










**Цикличное меню с визуализацией блюд (1вариант) 7-11 лет, 12 лет и старше для обучающихся
муниципального автономного общеобразовательного учреждения Белоярского района «Средняя общеобразовательная школа с. Ванзеват»**

Прием пищи	Наименование блюда 1 день	№ рецептуры (ТТК)	Выход блюда (г) 7-11 лет	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Выход блюда (г) 12 лет и старше	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Визуализация блюд
				Б	Ж	У				Б	Ж	У			
завтрак	Салат Солнечный	1379	60	3,7	6,1	5,3	91,1	3,88	100	6,2	10,2	8,8	151,8	5,58	
	Каша "Дружба"	1112	200	5,6	9,4	22,7	197,8	8,42	200	5,6	9,4	22,7	197,8	7,27	
	Сыр порциями	1193	20	4,6	5,8	0,0	70,6	3,00	20	4,6	5,8	0,0	70,6	2,60	
	Хлеб пшеничный	492	60	4,2	0,5	28,0	133,0	5,66	60	4,2	0,5	28,0	133,0	4,89	
	Кофейный напиток	1613	200	3,1	2,7	14,2	93,5	3,98	200	3,1	2,7	14,2	93,5	3,44	
	Фрукты свежие	236	200	0,6	0,6	16,4	73,4	3,12	100	0,3	0,3	8,2	36,7	1,35	
	Всего			740	22	25	87	659,3	28	680	24	29	82	683,4	
обед	Икра свекольная	60	60	1,7	3,7	8,7	75,0	3,19	100	2,8	6,2	14,5	125,0	4,60	
	Рассольник домашний	87	200	1,9	4,1	13,1	96,9	4,12	250	2,4	5,1	16,4	121,1	4,45	
	Сметана в суп	580	10	0,3	1,5	0,4	16,3	0,69	10	0,3	1,5	0,4	16,3	0,60	
	Мясо в суп	357	25	3,8	3,0	0,0	42,2	1,80	25	3,8	3,0	0,0	42,2	1,55	
	Рыба, запеченная по-русски	235	250	20,7	10,8	30,4	301,7	12,84	280	23,1	12,1	34,0	337,9	12,42	
	Напиток из плодов шиповника	335	200	16,5	8,7	24,3	241,3	10,27	200	16,5	8,7	24,3	241,3	8,87	
	Хлеб ржаной	488	50	1,7	0,5	22,4	100,9	4,29	50	1,7	0,5	22,4	100,9	3,71	
	Хлеб пшеничный	492	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,85	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,46	
	Всего			825	49	33	113	941	40,06	945	53	37	126	1052	
Итого за день			1565	70,5	57,7	199,8	1600,7	68,11	1625	76,7	66,3	207,9	1735	63,8	



Прием пищи	Наименование блюда 2 день	№ рецептуры (ТТК)	Выход блюда (г) 7-11 лет	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Выход блюда (г) 12 лет и старше	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Визуализация блюд
				Б	Ж	У				Б	Ж	У			
завтрак	Икра морковная	1382	60	1,5	5,4	7,7	85,6	3,64	100	2,5	9,0	12,9	142,6	5,24	
	Биточки рыбные	643	90	7,5	4,0	8,2	98,7	4,20	100	8,3	4,4	9,2	109,7	4,03	
	Каша гречневая рассыпчатая	464	200	6,0	2,6	29,2	164,2	6,99	200	6,0	2,6	29,2	164,2	6,04	
	Хлеб пшеничный	492	60	4,2	0,5	28,0	133,0	5,66	60	4,2	0,5	28,0	133,0	4,89	
	Чай с лимоном	318	200	0,0	0,0	6,7	26,8	1,14	200	0,0	0,0	6,7	26,8	0,99	
	Фрукты свежие	236	120	0,4	0,4	9,8	44,0	1,87	100	0,3	0,3	8,2	36,7	1,35	
	Всего		730	20	13	90	552,2	23	760	21	17	94	612,9	23	
обед	Салат из белокочанной капусты	29	60	0,9	3,1	5,8	54,2	2,31	100	1,5	5,1	9,6	90,3	3,32	
	Суп-пюре из разных овощей	121	200	2,2	3,0	9,6	74,2	3,16	250	2,8	3,8	12,0	92,8	3,41	
	Сметана в суп	580	10	0,3	1,5	0,4	16,3	0,69	10	0,3	1,5	0,4	16,3	0,60	
	Мясо в суп	357	25	3,8	3,0	0,0	42,2	1,80	15	2,3	1,8	0,0	25,3	0,93	
	Оладьи из печени	1319	90	12,9	14,8	9,6	223,1	9,49	100	14,3	16,4	10,7	247,9	9,11	
	Рис припущенный	412	200	4,7	4,7	58,7	295,2	12,56	200	4,7	4,7	58,7	295,2	10,85	
	Компот из кураги	1546	200	1,2	0,0	18,1	77,2	3,29	200	1,2	0,0	18,1	77,2	2,84	
	Хлеб ржаной	488	50	1,7	0,5	22,4	100,9	4,29	50	1,7	0,5	22,4	100,9	3,71	
	Хлеб пшеничный	492	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,85	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,46	
	Всего		865	30	31	138	950	40,44	955	31	34	146	1013	37,24	
Итого за день			1595	49,3	43,6	228,2	1502,6	63,9	1715	52,1	50,8	239,9	1625,8	59,77	



Прием пищи	Наименование блюда 3 день	№ рецептуры (ТТК)	Выход блюда (г) 7-11 лет	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Выход блюда (г) 12 лет и старше	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Визуализация блюд
				Б	Ж	У				Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свеклы, моркови, капусты и яблок	867	60	0,7	3,1	5,6	53,0	2,26	100	1,2	5,2	9,3	88,4	3,25	
	Каша рисовая	1126	200	4,6	8,6	29,4	213,4	9,08	200	4,6	8,6	29,4	213,4	7,85	
	Сыр порциями	1193	20	4,6	5,8	0,0	70,6	3,00	200	46,0	58,0	0,0	706,0	25,96	
	Хлеб пшеничный	492	60	4,2	0,5	28,0	133,0	5,66	60	4,2	0,5	28,0	133,0	4,89	
	Какао на молоке	946	180	3,2	2,9	11,3	83,9	3,57	200	3,6	3,2	12,5	93,2	3,43	
	Фрукты свежие	236	130	0,4	0,4	10,7	47,7	2,03	120	0,4	0,4	9,8	44,0	1,62	
	Всего		650	18	21	85	601,6	26	880	60	76	89	1278,0	47	
обед	Овощи сезонно, порционно	901	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,55	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,79	
	Щи из свежей капусты	77	250	3,8	4,0	8,0	83,0	3,53	250	3,8	4,0	8,0	83,0	3,05	
	Сметана в суп	580	10	0,3	1,5	0,4	16,3	0,69	10	0,3	1,5	0,4	16,3	0,60	
	Мясо в суп	357	25	3,8	3,0	0,0	42,2	1,80	15	2,3	1,8	0,0	25,3	0,93	
	Котлеты из говядины запеченные в молочном соусе	1304	90	11,4	13,9	11,5	216,6	9,22	100	12,7	15,4	12,8	240,7	8,85	
	Макаронные изделия с сыром	415	200	5,5	6,4	34,7	218,1	9,28	200	5,5	6,4	34,7	218,1	8,02	
	Компот из свежих яблок	245	180	0,1	0,1	9,0	37,8	1,61	180	0,1	0,1	9,0	37,8	1,39	
	Хлеб ржаной	488	50	1,7	0,5	22,4	100,9	4,29	50	1,7	0,5	22,4	100,9	3,71	
	Хлеб пшеничный	492	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,85	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,46	
	Всего		895	29	30	102	795	33,82	935	30	30	105	810	29,80	
Итого за день			1545	47	51	187	1396	59	1815	89	106	194	2088,5	76,8	



Прием пищи	Наименование блюда 4 день	№ рецептуры (ТТК)	Выход блюда (г) 7-11 лет	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Выход блюда (г) 12 лет и старше	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Визуализация блюд
				Б	Ж	У				Б	Ж	У			
завтрак	Горох овощной отварной (из консервированного)	29	60	0,9	3,1	5,8	54,2	2,31	100	1,5	5,1	9,6	90,3		
	Омлет натуральный	209	200	21,0	16,6	4,2	250,2	10,65	200	21,0	16,6	4,2	250,2		9,20
	Масло порциями	1	10	0,0	7,2	0,2	65,6	2,79	10	0,0	7,2	0,2	65,6		2,41
	Хлеб пшеничный	492	60	4,2	0,5	28,0	133,0	5,66	60	4,2	0,5	28,0	133,0		4,89
	Напиток из плодов шиповника	335	200	16,5	8,7	24,3	241,3	10,27	200	16,5	8,7	24,3	241,3		8,87
	Фрукты свежие	236	150	0,5	0,5	12,3	55,1	2,34	100	0,3	0,3	8,2	36,7		1,35
	Всего		680	43	36	75	799,3	34	670	44	38	74	817,1		30
обед	Винегрет	1372	60	0,8	3,1	4,4	48,4	2,06	100	1,4	5,1	7,3	80,7	2,97	
	Суп гороховый	95	200	6,9	5,6	17,8	149,2	6,35	250	8,6	7,0	22,3	186,5	6,86	
	Мясо в суп	357	25	3,8	3,0	0,0	42,2	1,80	25	3,8	3,0	0,0	42,2	1,55	
	Котлеты рыбные паровые	642	90	8,5	2,3	9,3	92,0	3,91	100	9,4	2,6	10,3	102,2	3,76	
	Каша гречневая рассыпчатая	464	200	6,0	2,6	29,2	164,2	6,99	200	6,0	2,6	29,2	164,2	6,04	
	Сок фруктовый	1629	200	1,0	0,0	18,2	76,8	3,27	200	1,0	0,0	18,2	76,8	2,82	
	Хлеб ржаной	488	50	1,7	0,5	22,4	100,9	4,29	50	1,7	0,5	22,4	100,9	3,71	
	Хлеб пшеничный	492	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,85	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,46	
	Всего		855	31	17	115	741	31,52	955	34	21	124	821	30,17	
Итого за день			1535	73,9	53,8	190	1540	65,5	1625	77,6	59,4	198,1	1637,6	60,21	



Прием пищи	Наименование блюда 5 день	№ рецептуры (ТТК)	Выход блюда (г) 7-11 лет	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Выход блюда (г) 12 лет и старше	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Визуализация блюд
				Б	Ж	У				Б	Ж	У			
завтрак	Салат из моркови с яблоками	41	60	0,6	3,2	5,6	53,0	2,25	100	1,0	5,3	9,3	88,3	3,24	
	Каша молочная гречневая	1127	200	5,1	10,3	29,1	229,5	9,77	200	5,1	10,3	29,1	229,5	8,44	
	Масло порциями	1	10	0,0	7,2	0,2	65,6	2,79	10	0,0	7,2	0,2	65,6	2,41	
	Хлеб пшеничный	492	60	4,2	0,5	28,0	133,0	5,66	60	4,2	0,5	28,0	133,0	4,89	
	Чай с лимоном	318	180	0,0	0,0	6,0	24,1	1,03	180	0,0	0,0	6,0	24,1	0,89	
	Фрукты свежие	236	150	0,5	0,5	12,3	55,1	2,34	40	0,1	0,1	3,3	14,7	0,54	
	Всего		660	10	22	81	560,2	24	590	10	23	76	555,1	20	
														2,17	
обед	Огурцы соленые	6	60	0,5	3,0	1,6	35,4	1,51	100	0,8	5,0	2,7	59,0	2,17	
	Суп овощной	103	200	6,9	5,6	17,8	149,2	6,35	200	6,9	5,6	17,8	149,2	5,49	
	Плов	1259	240	10,6	5,7	44,9	273,0	11,61	280	12,3	6,6	52,4	318,4	11,71	
	Кисель	1544	200	0,3	0,0	31,3	126,4	5,38	200	0,3	0,0	31,3	126,4	4,65	
	Хлеб ржаной	488	50	1,7	0,5	22,4	100,9	4,29	50	1,7	0,5	22,4	100,9	3,71	
	Хлеб пшеничный	492	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,85	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,46	
	Всего		780	22	15	132	752	31,99	860	24	18	141	821	30,18	
Итого за день			1440	32,4	36,7	213,1	1312	55,8	1450	34,6	41,4	216,3	1376	50,6	



Прием пищи 1 неделя ШКОЛА	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность %	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность %
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
завтрак 1 день	630	19	22	78	587	25	670	22	26	82	648	24
завтрак 2 день	680	17	11	85	512	22	720	18	15	90	569	21
завтрак 3 день	600	13	15	82	520	22	640	14	17	86	555	20
завтрак 4 день	550	36	24	67	629	27	590	37	26	71	665	24
завтрак 5 день	600	10	14	77	476	20	640	11	16	81	512	19
среднее за 1 неделю затраки	612	19	17	78	545	23	652	20	20	82	590	22
Обед 1 день	785	45	29	111	884	38	905	49	34	123	994	37
Обед 2 день	860	29	30	138	942	40	950	30	33	146	1004	37
Обед 3 день	905	26	26	104	753	32	915	27	28	105	777	29
Обед 4 день	790	26	14	110	674	29	890	30	18	119	754	28
Обед 5 день	780	22	15	132	752	32	930	27	20	149	881	32
Среднее за 1 неделю обедаы	824	30	23	119	801	34	918	32	27	128	882	32
1 день	1415	64	51	189	1471	63	1575	70	60	205	1642	60
2 день	1540	46	42	224	1454	62	1670	48	48	236	1574	58
3 день	1505	39	42	186	1273	54	1555	41	45	191	1332	49
4 день	1340	62	38	177	1303	55	1480	66	44	190	1419	52
5 день	1380	32	29	209	1228	52	1570	37	36	229	1393	51
Среднее за 1 неделю	1436	49	40	197	1346	57	1570	53	47	210	1472	54

Прием пищи	Наименование блюда 6 день	№ рецептуры (ТТК)	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Визуализация блюд
				Б	Ж	У				Б	Ж	У			
завтрак	Яйцо вареное	205	40	5,2	3,8	0,3	56,2	2,39	40	5,2	3,8	0,3	56,2	2,07	
	Суп молочный с вермишелью	116	200	3,8	3,6	20,1	128,0	5,45	200	3,8	3,6	20,1	128,0	4,71	
	Сыр порциями	1193	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1,50	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1,30	
	Масло порциями	1	10	0,0	7,2	0,2	65,6	2,79	10	0,0	7,2	0,2	65,6	2,41	
	Хлеб пшеничный	492	60	4,2	0,5	28,0	133,0	5,66	60	4,2	0,5	28,0	133,0	4,89	
	Чай с лимоном	318	180	0,0	0,0	6,0	24,1	1,03	180	0,0	0,0	6,0	24,1	0,89	
	Фрукты свежие	236	200	0,6	0,6	16,4	73,4	3,12	100	0,3	0,3	8,2	36,7	1,35	
	Всего		700	16	19	71	515,6	22	600	16	18	63	478,9	18	
обед	Салат "Зимний"	1196	60	1,6	5,4	7,7	85,8	3,65	100	2,6	9,0	12,9	143,0	5,26	
	Суп "Свекольник"	68	200	9,1	11,6	9,2	177,6	7,56	200	9,1	11,6	9,2	177,6	6,53	
	Сметана в суп	580	10	0,3	1,5	0,4	16,3	0,69	10	0,3	1,5	0,4	16,3	0,60	
	Мясо в суп	357	15	2,3	1,8	0,0	25,3	1,08	15	2,3	1,8	0,0	25,3	0,93	
	Азу	382	250	11,9	19,6	29,8	343,2	14,60	280	13,3	22,0	33,4	384,4	14,13	
	Напиток из плодов шиповника	335	200	16,5	8,7	24,3	241,3	10,27	200	16,5	8,7	24,3	241,3	8,87	
	Хлеб ржаной	488	50	1,7	0,5	22,4	100,9	4,29	50	1,7	0,5	22,4	100,9	3,71	
	Хлеб пшеничный	492	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,85	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,46	
	Всего		815	45	49	108	1057	45,00	885	48	55	117	1156	42,50	
Итого за день			1515	61,6	67,9	178,8	1573	67	1485	63,7	73,6	179,4	1634,6	60,10	

Прием пищи	Наименование блюда 7 день	№ рецептуры (ТТК)	Выход блюда (г) 7-11 лет	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Выход блюда (г) 12 лет и старше	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Визуализация блюд
				Б	Ж	У				Б	Ж	У			
завтрак	Салат витаминный	32	60	0,6	3,2	5,6	53,0	2,25	100	1,0	5,3	9,3	88,3	3,24	
	Запеканка творожная	636	200	5,1	10,3	29,1	229,5	9,77	200	5,1	10,3	29,1	229,5	8,44	
	Молоко сгущенное	1636	10	0,8	0,8	6,8	37,6	1,60	10	0,8	0,8	6,8	37,6	1,38	
	Хлеб пшеничный	492	60	4,2	0,5	28,0	133,0	5,66	60	4,2	0,5	28,0	133,0	4,89	
	Чай с молоком	1612	180	1,4	1,2	2,2	24,6	1,05	180	1,4	1,2	2,2	24,6	0,90	
	Фрукты свежие	236	150	0,5	0,5	12,3	55,1	2,34	100	0,3	0,3	8,2	36,7	1,35	
	Всего		660	13	16	84	532,6	23	650	13	18	83	549,6	20	
обед	Салат из свеклы с изюмом	891	60	1,1	4,9	8,3	81,4	3,46	100	1,9	8,1	13,8	135,7	4,99	
	Суп с клецками на мясном бульоне	101	200	9,1	11,6	9,2	177,6	7,56	250	11,4	14,5	11,5	222,0	8,16	
	Мясо в суп	357	15	2,3	1,8	0,0	25,3	1,08	15	2,3	1,8	0,0	25,3	0,93	
	Котлеты любительские (рыбные)	943	100	11,6	5,6	8,8	131,5	5,60	100	11,6	5,6	8,8	131,5	4,84	
	Картофельное пюре	418	180	8,6	14,1	21,5	247,1	10,52	180	8,6	14,1	21,5	247,1	9,08	
	Компот из кураги	1546	180	1,1	0,0	16,3	69,5	2,96	180	1,1	0,0	16,3	69,5	2,55	
	Хлеб ржаной	488	50	1,7	0,5	22,4	100,9	4,29	50	1,7	0,5	22,4	100,9	3,71	
	Хлеб пшеничный	492	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,85	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,46	
	Всего		815	38	39	100	900	38,31	905	41	45	108	999	36,73	
Итого за день			1475	50	55,1	184,3	1433	61	1555	53,3	63,2	191,7	1548,6	56,9	

Прием пищи	Наименование блюда 8 день	№ рецептуры (ТТК)	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Визуализация блюд
				Б	Ж	У				Б	Ж	У			
завтрак	Салат из белокочанной капусты с яблоками	859	60	0,4	1,6	2,8	26,8	1,14	100	0,6	2,6	4,7	44,6	1,64	
	Картофельная запеканка с мясом	1321	150	5,6	9,4	14,9	166,6	7,09	150	5,6	9,4	14,9	166,6	6,12	
	Хлеб пшеничный	492	60	4,2	0,5	28,0	133,0	5,66	60	4,2	0,5	28,0	133,0	4,89	
	Компот из сухофруктов	1544	180	2,8	2,4	12,8	84,2	3,58	180	2,8	2,4	12,8	84,2	3,09	
	Фрукты свежие	236	100	0,3	0,3	8,2	36,7	1,56	100	0,3	0,3	8,2	36,7	1,35	
	Всего		550	13	14	67	447,1	19	590	14	15	69	465,0	17	
обед	Овощи сезонно, порционно (огурцы)	901	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,55	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,79	
	Суп с зеленым горошком и овощами	1321	200	9,1	11,6	9,2	177,6	7,56	250	11,4	14,5	11,5	222,0	8,16	
	Рис припущенный	412	150	3,5	3,5	44,0	221,4	9,42	180	4,2	4,2	52,8	265,7	9,77	
	Печень по-строгановски	1273	90	6,8	6,8	4,3	105,4	4,48	100	7,6	7,5	4,8	117,1	4,31	
	Кисель	1544	200	0,3	0,0	31,3	126,4	5,38	200	0,3	0,0	31,3	126,4	4,65	
	Хлеб ржаной	488	50	1,7	0,5	22,4	100,9	4,29	50	1,7	0,5	22,4	100,9	3,71	
	Хлеб пшеничный	492	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,85	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,46	
	Всего		780	24	23	127	812	34,53	910	28	27	141	921	33,84	
Итого за день			1330	37,5	36,9	194,2	1258,7	53,7	1500	41,9	42,4	209,1	1385,5	50,9	

Прием пищи	Наименование блюда 9 день	№ рецептуры (ТТ)	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Визуализация блюд
				Б	Ж	У				Б	Ж	У			
завтрак	Салат с картофелем, капустой и кукурузой	1197	100	1,9	6,0	9,6	100,0	4,26	100	1,9	6,0	9,6	100,0	3,68	
	Каша манная	1122	200	4,4	2,3	19,0	114,3	4,86	200	4,4	2,3	19,0	114,3	4,20	
	Сыр порциями	1193	20	4,6	5,8	0,0	70,6	3,00	20	4,6	5,8	0,0	70,6	2,60	
	Масло порциями	1	10	0,0	7,2	0,2	65,6	2,79	10	0,0	7,2	0,2	65,6	2,41	
	Хлеб пшеничный	492	60	4,2	0,5	28,0	133,0	5,66	60	4,2	0,5	28,0	133,0	4,89	
	Кофейный напиток	1613	200	3,1	2,7	14,2	93,5	3,98	200	3,1	2,7	14,2	93,5	3,44	
	Фрукты свежие	236	140	0,4	0,4	11,5	51,4	2,19	100	0,3	0,3	8,2	36,7	1,35	
	Всего		730	19	25	82	628,3	27	690	19	25	79	613,7	23	
обед	Горох овощной отварной (из консервированного)	29	100	1,5	5,1	9,6	90,3	3,84	100	1,5	5,1	9,6	90,3	3,32	
	Уха	98	200	2,0	2,2	10,4	69,4	2,95	250	2,5	2,8	13,0	86,8	3,19	
	Тефтели мясные в соусе	1312	100	7,8	9,5	14,1	172,9	7,36	100	7,8	9,5	14,1	172,9	6,36	
	Капуста свежая тушеная	1046	200	5,8	7,4	23,6	184,2	7,84	200	5,8	7,4	23,6	184,2	6,77	
	Сок фруктовый	1629	200	1,0	0,0	18,2	76,8	3,27	200	1,0	0,0	18,2	76,8	2,82	
	Хлеб ржаной	488	50	1,7	0,5	22,4	100,9	4,29	50	1,7	0,5	22,4	100,9	3,71	
	Хлеб пшеничный	492	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,85	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,46	
	Всего		880	22	25	112	762	32,41	930	22	26	115	779	28,63	
Итого за день		1610	40,5	49,9	194,7	1389,8	59,1	1620	40,9	50	194	1392,5	51,2		

Прием пищи	Наименование блюда 10 день	№ рецептуры (ТТК)	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Визуализация блюд
				Б	Ж	У				Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свеклы с зеленым горошком	891	60	1,1	4,9	8,3	81,4	3,46	100	1,9	8,1	13,8	135,7	4,99	
	Рыба, запеченная порусски	235	200	16,5	8,7	24,3	241,3	10,27	200	16,5	8,7	24,3	241,3	8,87	
	Хлеб пшеничный	492	60	4,2	0,5	28,0	133,0	5,66	60	4,2	0,5	28,0	133,0	4,89	
	Чай с лимоном	318	180	0,0	0,0	6,0	24,1	1,03	180	0,0	0,0	6,0	24,1	0,89	
	Фрукты свежие	236	140	0,4	0,4	11,5	51,4	2,19	100	0,3	0,3	8,2	36,7	1,35	
	Всего		640	22	14	78	531,2	23	640	23	18	80	570,8	21	
обед	Салат картофельный с огурцами	23	100	1,5	5,2	9,0	88,8	3,78	100	1,5	5,1	9,6	90,3	3,32	
	Суп с лапшой	104	200	2,0	3,3	12,8	88,9	3,78	200	2,0	3,3	12,8	88,9	3,27	
	Мясо в суп	357	25	3,8	3,0	0,0	42,2	1,80	25	3,8	3,0	0,0	42,2	1,55	
	Котлеты из говядины	395	100	11,0	10,9	10,3	183,3	7,80	100	11,0	10,9	10,3	183,3	6,74	
	Каша гречневая рассыпчатая	464	200	6,0	2,6	29,2	164,2	6,99	200	6,0	2,6	29,2	164,2	6,04	
	Напиток брусничный	935	200	0,2	0,1	11,3	47,0	2,00	200	0,2	0,1	11,3	47,0	1,73	
	Хлеб ржаной	488	50	1,7	0,5	22,4	100,9	4,29	50	1,7	0,5	22,4	100,9	3,71	
	Хлеб пшеничный	492	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,85	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,46	
	Всего		905	28	26	109	782	33,29	905	28	26	110	784	28,82	
Итого за день			1545	50,6	40,3	187	1313,6	55,9	1545	51,2	43,3	189,9	1354,7	49,8	

2 неделя ШКОЛА	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут.нормы	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут.нормы
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
завтрак 1 день	590	16	11	63	413	18	590	16	11	63	413	15
завтрак 2 день	560	11	14	72	457	19	650	13	18	83	550	20
завтрак 3 день	550	13	14	67	447	19	590	14	15	69	465	17
завтрак 4 день	620	15	19	74	529	23	660	16	22	78	569	21
завтрак 5 день	550	18	12	69	456	19	640	23	18	80	571	21
среднее за 2неделю завтраки	574	15	14	69	461	20	626	16	17	75	514	19
Обед 1 день	790	44	48	105	1025	44	930	49	58	119	1195	44
Обед 2 день	800	36	38	99	879	37	900	40	44	108	991	36
Обед 3 день	760	24	23	124	799	34	850	28	27	136	899	33
Обед 4 день	760	19	20	99	654	28	890	22	25	111	753	28
Обед 5 день	805	24	21	100	691	29	905	27	25	109	768	28
Среднее за 2 неделю обеды	783	29	30	106	810	34	895	33	36	116	921	34
1 день	1380	59	59	168	1438	61	1520	65	69	181	1609	59
2 день	1360	47	51	172	1336	57	1550	53	63	192	1540	57
3 день	1310	37	37	191	1246	53	1440	41	42	204	1364	50
4 день	1380	34	39	173	1183	50	1550	38	46	188	1322	49
5 день	1355	42	33	169	1147	49	1545	50	43	189	1339	49
Среднее за 2 неделю	1357	44	44	175	1270	54	1521	49	53	191	1435	53
Прием пищи	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность %	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность %
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1 неделя	1536	54	42	189	1351	84	1689	60	48	208	1504	76
2 неделя	1357	44	44	175	1270	54	1521	49	53	191	1435	53
среднее значение	1447	49	43	182	1310	69	1605	54	50	200	1469	64