




ПРОВЕРЕНО
Инженер -технолог

 С.П.Халиуллина

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ "Савинская
средняя школа» с/п МАОУ
"Соколовская средняя школа»


О.Г. Модзгвришвили

ТИПОВОЕ МЕНЮ

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

Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. Метод. рекомендации «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8604-07-34).
3. Метод. Рекомендации «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8605-07-34).
4. Методические рекомендации «Питание детей в общеобразовательных учреждениях» (Утв. приказом руководителя Роспотребнадзора по Пермскому краю № 340 от 27.12.2007г.).
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь-2013).
6. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь-2018).

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

Типовое примерное меню

Школа 7-11 лет с 1 по 4 класс, возраст=[7-11 лет], сезон=[Летне-осенний период], категория=[7-11 лет]

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	Ватрушка с повидлом. 60	Овощи натуральные (огурцы) 60	Бутерброд с сыром (1-й вариант) 45	Вафли 40
	Второе блюдо	Каша "Дружба" 200	Запеканка из творога. 150	Котлеты "Пермские" 90	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) 60
Соус		Молоко стученное 30			
Гарнир			Рис припущенный 150	Омлет натуральный. 160	Макаронные изделия отварные. 150
Напиток горячий	Какао с молоком 200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай каркаде. 200	Чай с лимоном. 200	Чай с сахаром 200
Хлеб	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Батон нарезной 45	Хлеб пшеничный 40
Фрукты		Фрукты свежие (яблоки) 1шт			
Обед	Салат	Овощи натуральные соленые (огурцы) 60	Икра кабачковая(промышленного производства) 60	Салат из свеклы отварной 60	Овощи консервированные отварные (кукуруза) 60
	Супа	Суп с макаронными изделиями и картофелем 200	Суп с рыбными консервами 200	Суп картофельный с бобовыми(1-й вариант). 200	Рассольник ленинградский 200
Соус			Соус молочный к блюдам (2-й вариант) 30	Сметана 5	Сметана 5
Вторые блюда	Биточки из птицы припущенные 90	Жаркое по-домашнему 200	Тфтели из говядины в молочном соусе 90	Шницель рыбный натуральный 90	Соус томатный. 30
	Картофельные запеканки с мясом 200				Картофельная запеканка с мясом 200
Гарнир	Калуста тушеная 150		Макаронные отварные с овощами . 150	Каша гречневая рассыпчатая. 150	
Напиток	Напиток из шиповника. 200	Компот из смеси сухофруктов. 200	Сок фруктовый 200	Компот из апельсинов с яблоками 200	Сок фруктовый 200
Хлеб	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30
	Хлеб ржаной 45	Хлеб ржаной 45	Хлеб ржаной 45	Хлеб ржаной 45	Хлеб ржаной 45

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 (1-й вариант)	Печенье	Овощи натуральные (помидоры)	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	Булочка домашняя
	Второе блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	Тефтели из говядины в молочном соусе	Биточки из птицы припущенные	Пудинг из творога с рисом	Яйца вареные
	Соус		Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	Пюре картофельное	Повидло, джем, варенье (порциями)	
	Гарнир		Макароны отварные с овощами.			Каша пшеничная молочная жидкая.
	Напиток горячий	Какао с молоком	Чай каркаде.	Чай с лимоном.	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром
	Хлеб	Батон нарезной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Батон нарезной	Хлеб пшеничный
	Фрукты	Плоды свежие (яблоки)				
	Салат	Икра кабачковая(промышленного производства)	Овощи натуральные (огурцы)	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Салат из свеклы с чесноком	Овощи натуральные (помидоры)
	Супа	Суп картофельный с бобовыми(1-й вариант)	Суп с рыбными консервами	Щи из свежей капусты с картофелем.	Рассольник ленинградский	Борщ с капустой и картофелем
	Соус			Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	Сметана	Сметана
Обед	Вторые блюда	Котлеты из говядины	Рагу из птицы	Кнели из говядины	Котлеты рыбные.	Котлеты "Школьные"
	Гарнир	Рис с овощами		Каша гречневая рассыпчатая с луком.	Пюре картофельное	Макаронные изделия отварные.
	Напиток	Напиток из шиповника.	Компот из свежих яблок	Сок фруктовый	Компот из смеси сухофруктов.	Компот из яблок и ягод замороженных
	Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Фрукты	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
						Плоды свежие (яблоки) 1 шт

Примерное типовое меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
530	Ватрушка с повидлом.	60	3,5	1,4	34,8	166	0,04		8,6	0,5	10,6	27,2	6,6	0,67
226	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,62	191,6	0,088	1,32	39,4	0,14	130,14	140,08	30,66	0,444
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
Итого за Завтрак		500	15,08	11,3	95,88	545,6	0,202	2	48	0,65	252,04	258,38	59,56	2,204
Обед														
113	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,012	3			14			0,36
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,6	0,066	4,86			10,8			0,66
372	Биточки из птицы припущенные	90	13,686	8,614	7,971	164,571	0,064	0,771	52,586	0,514	35,614	88,457	16,971	1,247
428	Калуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5			91,5			1,5
496	Напиток из шиповника.	200	0,7	0,3	18,3	78	0,01	80		0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033				6			0,33
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081				15,75			1,755
Итого за Обед		775	27,928	17,374	77,771	581,271	0,326	114,131	52,586	1,314	165,564	91,657	20,171	6,462
Итого за день		1275	43,006	28,674	173,651	1126,871	0,528	116,14	100,586	1,964	417,604	350,037	79,731	8,666

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Рацион: Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
279	Залежанка из творога.	150	31,6	9,2	25,3	310	0,12	0,6	64,5	0,3	275,2	346,7	38,4	1,11
490	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,3			92,1			0,06
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3			126			0,1
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
118	Плоды свежие (яблоки)	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15			24			3,3
Итого за Завтрак		570	40,6	15,37	92,23	651,9	0,267	17,2	64,5	0,3	391,3	346,7	38,4	5,01
Обед														
112	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15			8,4			0,54
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,082	6,32			51			1
374	Жаркое по-домашнему	200	23,636	21,091	15,091	344,545	0,145	6,909			31,818			3,091
495	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2			20,1	19,2	14,4	0,69
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033			0,4	6			0,33
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081				15,75			1,755
Итого за Обед		735	38	28	80	724,7	0,387	28		0,4	133	19,2	14,4	8
Итого за день		1305	78,6	43,37	172,23	1376,6	0,654	45,2	64,5	0,7	524,3	365,9	52,8	13,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

Неделя: 1

Рацион: Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
112	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6			13,8			0,36
341	Котлеты "Пермские"	90	12,78	7,56	8,55	153,9	0,09	0,9		0,45	18,7	125,1	16,83	2,052
386	Рис припущенный	150	3,495	5,4	28,515	176,7	0,024		25,65	0,27	2,715	58,8	18,24	0,023
461	Чай каркаде.	200		0,01	14	56	0,01	0,1	2,9		0,5	0,03	0,01	0,13
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
Итого за Завтрак		540	19,795	13,35	72,245	489	0,186	7	28,55	0,72	35,715	183,93	35,08	3,005
Обед														
121	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2			24,6			0,42
144	Суп картофельный с бобовыми(1-й вариант).	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
393	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	13,757	13,757	10,286	218,571	0,064	1,286			29,571			2,057
445	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	0,789	1,917	2,337	29,76	0,01	0,147			27,06			0,042
258	Макароны отварные с овощами .	150	5,1	3,525	26,025	156	0,06	3,225	24,675	0,78	19,725	58,65	17,925	1,215
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033				6			0,33
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081				15,75			1,755
Итого за Обед		805	27,876	28,919	105,358	796,931	0,436	19,798	24,705	1,16	151,906	111,25	46,325	9,359
Итого за день		1345	47,671	42,269	177,603	1 285,93	0,622	26,798	53,255	1,88	187,621	295,18	81,405	12,364

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
90	Бутиерброд с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
157	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	1,714	2,171	3,029	38,286	0,046	1,143	10,857	0,143	0,046	32,629	10,8	0,366
268	Омлет натуральный.	160	13,785	15,508	3,446	209,231	0,074	0,492	277,908	0,738	126,523	239,508	19,938	2,585
459	Чай с лимоном.	200	0,3	0,1	9,5	40		1		0,02	7,9	9,1	5	0,87
117	Батон нарезной	45	3,375	1,305	23,13	117,9	0,05				8,55			0,54
Итого за Завтрак		510	25,874	28,584	49,005	558,417	0,2	2,735	288,845	1,301	328,019	413,237	43,738	4,761
Обед														
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42			19,8			0,78
139	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,072	6,14			14,4			0,74
488	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,002	0,02			4,4			0,01
310	Шницель рыбный натуральный	90	13,92	1,2	8,88	102	0,156	2,64	18,36	0,84	60,84	191,04	31,92	1,14
202	Каша гречневая рассыпчатая.	150	5,625	5,76	9,825	173,55	0,137		24	0,42	14,115	134,295	88,71	3,006
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	0,02	9,1		0,2	19,1	12,2	8	0,93
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033				6			0,33
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081				15,75			1,755
Итого за Обед		780	27,965	16,19	82,315	649,85	0,513	21,32	42,36	1,46	154,405	337,535	128,63	8,691
Итого за день		1290	53,839	44,774	131,32	1 208,27	0,713	24,055	331,205	2,761	482,424	750,772	172,368	13,452

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Рацион: Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
607	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	0,012				6,4			0,6
347	Котлеты "Школьные"	90	13,23	9,99	11,43	189		1	22		1,12	133	19	2
291	Макаронные изделия отварные.	150	6	1	29	144,9	0,126	0,72	22,23	0,45	43,29	133,11	18,54	1,935
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
Итого за Завтрак		520	23,59	12,73	100,33	605,9	0,182	1,72	44,23	0,45	55,9143	273,81	41,74	5,795
Обед														
157	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60	1,714	2,171	3,029	38,286	0,046	1,143	10,857	0,143	10,914	32,629	10,8	0,366
136	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	0,052	7,34			30,2			1,22
488	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,002	0,02			4,4			0,01
377	Картофельная запеканка с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380	0,21	4		0,8	25	291	56	3,5
462	Соус томатный	30	0,324	1,119	2,082	19,68	0,004	0,468			1,35			0,111
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033				6			0,33
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081				15,75			1,755
Итого за Обед		770	33,458	32,08	83,801	758,466	0,448	16,971	10,857	1,143	107,614	337,629	74,8	10,092
Итого за день		1290	57,048	44,81	184,131	1 364,4	0,63	18,691	55,087	1,593	163,528	611,439	116,54	15,887

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: 1

Неделя: 2

Рацион: Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
90	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
230	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	37	0,5	121,7	146,8	27,54	1,23
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165				2,85			0,18
118	Плоды свежие (яблоки)	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15			24			3,3
Итого за Завтрак		610	17,185	19,635	71,93	537,8	0,2215	16,98	56,08	0,91	444,85	369,9	62,84	5,76
Обед														
121	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2			24,6			0,42
149	Суп картофельный с бобовыми(1-й вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94			15,2			0,74
386	Котлеты из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	0,081				35,1			2,52
237	Рис с овощами	150	3,8	4,1	31,4	178	0,05	1,7		2	19,2	83,9	29,3	0,46
496	Напиток из шиповника.	200	0,7	0,3	18,3	78	0,01	80		0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033				6			0,33
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081				15,75			1,755
Итого за Обед		765	28,75	29,67	109,08	820	0,423	92,84		2,8	127,75	87,1	32,5	6,835
Итого за день		1375	45,935	49,305	181,01	1357,8	0,6445	109,82	56,08	3,71	572,6	457	95,34	12,595

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: 2

Неделя: 2

Рацион: Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
609	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032							
393	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	13,757	13,757	10,286	218,571	0,064	1,286			11,6			0,84
445	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	0,789	1,917	2,337	29,76	0,01	0,147			29,571			2,057
258	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,525	26,025	156	0,06	3,225	24,675	0,78	27,06			0,042
461	Чай каркаде.	200		0,01	14	56	0,01	0,1	2,9		19,725	58,65	17,925	1,215
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				0,5	0,03	0,01	0,13
Итого за Завтрак		550	25,686	23,449	102,088	721,131	0,22	4,758	27,575	0,78	88,456	58,68	17,935	4,724
Обед														
112	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6			13,8			0,36
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,082	6,32			51			1
412	Рагу из птицы	200	15,771	16,457	18,171	283,429	0,137	11,886			28,571			2,057
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6		0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033				6			0,33
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081				15,75			1,755
Итого за Обед		735	28,981	23,177	73,401	619,629	0,361	24,806		0,04	61,521	2,1	1,7	5,962
Итого за день		1285	54,667	46,626	175,489	1340,76	0,581	29,564	27,575	0,82	149,977	60,78	19,635	10,686

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 3

Неделя: 2

Рацион: Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
112	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15				8,4		
372	Биточки из птицы припущенные	90	13,886	8,614	7,971	164,571	0,064	0,771	52,586	0,514	25,614	88,457	16,971	1,247
377	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	29,85	0,15	38,25	77,25	24,6	0,87
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40		1		0,02	7,9	9,1	5	0,87
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
Итого за Завтрак		540	21,036	15,154	48,581	414,971	0,264	20,521	82,436	0,684	80,164	174,807	41,571	3,967
Обед														
157	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	1,714	2,171	3,029	38,286	0,046	1,143	10,857	0,143	0,046	32,629	10,8	0,366
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,046	14,78		1,9	27,2	38	17,8	0,64
488	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,002	0,02			4,4			0,01
337	Кнели из говядины	90	14,58	11,61	5,22	184,5	0,063	0,45	7,38	0,36	48,78	167,22	21,42	2,079
445	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	50	1,315	3,195	3,895	49,6	0,017	0,245			45,1			0,07
203	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	5,085	13,065	22,935	229,65	0,12	1,515	24	4,05	21	128,895	77,685	2,73
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033				6			0,33
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081				15,75			1,755
Итого за Обед		830	29,474	35,751	91,469	811,336	0,428	22,153	31,38	6,653	182,276	380,744	135,705	10,78
Итого за день		1370	50,51	50,905	140,05	1 226,31	0,692	42,674	113,816	7,337	262,44	555,551	177,276	14,747

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Рацион: Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
90	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
284	Пудинг из творога с рисом	180	30,84	10,68	35,28	361,2	0,072	0,36	85,8	0,36	224,88	346,8	42,84	0,948
86	Повидло, джем, варенье (порциями)	50	0,2		32,5	131	0,005	0,25			7	4,5	3,5	0,65
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3						
117	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5	0,028				126			0,1
Итого за Завтрак		500	42,815	23,605	106,43	789,7	0,175	2,01	85,88	0,76	547,63	483,3	59,34	2,398
Обед														
59	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	3,3		2,7	22,2	24,6	12,6	0,84
139	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,072	6,14			14,4			0,74
488	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,002	0,02			4,4			0,01
345	Котлеты рыбные.	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,063	0,36	0,018	0,9	31,5	144	20,7	0,54
377	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	29,85	0,15	38,25	77,25	24,6	0,87
495	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2		0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033				6			0,33
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081				15,75			1,755
Итого за Обед		780	24,18	19,78	85,96	620,2	0,393	13,77	29,868	4,15	152,6	265,05	72,3	5,775
Итого за день		1280	66,995	43,385	192,39	1 409,90	0,568	15,78	115,748	4,91	700,23	748,35	131,64	8,173

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 5

Неделя: 2

Рацион: Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
583	Булочка домашняя	70	5,25	9,1	42,233	271,833	0,07				10,5			0,583
306	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03				22			1
233	Каша пшеничная молочная жидкая.	200	6	6,86	28,54	199,8	0,146	1,18	37	0,14	119,74	150,72	37,1	0,936
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
Итого за Завтрак		550	19,59	20,98	100,053	666,633	0,29	1,18	37	0,14	165,34	158,42	41,3	3,779
Обед														
112	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15			8,4			0,54
133	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,038	8,24			27,6			0,96
488	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,004	0,04			8,8			0,02
347	Котлеты "Школьные"	90	13,23	9,99	11,43	189		1	22		1,12	133	19	2
291	Макаронные изделия отварные.	150	6	1	29	144,9	0,126	0,72	22,23	0,45	43,29	133,11	18,54	1,935
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	0,01	8,6		0,1	5,5	4,3	3,9	0,38
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033				6			0,33
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081				15,75			1,755
118	Фрукты свежие (яблоки)	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15			24			3,3
Итого за Обед		935	27,56	18,09	106,98	704,8	0,373	48,6	44,23	0,55	140,46	270,41	41,44	11,22
Итого за день		1485	105,56	39,07	207,033	1371,433	0,663	49,78	81,23	0,69	305,8	428,83	82,74	14,999

Составил

Смирнова С.П.

Дата _____

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

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 126,9	79,9	60,0	545,6	38,7	29,1	581,3	41,2	30,9
1	2	1 376,6	97,6	60,0	651,9	46,2	28,4	724,7	51,4	31,6
1	3	1 285,9	91,2	60,0	489,0	34,7	22,8	796,9	56,5	37,2
1	4	1 208,3	85,7	60,0	558,4	39,6	27,7	649,9	46,1	32,3
1	5	1 364,4	96,8	60,0	605,9	43,0	26,6	758,5	53,8	33,4
1	среднее	1 272,4	90,2	60,0	570,2	40,4	26,9	702,3	49,8	33,1
2	1	1 254,3	89,0	60,0	434,3	30,8	20,8	820,0	58,2	39,2
2	2	1 340,8	95,1	60,0	721,1	51,1	32,3	619,6	43,9	27,7
2	3	1 218,2	86,4	60,0	415,0	29,4	20,4	803,2	57,0	39,6
2	4	1 409,9	100,0	60,0	789,7	56,0	33,6	620,2	44,0	26,4
2	5	1 371,4	97,3	60,0	666,6	47,3	29,2	704,8	50,0	30,8
2	среднее	1 318,9	93,5	60,0	605,3	42,9	27,5	713,6	50,6	32,5
пери	среднее	1 295,7	91,9	60,0	587,8	41,7	27,2	707,9	50,2	32,8

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	43,0	93,1	60,0	15,1	32,6	21,0	27,9	60,4	39,0
1	2	78,1	169,1	60,0	40,6	87,9	31,2	37,5	81,2	28,8
1	3	48,2	104,2	60,0	19,8	42,8	24,7	28,4	61,4	35,3
1	4	53,8	116,5	60,0	25,9	56,0	28,8	28,0	60,5	31,2
1	5	56,7	122,7	60,0	23,2	50,3	24,6	33,5	72,4	35,4
1	среднее	56,0	121,1	60,0	24,9	53,9	26,7	31,0	67,2	33,3
2	1	43,4	93,9	60,0	14,6	31,7	20,2	28,8	62,2	39,8
2	2	54,2	117,2	60,0	25,2	54,5	27,9	29,0	62,7	32,1
2	3	51,4	111,2	60,0	21,0	45,5	24,6	30,3	65,7	35,4
2	4	67,0	145,0	60,0	42,8	92,7	38,3	24,2	52,3	21,7
2	5	46,8	101,3	60,0	19,6	42,4	25,1	27,2	58,9	34,9
2	среднее	52,5	113,7	60,0	24,6	53,3	28,1	27,9	60,4	31,9
пери	среднее	54,3	117,4	60,0	24,8	53,6	27,4	29,5	63,8	32,6

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	28,7	60,5	60,0	11,3	23,8	23,6	17,4	36,7	36,4
1	2	43,2	91,2	60,0	15,4	32,4	21,3	27,9	58,8	38,7
1	3	42,3	89,2	60,0	13,3	28,2	19,0	28,9	61,0	41,0
1	4	44,8	94,5	60,0	28,6	60,3	38,3	16,2	34,2	21,7
1	5	44,5	93,9	60,0	12,4	26,2	16,7	32,1	67,7	43,3
1	среднее	40,7	85,8	60,0	16,2	34,2	23,9	24,5	51,7	36,1
2	1	50,4	106,4	60,0	20,8	43,8	24,7	29,7	62,6	35,3
2	2	46,6	98,4	60,0	23,4	49,5	30,2	23,2	48,9	29,8
2	3	50,2	105,8	60,0	15,2	32,0	18,1	35,0	73,8	41,9
2	4	43,4	91,5	60,0	23,6	49,8	32,6	19,8	41,7	27,4
2	5	38,7	81,7	60,0	21,0	44,3	32,5	17,8	37,5	27,5
2	среднее	45,9	96,8	60,0	20,8	43,9	27,2	25,1	52,9	32,8
пери	среднее	43,3	91,3	60,0	18,5	39,0	25,6	24,8	52,3	34,4

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	173,7	86,4	60,0	95,9	47,7	33,1	77,8	38,7	26,9
1	2	172,3	85,7	60,0	92,2	45,9	32,1	80,1	39,9	27,9
1	3	177,6	88,4	60,0	72,2	35,9	24,4	105,4	52,4	35,6
1	4	131,3	65,3	60,0	49,0	24,4	22,4	82,3	41,0	37,6
1	5	184,2	91,6	60,0	100,4	49,9	32,7	83,8	41,7	27,3
1	среднее	167,8	83,5	60,0	81,9	40,8	29,3	85,9	42,7	30,7
2	1	155,3	77,3	60,0	46,2	23,0	17,9	109,1	54,3	42,1
2	2	175,5	87,3	60,0	102,1	50,8	34,9	73,4	36,5	25,1
2	3	139,9	69,6	60,0	48,6	24,2	20,8	91,3	45,4	39,2
2	4	192,4	95,7	60,0	106,4	53,0	33,2	86,0	42,8	26,8
2	5	207,1	103,0	60,0	100,1	49,8	29,0	107,0	53,2	31,0
2	среднее	174,0	86,6	60,0	80,7	40,1	27,8	93,4	46,4	32,2
пери	среднее	170,9	85,0	60,0	81,3	40,5	28,5	89,6	44,6	31,5

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 (1-й вариант) 45	Печенье 40	Овощи натуральные (помидоры) 100	Бутерброд с сыром (1-й вариант) 45	Булочка домашняя 70
	Второе блюдо Каша пшеничная молочная жидкая. 250	Тефтели из говядины в молочном соусе 100	Биточки из птицы припущенные 100	Пудинг из творога с рисом 200	Яйца вареные 40
	Соус	Соус молочный к блюдам (2-й вариант) 30		Повидло, джем, варенье (порциями) 50	
	Гарнир	Макароны отварные с овощами 180	Пюре картофельное 180		Каша пшеничная молочная жидкая. 250
	Напиток горячий	Какао с молоком 200	Чай с лимоном. 200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с сахаром 200
	Хлеб	Батон нарезной 25	Хлеб пшеничный 40	Батон нарезной 25	Хлеб пшеничный 40
	Фрукты	Фрукты свежие (яблоки) 1шт			
Обед	Салат Икра кабачковая(промышленного производства) 100	Овощи натуральные (огурцы) 100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) 100	Салат из свеклы с чесноком 100	Овощи натуральные (помидоры) 100
	Супа Суп картофельный с бобовыми(1-й вариант) 250	Суп с рыбами консервами 250	Щи из свежей капусты с картофелем. 250	Рассольник ленинградский 250	Борщ с капустой и картофелем 250
	Соус		Соус молочный к блюдам (2-й вариант) 50	Сметана 10	Сметана 10
	Вторые блюда	Котлеты из говядины 100	Кнели из говядины 220	Котлеты рыбные. 100	Котлеты "Школьные" 100
	Гарнир	Рис с овощами 180		Пюре картофельное 180	Макаронные изделия отварные. 180
	Напиток	Напиток из шиповника. 200	Компот из свежих яблок 200	Компот из смеси сухофруктов. 200	Компот из яблок и ягод замороженных 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40
	Фрукты	Хлеб ржаной 55	Хлеб ржаной 55	Хлеб ржаной 55	Хлеб ржаной 55
					Фрукты свежие (яблоки) 1шт

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

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: 12 лет и старше (лет.-осен.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
530	Ватрушка с повидлом.	60	3,5	1,4	34,8	166								
226	Каша "Дружба"	250	6,55	8,35	34,525	239,5	0,04		8,6	0,5	10,6	27,2	6,6	0,67
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,11	1,65	49,25	0,175	162,675	175,1	38,325	0,555
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
Итого за Завтрак		550	16,39	12,97	102,805	593,5	0,224	2,35	76,85	0,685	284,575	293,4	67,225	2,315
Обед														
113	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5			23			0,6
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,675	2,775	18,55	109,5	0,083	6,075			13,5			0,825
372	Биточки из птицы припущенные	100	15,429	8,671	8,857	182,857	0,071	0,857	58,429	0,571	39,571	98,286	18,857	1,386
428	Капуста тушеная	180	9,85	8,48	7,02	113,4	0,072	30,6			109,8			1,8
496	Напиток из шиповника.	200	0,7	0,3	18,3	78	0,01	11,9		0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
115	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,099				19,25			2,145
Итого за Обед		925	32,834	20,208	92,477	686,457	0,399	54,432	58,429	1,371	225,021	101,486	22,057	7,806
Итого за день		1475	49,224	33,176	195,282	1279,957	0,623	56,782	135,28	2,056	509,596	394,886	89,282	10,121

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Рацион: Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: 12 лет и старше (лет.-осен.)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
279	Запеканка из творога.	200	42,133	12,267	33,733	413,333	0,16	0,8	86	0,4	366,933	462,267	51,2	1,48
490	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,3			92,1			0,06
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3			126			0,1
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
118	Плоды свежие (яблоки)	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15			24			3,3
Итого за Завтрак		620	51,133	18,437	100,663	755,233	0,307	17,4	86	0,4	585,033	462,267	51,2	5,38
Обед														
112	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25			14			0,9
159	Суп с рыбными консервами	250	9,225	7,225	16,05	166,25	0,103	7,9			63,75			1,25
374	Жаркое по-домашнему	220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6			35			3,4
495	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2		0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
115	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,099				19,25			2,145
Итого за Обед		865	43,595	31,705	94,6	842,95	0,476	40,7		0,4	160,1	19,2	14,4	8,825
Итого за день		1485	94,728	50,142	195,263	1 598,18	0,783	58,1	86	0,8	745,133	481,467	65,6	14,205

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

Неделя: 1

Рацион: Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: 12 лет и старше (лет.-осен.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
112	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10			23			0,6
341	Котлеты "Пермские"	100	14,2	8,4	9,5	171	0,1	1		0,5	20,8	139	18,7	2,28
386	Рис припущенный	180	4,194	6,48	34,218	212,04	0,029		30,78	0,324	3,258	70,56	21,888	0,028
461	Чай каркаде.	200		0,01	14	56	0,01	0,1	2,9		0,5	0,03	0,01	0,13
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
Итого за Завтрак		620	22,234	15,31	65,898	547,04	0,213	11,1	33,68	0,824	55,558	209,59	40,598	3,478
Обед														
121	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7			41			0,7
144	Суп картофельный с бобовыми(1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,125	108	0,195	8,675	0,038	0,225	19	65,75	25,5	0,925
393	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	14,714	15,286	11,429	242,857	0,071	1,429			32,857			2,286
445	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	0,789	1,917	2,337	29,76	0,01	0,147			27,06			0,042
258	Макароны отварные с овощами .	180	6,12	4,23	31,23	187,2	0,072	3,87	29,61	0,936	23,67	70,38	21,51	1,458
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
115	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,099				19,25			2,145
Итого за Обед		955	33,493	35,763	126,071	962,517	0,531	25,121	29,648	1,361	184,837	150,13	55,01	10,796
Итого за день		1575	55,727	51,073	191,969	1 509,56	0,744	36,221	63,328	2,185	240,395	359,72	95,608	14,274

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: 12 лет и старше (лет.-осен.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
90	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
157	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	2,857	3,618	5,048	63,81	0,077	1,905	18,095	0,238	0,077	54,382	18	0,61
268	Омлет натуральный.	200	17,231	19,385	4,308	261,539	0,093	0,615	347,39	0,923	158,154	299,385	24,923	3,231
459	Чай с лимоном.	200	0,3	0,1	9,5	40		1		0,02	7,9	9,1	5	0,87
117	Батон нарезной	45	3,375	1,305	23,13	117,9	0,05				8,55			0,54
Итого за Завтрак		590	30,463	33,908	51,886	636,249	0,25	3,62	365,57	1,581	359,681	494,867	60,923	5,651
Обед														
51	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7			33			1,3
139	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,675			15,5			0,925
488	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,004	0,04			8,8			0,02
310	Шницель рыбный натуральный	100	15,467	1,333	9,867	113,333	0,173	2,933	20,4	0,933	67,6	212,267	35,467	1,267
202	Каша гречневая рассыпчатая.	180	6,75	6,912	11,79	208,26	0,164		28,8	0,504	16,938	161,154	106,45	3,607
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67		9,1		0,2	19,1	12,2	8	0,93
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,88	94	0,044				8			0,44
115	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,099				19,25			2,145
Итого за Обед		935	33,197	21,675	100,317	804,743	0,594	25,448	49,2	1,637	188,188	385,62	149,917	10,634
Итого за день		1525	63,66	55,583	152,203	1 440,99	0,544	29,068	414,77	3,218	547,869	880,49	210,84	16,285

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Рацион: Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: 12 лет и старше (лет.-осен.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
607	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	0,12					6,4		0,6
347	Котлеты "Школьные"	100	14,7	11,1	12,7	210	0,14	0,8	24,7	0,5	48,1	147,9	20,6	2,15
291	Макаронные изделия отварные.	180	6,786	0,81	34,848	173,88	0,068	0,018		0,954	6,84	42,84	9,72	0,936
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
Итого за Завтрак		560	25,846	13,65	107,448	655,88	0,372	0,818	24,7	1,454	66,44	198,44	34,52	4,946
Обед														
157	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	100	2,857	3,618	5,048	63,81	0,077	1,905	18,095	0,238	18,19	54,382	18	0,61
136	Свекольник	250	2,175	4,45	12,025	97	0,065	9,175			37,75			1,525
488	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,004	0,04			8,8			0,02
377	Картофельная запеканка с мясом	220	26	26	21	418	0,231	4,4		0,88	27,5	320,1	61,6	3,85
462	Соус томатный.	30	0,324	1,119	2,082	19,68	0,004	0,468			1,35			0,111
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
115	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,099				19,25			2,145
Итого за Обед		905	39,286	37,867	98,765	890,39	0,544	15,988	18,095	1,318	134,84	388,482	87,6	11,501
Итого за день		1465	65,132	51,517	206,213	1 546,27	0,916	16,806	42,795	2,772	201,28	586,922	122,12	16,447

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: 1

Неделя: 2

Рацион: Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: 12 лет и старше (лет.-осен.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
90	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
230	Каша пшеничная молочная жидкая.	250	6,825	7,75	32,275	226,25	0,125	1,475	46,25	0,625	152,125	183,5	34,425	1,538
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
117	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5	0,028				4,75			0,3
118	Плоды свежие (яблоки)	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15			24			3,3
Итого за Завтрак		670	19,3	21,475	83,525	609,25	0,258	17,275	65,33	1,035	477,175	406,6	69,725	6,188
Обед														
121	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7			41			0,7
149	Суп картофельный с бобовыми(1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,125	108	0,195	8,675			19			0,925
386	Котлеты из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09				39			2,8
237	Рис с овощами	180	4,56	4,92	37,68	213,6	0,06	2,04		2,4	23,04	100,68	35,16	0,552
496	Напиток из шиповника.	200	0,7	0,3	18,3	78	0,01	11,9		0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
115	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,099				19,25			2,145
Итого за Обед		925	33,93	36,85	131,155	994,3	0,518	29,615		3,2	161,19	103,88	38,36	8,172
Итого за день		1595	53,23	58,325	214,68	1603,55	0,776	46,89	65,33	4,235	638,365	510,48	108,09	14,36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: 2

Неделя: 2

Рацион: Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: 12 лет и старше (лет.-осен.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
609	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032				11,6			0,84
393	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	14,714	15,286	11,429	242,857	0,071	1,429			32,857			2,286
445	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	0,789	1,917	2,337	29,76	0,01	0,147			27,06			0,042
258	Макароны отварные с овощами	180	6,12	4,23	31,23	187,2	0,072	3,87	29,61	0,936	23,67	70,38	21,51	1,458
461	Чай каркаде.	200		0,01	14	56	0,01	0,1	2,9		0,5	0,03	0,01	0,13
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
Итого за Завтрак		590	27,663	25,683	108,436	776,617	0,239	5,546	32,51	0,936	103,687	70,41	21,52	5,196
Обед														
112	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10			23			0,6
159	Суп с рыбными консервами	250	9,225	7,225	16,05	166,25	0,103	7,9			63,75			1,25
412	Рагу из птицы	220	17,348	18,103	19,988	311,772	0,151	13,075			31,428			2,263
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6			3,4	2,1	1,7	0,46
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
115	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,099				19,25			2,145
Итого за Обед		865	34,143	26,508	87,688	727,722	0,437	31,575			148,828	2,1	1,7	7,158
Итого за день		1455	61,806	52,191	196,124	1 504,34	0,676	37,121	32,51		252,515	72,51	23,22	12,354

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: 3

Неделя: 2

Рацион: Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: 12 лет и старше (лет.-осен.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
112	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25			14			0,9
372	Биточки из птицы припущенные	100	15,429	9,571	8,857	182,857	0,071	0,857	58,429	0,571	39,571	98,286	18,857	1,386
377	Пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	122,4	0,144	4,5	35,82	0,18	45,9	92,7	29,52	1,044
459	Чай с лимоном.	200	0,3	0,1	9,5	40		1		0,02	7,9	9,1	5	0,87
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
Итого за Завтрак		620	23,649	17,391	52,817	463,257	0,319	31,357	94,249	0,771	115,371	200,086	48,377	4,64
Обед														
157	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8		2	18			54	18	1
142	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,75	4,975	7,775	83	0,058	18,475		2,375	34	47,5	22,25	0,8
337	Кнели из говядины	100	16,2	12,9	5,8	205	0,07	0,5	8,2	0,4	51,2	185,8	23,8	2,31
445	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	50	1,315	3,195	3,895	49,6	0,017	0,245			45,1			0,07
203	Каша гречневая рассыпчатая с луком.	180	6,102	15,678	27,522	275,58	0,144	1,818	28,8	4,86	25,2	154,674	93,222	3,276
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
115	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,099				19,25			2,145
Итого за Обед		975	36,037	37,928	103,242	952,68	0,452	27,038	55	7,835	196,75	455,974	165,27	11,841
Итого за день		1595	59,686	55,319	156,059	1 415,94	0,771	58,395	149,25	8,606	312,121	656,06	213,65	16,481

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Рацион: Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: 12 лет и старше (лет.-осен.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
90	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
284	Пудинг из творога с рисом	200	34,267	11,867	39,2	401,333	0,08	0,4	95,333	0,4	249,867	385,333	47,6	1,053
86	Повидло, джем, варенье (порциями)	50	0,2		32,5	131	0,005	0,25			7	4,5	3,5	0,65
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3			126			0,1
117	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5	0,028				4,75			0,3
Итого за Завтрак		520	46,242	24,792	110,35	829,833	0,183	2,05	95,413	0,8	572,617	521,833	64,1	2,503
Обед														
59	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	0,02	5,5		4,5	37	41	21	1,4
139	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,675			15,5			0,925
488	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,004	0,04			8,8			0,02
345	Котлеты рыбные.	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
377	Пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	122,4	0,144	4,5	35,82	0,18	45,9	92,7	29,52	1,044
495	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2		0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
115	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,099				19,25			2,145
Итого за Обед		935	28,76	27,23	103,84	777,55	0,481	18,315	35,84	6,08	189,55	312,9	87,92	7,264
Итого за день		1455	75,002	52,022	214,19	1 607,38	0,664	20,365	131,25	6,88	762,167	837,733	152,02	9,767

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 5

Неделя: 2

Рацион: Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.)

Сезон: Летне-осенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: 12 лет и старше (лет.-осен.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
583	Булочка домашняя	70	5,25	9,1	42,233	271,833	0,07					10,5		0,583
306	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03				22			1
233	Каша пшеничная молочная жидкая.	250	7,5	8,575	35,675	249,75	0,183	1,475	46,25	0,175	149,675	188,4	46,375	1,17
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
Итого за Завтрак		600	21,09	22,695	107,188	716,583	0,327	1,475	46,25	0,175	195,275	196,1	50,575	4,013
Обед														
112	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25			14			0,9
133	Борщ с капустой и картофелем	250	1,825	5	10,65	95	0,048	10,3			34,5			1,2
488	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,004	0,04			8,8			0,02
347	Котлеты "Школьные"	100	14,7	11,1	12,7	210	0,14	0,8	24,7	0,5	48,1	147,9	20,6	2,15
291	Макаронные изделия отварные.	180	6,786	0,81	34,848	173,88	0,068	0,018		0,954	6,84	42,84	9,72	0,936
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	0,01	8,6		0,1	5,5	4,3	3,9	0,38
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8			0,44
115	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,099				19,25			2,145
118	Плоды свежие (яблоки)	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15			24			3,3
Итого за Обед		1085	32,041	20,29	126,008	824,28	0,518	59,758	24,7	1,554	168,99	195,04	33,22	11,471
Итого за день		1685	53,131	42,985	233,196	1 540,86	0,845	61,233	70,95	1,729	364,265	391,14	83,795	15,484

Составил

Светлана Рассветкина С.А.

Дата _____

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

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 280,0	78,4	60,0	593,5	36,4	27,8	686,5	42,1	32,2
1	2	1 598,2	97,9	60,0	755,2	46,3	28,4	842,9	51,7	31,6
1	3	1 509,6	92,5	60,0	547,0	33,5	21,7	962,5	59,0	38,3
1	4	1 441,0	88,3	60,0	636,2	39,0	26,5	804,7	49,3	33,5
1	5	1 546,3	94,7	60,0	655,9	40,2	25,5	890,4	54,6	34,5
1	среднее	1 475,0	90,4	60,0	637,6	39,1	25,9	837,4	51,3	34,1
2	1	1 577,3	96,7	60,0	583,1	35,7	22,2	994,3	60,9	37,8
2	2	1 525,9	93,5	60,0	798,2	48,9	31,4	727,7	44,6	28,6
2	3	1 415,9	86,8	60,0	463,3	28,4	19,6	952,7	58,4	40,4
2	4	1 607,4	98,5	60,0	829,8	50,8	31,0	777,5	47,6	29,0
2	5	1 540,9	94,4	60,0	716,6	43,9	27,9	824,3	50,5	32,1
2	среднее	1 533,5	94,0	60,0	678,2	41,6	26,5	855,3	52,4	33,5
пери	среднее	1 504,2	92,2	60,0	657,9	40,3	26,2	846,4	51,9	33,8

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	49,2	91,2	60,0	16,4	30,4	20,0	32,8	60,8	40,0
1	2	94,7	175,4	60,0	51,1	94,7	32,4	43,6	80,7	27,6
1	3	55,7	103,2	60,0	22,2	41,2	23,9	33,5	62,0	36,1
1	4	63,7	117,9	60,0	30,5	56,4	28,7	33,2	61,5	31,3
1	5	64,8	119,9	60,0	25,8	47,9	23,9	38,9	72,1	36,1
1	среднее	65,6	121,5	60,0	29,2	54,1	26,7	36,4	67,4	33,3
2	1	52,5	97,2	60,0	18,6	34,4	21,2	33,9	62,8	38,8
2	2	59,3	109,8	60,0	25,1	46,6	25,4	34,1	63,2	34,6
2	3	59,5	110,3	60,0	23,6	43,8	23,8	35,9	66,5	36,2
2	4	75,0	138,9	60,0	46,2	85,6	37,0	28,8	53,3	23,0
2	5	53,1	98,4	60,0	21,1	39,1	23,8	32,0	59,3	36,2
2	среднее	59,9	110,9	60,0	26,9	49,9	27,0	33,0	61,0	33,0
пери	среднее	62,8	116,2	60,0	28,1	52,0	26,8	34,7	64,2	33,2

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	33,2	60,1	60,0	13,0	23,5	23,5	20,2	36,6	36,5
1	2	50,1	90,8	60,0	18,4	33,4	22,1	31,7	57,4	37,9
1	3	51,1	92,5	60,0	15,3	27,7	18,0	35,8	64,8	42,0
1	4	55,6	100,7	60,0	33,9	61,4	36,6	21,7	39,3	23,4
1	5	51,4	93,1	60,0	13,6	24,7	15,9	37,7	68,3	44,1
1	среднее	48,3	87,4	60,0	18,9	34,2	23,4	29,4	53,3	36,6
2	1	58,0	105,1	60,0	21,2	38,4	21,9	36,8	66,8	38,1
2	2	57,3	103,8	60,0	30,8	55,8	32,3	26,5	48,0	27,7
2	3	58,9	106,8	60,0	17,4	31,5	17,7	41,5	75,3	42,3
2	4	52,0	94,2	60,0	24,8	44,9	28,6	27,2	49,3	31,4
2	5	43,0	77,9	60,0	22,7	41,1	31,7	20,3	36,8	28,3
2	среднее	53,9	97,6	60,0	23,4	42,3	26,0	30,5	55,2	34,0
пери	среднее	51,1	92,5	60,0	21,1	38,3	24,8	29,9	54,3	35,2

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	195,3	85,0	60,0	102,8	44,7	31,6	92,5	40,2	28,4
1	2	195,3	85,0	60,0	100,7	43,8	30,9	94,6	41,2	29,1
1	3	206,0	89,6	60,0	79,9	34,8	23,3	126,1	54,9	36,7
1	4	152,2	66,2	60,0	51,9	22,6	20,5	100,3	43,7	39,5
1	5	206,0	89,6	60,0	107,4	46,8	31,3	98,6	42,9	28,7
1	среднее	190,9	83,1	60,0	88,5	38,5	27,8	102,4	44,6	32,2
2	1	209,5	91,2	60,0	78,4	34,1	22,4	131,2	57,1	37,6
2	2	192,5	83,8	60,0	104,8	45,6	32,7	87,7	38,2	27,3
2	3	161,1	70,1	60,0	52,8	23,0	19,7	108,3	47,1	40,3
2	4	214,2	93,2	60,0	110,3	48,0	30,9	103,8	45,2	29,1
2	5	233,2	101,5	60,0	107,2	46,6	27,6	126,0	54,8	32,4
2	среднее	202,1	88,0	60,0	90,7	39,5	26,9	111,4	48,5	33,1
пери	среднее	196,5	85,5	60,0	89,6	39,0	27,4	106,9	46,5	32,6

Мастичной печатью Открытое (30) листе.

Проект №1
(подпись, фамилия, инициалы, должность)

Место печати

