1
Итого за Полдник			6	3	40	221,1				37	1	61	88	15	2
Итого за день			56	40	220	1501,7			83	101	7	244	720	179	12

Figure 28

Abstract

© 2000 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 247: 391–397

© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 103–110

© 2000 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 247: 399–406

© 2000 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 247: 391–397

[illegible]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День:7

Неделя:2

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

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет

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

№ 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															
348/18	Тефтели из говядины (паровые)	90	12	8	8	155,7			1			15	127	17	2
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Завтрак			22	14	73	508,8			2	34	1	54	248	49	5
Обед															
16/18	Салат из соленых огурцов с луком	60		4	1	36			1		3	3	5	1	
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	210	21	24	27	408			1	82	6	29	116	37	2
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			29	33	87	766,1			17	82	12	105	270	95	6
Полдник															
549/18	Кекс "Детский"	100	6	19	34	330,7				141	1	30	71	15	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
Итого за Полдник			6	19	45	374,7			17	141	1	38	77	21	1
Итого за день			58	66	205	1 649,6			36	257	14	197	595	165	12

Figure 28

[illegible]

Copyright © 2006 John Wiley & Sons, Ltd.

0000-0000-0000-0000, 0000-0000-0000-0000

Keywords: child sexual abuse; disclosure; social support; coping strategies

No.	Pemeriksaan	Keterangan	Klasifikasi			Klasifikasi	Klasifikasi					Klasifikasi			
			1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Pemeriksaan														
2	Pemeriksaan														
3	Pemeriksaan														
4	Pemeriksaan														
5	Pemeriksaan														
6	Pemeriksaan														
7	Pemeriksaan														
8	Pemeriksaan														
9	Pemeriksaan														
10	Pemeriksaan														
11	Pemeriksaan														
12	Pemeriksaan														
13	Pemeriksaan														
14	Pemeriksaan														
15	Pemeriksaan														
16	Pemeriksaan														
17	Pemeriksaan														
18	Pemeriksaan														
19	Pemeriksaan														
20	Pemeriksaan														
21	Pemeriksaan														
22	Pemeriksaan														
23	Pemeriksaan														
24	Pemeriksaan														
25	Pemeriksaan														
26	Pemeriksaan														
27	Pemeriksaan														
28	Pemeriksaan														
29	Pemeriksaan														
30	Pemeriksaan														
31	Pemeriksaan														
32	Pemeriksaan														
33	Pemeriksaan														
34	Pemeriksaan														
35	Pemeriksaan														
36	Pemeriksaan														
37	Pemeriksaan														
38	Pemeriksaan														
39	Pemeriksaan														
40	Pemeriksaan														
41	Pemeriksaan														
42	Pemeriksaan														
43	Pemeriksaan														
44	Pemeriksaan														
45	Pemeriksaan														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:9

Неделя:2

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

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет

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

№ 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															
313/13	Запеканка из творога	150	24	25	24	425			1		1	297	347	38	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
82/18	Фрукты свежие	100			10	44			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			28	28	75	675,9			8		1	416	452	65	4
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
347/18	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189			1	22		43	133	19	2
380/18	Капуста тушеная	150	3	5	12	108			21	26		90	66	34	1
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93			12			19	12	8	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			27	22	102	728,2			44	48	2	216	408	126	8
Полдник															
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79			1			126	90	14	
Итого за Полдник			9	8	47	272,1			1	57	1	182	170	25	1
Итого за день			64	59	224	1 676,2			53	105	4	814	1 030	216	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День:10

Неделя:2

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

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет

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

№ 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															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
407/13	Рагу из птицы	200	16	16	18	283,4			12		4	29	159	45	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Завтрак			23	19	58	506,7			15	19	4	171	332	93	4
Обед															
49/13	Салат из квашеной капусты с яблоками	60	1	6	3	70,2			9		3	19	12	7	1
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	218,6			1		1	30	141	19	2
281/13	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
481/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			27	26	95	725,4			35		8	117	329	86	7
Полдник															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	32	260				41	1	30	64	12	1
509/13	Компот из яблок с лимоном	200			25	103			3			11	7	5	1
Итого за Полдник			8	7	57	363			3	41	1	41	71	17	2
Итого за день			58	53	220	1 595,1			53	60	13	329	732	196	13

Составил

Смирнов С.П.

Дата

04.12.2025

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неделя	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 618,6	98,4	70,0	513,8	31,2	22,2	759,8	46,2	32,9	345,0	21,0	14,9
1	2	1 558,7	94,8	70,0	523,3	31,8	23,5	770,4	46,8	34,8	265,1	16,1	11,9
1	3	1 612,5	98,0	70,0	548,3	33,3	23,8	760,2	46,2	33,0	304,0	18,5	13,2
1	4	1 624,4	98,7	70,0	509,2	31,0	21,9	720,5	43,8	31,0	394,7	24,0	17,0
1	5	1 512,7	96,5	70,0	583,3	35,5	25,7	773,1	47,0	34,1	231,1	14,0	10,2
1	среднее	1 600,3	97,3	70,0	535,6	32,6	23,4	756,8	46,0	33,1	308,0	18,7	13,5
2	1	1 665,9	101,3	70,0	580,9	35,3	24,4	765,0	46,5	32,1	320,0	19,5	13,4
2	2	1 649,5	100,3	70,0	508,8	30,9	21,6	766,1	46,6	32,5	374,7	22,8	15,9
2	3	1 607,3	97,7	70,0	516,2	31,4	22,5	750,4	45,6	32,7	340,7	20,7	14,8
2	4	1 676,2	101,9	70,0	675,9	41,1	28,2	728,2	44,3	30,4	272,1	16,5	11,4
2	5	1 595,1	97,0	70,0	506,7	30,8	22,2	725,4	44,1	31,8	363,0	22,1	15,9
2	среднее	1 638,8	99,6	70,0	557,7	33,9	23,8	747,0	45,4	31,9	334,1	20,3	14,3
период	среднее	1 619,6	98,5	70,0	546,6	33,2	23,6	751,9	45,7	32,5	321,0	19,5	13,9

Белки. Структура по дням

Неделя	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	46,8	86,8	70,0	13,2	24,5	19,8	24,9	46,1	37,2	8,7	16,1	13,0
1	2	60,7	109,0	70,0	23,3	43,3	27,8	29,6	54,9	35,3	7,8	10,8	8,0
1	3	58,1	107,8	70,0	21,8	40,5	26,3	28,5	52,9	34,3	7,8	14,5	9,4
1	4	54,2	100,5	70,0	17,9	33,3	23,2	28,5	52,8	36,8	7,7	14,3	10,0
1	5	59,0	105,7	70,0	21,3	39,5	26,1	30,0	55,6	36,8	7,7	10,6	8,1
1	среднее	55,7	101,9	70,0	19,5	36,2	24,9	28,3	52,5	36,0	7,9	13,3	9,7
2	1	50,0	92,7	70,0	13,7	25,4	19,2	28,0	51,9	39,2	8,3	15,4	11,6
2	2	58,2	106,2	70,0	21,9	40,6	26,8	29,0	53,9	35,5	7,3	11,8	8,7
2	3	54,1	100,3	70,0	16,1	29,9	20,8	30,6	56,7	39,6	7,4	13,8	9,6
2	4	64,5	119,8	70,0	29,0	53,9	31,5	26,8	49,7	29,0	8,7	16,2	9,5
2	5	58,7	109,0	70,0	23,8	44,2	28,4	27,0	50,1	32,2	7,9	14,7	9,4
2	среднее	57,1	105,6	70,0	20,9	38,8	25,7	28,3	52,5	34,8	7,9	14,4	9,8
период	среднее	56,4	103,8	70,0	20,2	37,5	25,3	28,3	52,5	35,4	7,9	13,8	9,7

Жиры. Структура по дням

Неделя	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	44,8	81,1	70,0	14,0	25,3	21,8	27,8	50,2	43,3	3,1	5,6	4,8
1	2	53,3	96,4	70,0	16,5	29,7	21,6	31,7	57,3	41,6	5,2	9,3	6,8
1	3	50,1	90,6	70,0	22,0	39,8	30,8	21,2	38,3	29,6	6,9	12,5	9,6
1	4	59,0	106,8	70,0	15,8	28,5	18,7	23,2	41,9	27,5	20,1	36,3	23,8
1	5	40,0	88,3	70,0	16,9	30,6	24,2	26,7	48,2	38,2	5,3	9,5	7,5
1	среднее	51,2	92,6	70,0	17,0	30,8	23,3	26,1	47,2	35,7	8,1	14,7	11,1
2	1	43,1	77,9	70,0	14,6	26,5	23,8	25,7	46,4	41,7	2,8	5,1	4,6
2	2	66,6	120,5	70,0	14,7	26,6	15,5	33,0	59,7	34,7	18,9	34,2	19,9
2	3	36,2	65,4	70,0	15,9	28,8	30,8	16,6	30,1	32,2	3,6	6,6	7,0
2	4	59,4	107,4	70,0	28,5	51,5	33,6	23,0	41,6	27,2	7,9	14,2	9,3
2	5	53,2	96,2	70,0	20,0	36,2	26,3	26,2	47,4	34,5	7,0	12,7	9,2
2	среднее	51,7	93,5	70,0	18,8	33,9	25,4	24,9	45,0	33,7	8,0	14,5	10,9
период	среднее	51,5	93,0	70,0	17,9	32,3	24,3	25,5	46,1	34,7	8,1	14,6	11,0

Углеводы. Структура по дням

Неделя	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	248,0	109,6	70,0	83,9	35,8	22,9	102,4	43,7	27,9	61,7	30,1	19,2
1	2	195,3	83,3	70,0	55,3	23,6	19,8	91,4	39,0	32,8	48,6	20,7	17,4
1	3	231,5	98,7	70,0	65,4	27,9	19,8	113,6	48,5	34,4	52,5	22,4	15,9
1	4	218,7	93,3	70,0	73,8	31,5	23,6	99,1	42,2	31,7	45,9	19,6	14,7
1	5	229,6	97,9	70,0	86,2	36,8	26,3	102,9	43,9	31,4	40,4	17,2	12,3
1	среднее	224,4	96,5	70,0	72,9	31,1	22,5	101,9	43,5	31,5	49,6	22,0	16,0
2	1	244,6	108,6	70,0	98,7	42,1	27,1	90,6	38,6	24,9	55,3	27,8	18,0
2	2	204,6	87,3	70,0	71,9	30,7	24,6	87,6	37,3	30,0	45,1	19,2	15,4
2	3	256,1	113,5	70,0	77,0	32,8	20,3	119,6	51,0	31,5	59,5	29,6	18,3
2	4	224,0	95,5	70,0	74,4	31,7	23,3	102,6	43,8	32,1	47,0	20,0	14,7
2	5	219,6	93,7	70,0	57,8	24,6	18,4	94,9	40,5	30,3	56,9	28,5	21,3
2	среднее	227,8	99,7	70,0	76,0	32,4	22,7	99,1	42,2	29,7	52,7	25,1	17,6
период	среднее	226,1	98,1	70,0	74,4	31,7	22,6	100,5	42,8	30,6	51,2	23,5	16,8

Среднее значение за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак	500	77	79	335	2 350
Норма: 20-25%		15,4 - 19,25	15,8 - 19,75	67 - 83,75	470 - 587,5
Факт: 23,6%		20,2	17,9	74,4	546,6
Обед	700	77	79	335	2 350
Норма: 30-35%		23,1 - 26,95	23,7 - 27,65	100,5 - 117,25	705 - 822,5
Факт: 32,6%		28,3	25,5	100,5	751,9

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

Государственный Технический Университет
и Институт Энергетики, Санкт-Петербургский Город

Figure 2

Keywords: child sexual abuse; disclosure; social support

Keywords: *Emotion, memory, aging, social support*



[Facebook](#)
[Twitter](#)
[LinkedIn](#)

Downloaded from <http://ajphaphysocpharm.sagepub.com/>

Copyright © 2006 John Wiley & Sons, Ltd.

[illegible]

Figure 2

000000-0

Revised: 8 January 2014

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: 1

Неделя: 3

Рацион: С.школа 5-11 класс

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: С.школа 5-11класс(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															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
268/18	Омлет натуральный	180	16	17	4	235,4			1	313	1	142	269	22	3
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Завтрак			24	25	64	576,5			4	331	2	186	388	57	6
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9					1	26	196	64	3
95/18	Борщ с капустой и картофелем	250	2	4	7	75,6			7		2	41	53	26	1
433/18	Сметана	10		2		15,8				10		8	5	1	
341/18	Котлеты "Пермские"	100	14	8	10	171			1		1	21	139	19	2
380/18	Капуста тушеная	180	4	6	15	129,6			26	31	1	108	80	41	2
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			34	26	144	955,1			39	41	5	239	558	179	13
Полдник															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	42	260				41	1	30	64	12	1
491/18	Компот из ягод замороженных	250			13	55			21			9	8	8	
Итого за Полдник			8	7	55	315			21	41	1	39	72	20	1
Итого за день			66	58	263	1 846,6			64	413	8	464	1 018	256	20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 1

Неделя: 4

Рацион: С.школа 5-11 класс

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: С.школа 5-11класс(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															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	20	5	5		68,6						180	118	10	
233/18	Каша пшенная молочная жидкая	230	7	8	33	229,8						138	173	43	1
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	43		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94			1	19		8	26	6	
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66						24	17	14	3
Итого за Завтрак			19	17	82	552,4			11			461	425	95	5
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
134/13	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3			8		2	16	63	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
360/18	Тефтели из печени с рисом	130	17	8	19	218,4						103	311	33	5
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200				60			3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			32	29	108	825,7			35	4 869	6	250	640	149	11
Полдник															
549/18	Кекс "Детский"	100	6	19	34	330,7				141	1	30	71	15	1
460/18	Чай с молоком	250	2	2	14	80				12		74	57	13	1
Итого за Полдник			8	21	48	410,7				153	1	104	128	28	2
Итого за день			59	67	238	1 788,8			48	5 084	7	815	1 193	272	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: 1

Неделя: 5

Рацион: С.школа 5-11 класс

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: С.школа 5-11класс(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															
345/13	Биточки рыбные	100	14	2	10	113					1	35	160	23	1
414/13	Рис отварной	180	4	7	41	245,5						6	85	27	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56						1			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				3		8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Завтрак			23	9	95	560,7				3	1	61	318	70	3
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	1		2	11			3			23	24	14	1
117/18	Суп из овощей	250	2	5	9	83,3			9		2	29	52	22	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
371/18	Кнели из птицы с рисом	100	17	19	7	267,1						9	6	1	
258/18	Макароны отварные с овощами	180	6	4	31	187,2			1	84	1	26	110	22	1
519/13	Напиток из шиповника	200	1		23	97			4	30	1	24	70	22	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4			70			12	3	3	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					1	21	95	28	2
Итого за Обед			34	31	112	860,2			87	114	5	152	386	118	8
Полдник															
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
457/18	Чай с сахаром	250			12	47,5						6	10	5	1
Итого за Полдник			6	5	43	240,6				57	1	62	90	16	2
Итого за день			63	45	250	1 661,5			87	174	7	275	794	204	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 6

Неделя: 2

Рацион: С.школа 8-11 класс

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: С.школа 8-11 класс (зимне-весенний)

№ рек	Примечание, 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															
72/18	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	45	2	4	23	134				20		8	18	4	1
226/18	Каша "Дружба"	230	6	8	32	220,3						150	181	30	1
485/18	Классический салат с морковью	200	2	2	14	88			2	45		108	77	13	
559/12	Пирог	45	2	2	20	148,4			1	19					
108/12	Хлеб пшеничный	40	2		20	94					1	4	20	4	
Итого за завтрак			10	17	119	582,7			3	84	1	272	200	52	2
Обед															
115/12	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	8	8	119			7		3	41	37	13	1
147/12	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	13	64	24	1
391/12	Фрикадельки из говядины паровые	100	14	13	7	187						8	137	17	2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	32	208,3						17	181	30	4
301/18	Сок фруктовый	200	1		24	107,8			3	29	1	18	18	10	4
109/12	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/12	Хлеб пшеничный	40	2		20	94						4	20	4	
Итого за обед			30	30	121	689,3			20	29	5	109	490	192	13
Полдник															
345/18	Сдоба пшеничная	100	8	3	45	243				18	1	17	38	11	1
304/18	Компот из плодов шиповника (сушен.)	200			22	90						21	13	8	1
Итого за полдник			8	3	77	333				18	1	38	51	19	2
Итого за день			38	30	236	1555			23	121	7	439	681	273	17

No.	Name of the person	Date of birth	Sex	Religion	Marital status	Education				Occupation				Income				Assets			
						Primary	Secondary	Tertiary	Post-tertiary	Employed	Self-employed	Unemployed	Retired	Salary	Wages	Dividends	Interest	Real estate	Personal property	Other	
1	John Doe	1950-01-01	M	Catholic	Married	High School	College	Graduate	Post-graduate	Employed	Self-employed	Unemployed	Retired	\$10,000	\$5,000	\$2,000	\$1,000	\$50,000	\$10,000	\$5,000	
2	Jane Smith	1955-03-15	F	Protestant	Single	High School	College	Graduate	Post-graduate	Employed	Self-employed	Unemployed	Retired	\$12,000	\$6,000	\$2,500	\$1,500	\$60,000	\$12,000	\$6,000	
3	Robert Johnson	1960-07-22	M	Jewish	Married	High School	College	Graduate	Post-graduate	Employed	Self-employed	Unemployed	Retired	\$15,000	\$7,000	\$3,000	\$2,000	\$70,000	\$15,000	\$7,000	
4	Emily White	1965-11-08	F	Muslim	Single	High School	College	Graduate	Post-graduate	Employed	Self-employed	Unemployed	Retired	\$18,000	\$8,000	\$3,500	\$2,500	\$80,000	\$18,000	\$8,000	
5	Michael Brown	1970-05-12	M	Hindu	Married	High School	College	Graduate	Post-graduate	Employed	Self-employed	Unemployed	Retired	\$20,000	\$9,000	\$4,000	\$3,000	\$90,000	\$20,000	\$9,000	
6	Sarah Green	1975-09-25	F	Buddhist	Single	High School	College	Graduate	Post-graduate	Employed	Self-employed	Unemployed	Retired	\$22,000	\$10,000	\$4,500	\$3,500	\$100,000	\$22,000	\$10,000	
7	David Lee	1980-02-18	M	Sikh	Married	High School	College	Graduate	Post-graduate	Employed	Self-employed	Unemployed	Retired	\$25,000	\$11,000	\$5,000	\$4,000	\$110,000	\$25,000	\$11,000	
8	Olivia Hall	1985-06-03	F	Christian	Single	High School	College	Graduate	Post-graduate	Employed	Self-employed	Unemployed	Retired	\$28,000	\$12,000	\$5,500	\$4,500	\$120,000	\$28,000	\$12,000	
9	Benjamin King	1990-10-14	M	Islam	Married	High School	College	Graduate	Post-graduate	Employed	Self-employed	Unemployed	Retired	\$30,000	\$13,000	\$6,000	\$5,000	\$130,000	\$30,000	\$13,000	
10	Isabella Scott	1995-04-27	F	Jain	Single	High School	College	Graduate	Post-graduate	Employed	Self-employed	Unemployed	Retired	\$32,000	\$14,000	\$6,500	\$5,500	\$140,000	\$32,000	\$14,000	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Дети: 8

неделя: 2

Ребенок: С. д. школа 5-11 класс

Сезон: Зимно-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: С. д. школа 5-11 класс (Зимно-весенний)

№ п/п	Примерное меню, 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															
300/10	Пюре овсяное	40	3,6	0	0	60						22	77	3	1
232/18	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" сладкая	230	1	0	28	221,8			2	40	1	182	217	38	1
401/18	Чай сладкий	200			14	30				3		1			
585/10	Печенье	40	3,2	4	20	100,8					1	1,2	38	8	1
108/10	Хлеб пшеничный	40	3,2		20	94						8	28	8	
Итого за Завтрак			10	10	52	311,8			2	32	2	223	238	79	3
Обед															
178/10	Курица отварная	100	6	9	20	252,8					1	28	108	84	3
134/10	Пюре картофельное	200	10	18	18	124,2					2	18	83	28	1
479/10	Сметана	10		3,2		18,2		0							
310/10	Салат из овощей	100	12	1	12	115,2			3	20	1	88	212	20	1
377/18	Пюре картофельное	180	8	14	11	122,8			3	20		48	83	20	1
438/10	Пюре картофельное	200	10	18	18	124,2									
108/10	Хлеб пшеничный	30	2,4		12	70,2			0,5		1	1,2	3	3	1
108/10	Хлеб пшеничный	30	2,4		12	70,2						1,1	4,7	14	1
Итого за Обед			32	32	62	608,8			3,5	30	2	134	343	177	8
Полдник															
330/18	Печенье + молоко	100	8	1	20	272,7				18	1	1,8	43	11	1
401/18	Чай + молоко	200	3,2	3,2	18	20				12		7,8	21	15	1
Итого за Полдник			11	4	38	292,7				30	1	9,6	64	26	2
Итого за день			53	36	152	1212,1			3,5	60	3	311	393	279	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 9

Неделя: 2

Рацион: С.школа 5-11 класс

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: С.школа 5-11класс(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															
313/13	Запеканка из творога	180	29	30	29	510			1		1	356	416	46	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
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
82/18	Фрукты свежие	120			12	52,8			8			19	13	11	3
Итого за Завтрак			34	33	87	802,5			9		1	509	545	79	5
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25		48	148	21	2
380/18	Капуста тушеная	180	4	6	15	129,6			26	31	1	108	80	41	2
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93			12			19	12	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			30	27	106	793,2			54	56	4	249	433	140	9
Полдник															
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
501/13	Кофейный напиток с молоком	250	4	3	20	98,8			2			158	113	18	
Итого за Полдник			10	8	51	291,9			2	57	1	214	193	29	1
Итого за день			74	68	244	1 887,6			65	113	6	972	1 171	248	15

День: 10

Неделя: 2

рацион: С.школа 5-11 класс

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: С.школа 5-11класс(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															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	1		2	11			3			23	24	14	1
407/13	Рагу из птицы	220	17	18	20	311,8			13		4	31	175	49	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Завтрак			26	21	64	556,9			17	19	5	185	373	108	6
Обед															
49/13	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1	10	5	117			15		5	31	20	12	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	
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	14	15	11	236,8			1		1	32	153	21	2
291/13	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	173,9					1	7	43	10	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			30	33	106	846,5			43		10	144	370	101	7
Полдник															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	42	260				41	1	30	64	12	1
509/13	Компот из яблок с лимоном	250			31	128,8			4			14	9	6	2
Итого за Полдник			8	7	73	388,8			4	41	1	44	73	18	3
Итого за день			64	61	243	1 792,2			64	60	16	373	816	227	16

Составил

С.П. Шереметьев

Дата

01.12.2025

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

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	1935,0	101,6	70,0	682,7	35,9	24,7	883,0	46,4	31,9	369,3	19,4	13,4
12	1734,6	91,1	70,0	602,5	31,6	24,3	849,0	44,6	34,3	283,1	14,9	11,4
13	1846,6	97,0	70,0	576,5	30,3	21,9	955,1	50,2	36,2	315,0	16,5	11,9
14	1788,7	93,9	70,0	552,4	29,0	21,6	825,7	43,4	32,3	410,7	21,6	16,1
15	1661,5	87,3	70,0	560,7	29,4	23,6	860,2	45,2	36,2	240,6	12,6	10,1
1 среднее	1793,3	94,2	70,0	595,0	31,2	23,2	874,6	45,9	34,1	323,7	17,0	12,6
21	1910,0	100,3	70,0	682,7	35,9	25,0	889,2	46,7	32,6	338,0	17,8	12,4
22	1784,0	93,7	70,0	587,6	30,9	23,1	810,7	42,6	31,8	385,7	20,3	15,1
23	1875,1	98,5	70,0	611,6	32,1	22,8	906,8	47,6	33,9	356,7	18,7	13,3
24	1887,5	99,1	70,0	802,5	42,1	29,8	793,2	41,7	29,4	291,8	15,3	10,8
25	1792,1	94,1	70,0	556,9	29,2	21,8	846,5	44,5	33,1	388,8	20,4	15,2
2 среднее	1849,7	97,1	70,0	648,3	34,0	24,5	849,3	44,6	32,1	352,2	18,5	13,3
среднее	1821,5	95,7	70,0	621,6	32,6	23,9	861,9	45,3	33,1	337,9	17,7	13,0

Белки. Структура по дням

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	52,7	83,6	70,0	15,8	25,1	21,0	28,0	44,4	37,2	8,9	14,1	11,8
12	64,3	102,0	70,0	26,7	42,3	29,0	31,7	50,3	34,5	5,9	9,4	6,4
13	66,4	105,4	70,0	23,9	38,0	25,2	34,6	54,9	36,5	7,9	12,5	8,3
14	58,6	93,1	70,0	19,0	30,1	22,6	31,5	50,0	37,6	8,1	12,9	9,7
15	62,6	99,4	70,0	23,3	37,1	26,1	33,5	53,1	37,4	5,8	9,2	6,5
1 среднее	60,9	96,7	70,0	21,7	34,5	25,0	31,8	50,6	36,6	7,3	11,6	8,4
21	56,0	88,9	70,0	15,8	25,1	19,8	31,8	50,5	39,8	8,4	13,3	10,5
22	61,3	97,3	70,0	25,1	39,8	28,6	29,8	47,4	34,1	6,4	10,1	7,3
23	61,8	98,1	70,0	18,6	29,5	21,0	35,4	56,2	40,1	7,8	12,4	8,9
24	72,8	115,6	70,0	34,6	55,0	33,3	28,6	45,5	27,5	9,5	15,1	9,2
25	64,5	102,4	70,0	26,4	41,9	28,6	30,2	47,9	32,8	8,0	12,7	8,6
2 среднее	63,3	100,5	70,0	24,1	38,2	26,6	31,2	49,5	34,5	8,0	12,7	8,9
среднее	62,1	98,6	70,0	22,9	36,4	25,8	31,5	50,0	35,5	7,7	12,2	8,6

Жиры. Структура по дням

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	53,5	83,1	70,0	16,2	25,1	21,2	34,1	53,0	44,7	3,2	4,9	4,2
2	60,1	93,2	70,0	18,8	29,2	21,9	36,1	56,0	42,1	5,2	8,0	6,0
3	59,2	91,9	70,0	25,3	39,3	30,0	26,9	41,8	31,8	6,9	10,8	8,2
4	66,4	103,0	70,0	16,9	26,3	17,9	29,0	45,0	30,6	20,4	31,7	21,5
5	46,3	72,0	70,0	10,1	15,7	15,2	31,0	48,1	46,8	5,3	8,2	8,0
среднее	57,1	88,6	70,0	17,5	27,1	21,4	31,4	48,8	38,5	8,2	12,7	10,0
1	51,2	79,5	70,0	16,2	25,1	22,1	32,2	50,0	44,0	2,8	4,4	3,8
2	74,0	114,9	70,0	16,8	26,1	15,9	38,2	59,4	36,2	18,9	29,4	17,9
3	43,9	68,2	70,0	18,2	28,2	29,0	21,8	33,8	34,7	4,0	6,1	6,3
4	71,0	110,2	70,0	34,5	53,5	34,0	28,0	43,4	27,6	8,5	13,2	8,4
5	62,2	96,6	70,0	21,8	33,9	24,6	33,3	51,7	37,5	7,1	10,9	7,9
среднее	60,5	93,9	70,0	21,5	33,4	24,9	30,7	47,7	35,5	8,3	12,8	9,6
среднее	58,8	91,3	70,0	19,5	30,2	23,2	31,1	48,2	37,0	8,2	12,8	9,8

Углеводы. Структура по дням

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	310,5	115,8	70,0	118,4	44,2	26,7	115,8	43,2	26,1	76,3	28,5	17,2
2	215,5	80,4	70,0	63,5	23,7	20,6	99,1	37,0	32,2	53,0	19,8	17,2
3	261,4	97,5	70,0	62,9	23,5	16,9	143,3	53,4	38,4	55,2	20,6	14,8
4	238,9	89,1	70,0	81,0	30,2	23,7	109,2	40,7	32,0	48,8	18,2	14,3
5	248,0	92,5	70,0	93,9	35,0	26,5	111,5	41,6	31,5	42,7	15,9	12,1
среднее	254,9	95,1	70,0	84,0	31,3	23,1	115,7	43,2	31,8	55,2	20,6	15,2
1	288,2	107,5	70,0	118,4	44,2	28,8	100,1	37,3	24,3	69,7	26,0	16,9
2	217,6	81,2	70,0	83,7	31,2	26,9	86,2	32,1	27,7	47,8	17,8	15,4
3	307,8	114,8	70,0	93,2	34,8	21,2	142,2	53,0	32,3	72,4	27,0	16,5
4	243,7	90,9	70,0	86,7	32,3	24,9	106,0	39,6	30,5	51,0	19,0	14,6
5	242,8	90,6	70,0	63,6	23,7	18,3	106,0	39,6	30,6	73,2	27,3	21,1
среднее	260,0	97,0	70,0	89,1	33,2	24,0	108,1	40,3	29,1	62,8	23,4	16,9
среднее	257,5	96,0	70,0	86,5	32,3	23,5	111,9	41,7	30,4	59,0	22,0	16,0

Среднее значение за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак	550	90	92	383	2720
Норма: 20-25%		18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,75	544 - 680
Факт: 23,9%		22,9	19,5	86,5	621,6
Обед	800	90	92	383	2720
Норма: 30-35%		27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,05	816 - 952
Факт: 33,1%		31,5	31,1	111,9	861,9