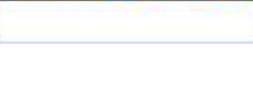
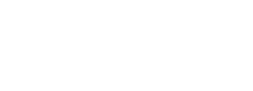


**Цикличное меню с визуализацией блюд ( 2 вариант) 7-11 лет, 12 лет и старше для обучающихся  
муниципального автономного общеобразовательного учреждения Белоярского района «Средняя общеобразовательная  
школа с. Ванзеват»**

Неделя первая 1 день		7-11 лет							12 лет и старше								
Примеры пицци	Наименование блюда	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)	Энергетическая ценность % сут.нормы	Фото блюда	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)	Энергетическая ценность % сут.норм	Фото блюда
			Б	Ж	У						Б	Ж	У				
завтрак	Икра морковная	60	1,5	5,4	7,7	85,6	1382	3,6		100	2,5	9,0	12,9	142,7	1382	5,2	
	Каша "Геркулес"	180	4,4	8,3	22,8	183,2	479	7,8		200	4,9	9,2	25,3	203,5	479	7,5	
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193	1,5		10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193	1,3	
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1	1,4		5	0,0	3,6	0,1	33,0	1	1,2	
	кофейный напиток	200	3,1	2,7	14,2	93,3	1613	4,0		200	3,1	2,7	14,2	93,3	1613	3,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	4,7		50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	4,1	
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	1,6		100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	1,4	
	<b>Всего</b>	<b>605</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>76</b>	<b>579</b>		<b>25</b>		<b>665</b>	<b>17</b>	<b>28</b>	<b>84</b>	<b>656</b>		<b>24,1</b>	
обед	Овощи сезонные порционно	100	1,10	0,20	3,80	21,4	901	0,9		100	1,10	0,20	3,80	21,4	901	0,8	
	Суп крестьянский	200	1,6	4,1	8,4	76,9	90	3,3		250	2,0	5,1	10,5	96,1	90	3,5	
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357	1,8		25	3,8	3,0	0,0	41,6	357	1,5	
	Бигус (говядина с капустой)	320	14,4	12,2	36,2	312,2	845	13,3		350	15,8	13,3	39,6	341,5	845	12,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,1	18,1	73,4	1544	3,1		200	0,1	0,1	18,1	73,4	1544	2,7	
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	4,3		50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	3,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492	2,8		60	4,2	0,6	28,0	134,2	492	4,9	
	<b>Всего</b>	<b>925</b>	<b>24,7</b>	<b>20,3</b>	<b>102,9</b>	<b>693,3</b>		<b>30</b>		<b>1035</b>	<b>28,6</b>	<b>22,8</b>	<b>122,4</b>	<b>809,1</b>		<b>30</b>	
	<b>1530</b>	<b>40</b>	<b>44,3</b>	<b>179</b>	<b>1272</b>		<b>55</b>		<b>1700</b>	<b>45</b>	<b>51</b>	<b>206</b>	<b>1465</b>		<b>54,1</b>		

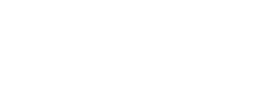
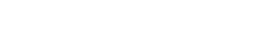
Неделя первая 2 день		7-11 лет						12 лет и старше									
Приемы пищи	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)	Энергетическая ценность % сут.нормы	Фото блюда	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)	Энергетическая ценность % сут.норм	Фото блюда	
		Б	Ж	У						Б	Ж	У					
завтрак	Икра свекольная	60	1,7	3,7	8,7	74,8	60	3,2		100	2,8	6,2	14,5	124,7	60	4,6	
	Запеканка овощная	200	5,6	9,8	33,7	245,3	1089	10,4		200	5,6	9,8	33,7	245,3	1089	9,0	
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446	0,7		30	0,4	0,9	1,8	17,1	446	0,6	
	Какао на молоке	200	3,6	3,2	12,5	93,3	946	4,0		200	3,6	3,2	12,5	93,3	946	3,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	4,7		50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	4,1	
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	1,6		100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	1,4	
	<b>Всего</b>	<b>640</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>88</b>	<b>579</b>		<b>25</b>		<b>680</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>94</b>	<b>629</b>		<b>23,1</b>	
обед	Салат из картофеля с огурцами	60	0,9	3,2	5,4	53,6	23	2,3		100	1,5	5,2	9,0	89,2	23	3,3	
	Суп с зеленым горошком и овощами	200	1,0	4,0	9,1	76,8	91	3,3		250	1,3	5,0	11,3	96,0	91	3,5	
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357	1,8		25	3,8	3,0	0,0	41,6	357	1,5	
	Голубцы ленивые	300	14,2	14,6	25,9	291,9	886	12,4		350	16,5	17,1	30,2	340,5	886	12,5	
	Кисель ягодный	200	0,3	0,0	31,3	126,4	1552	5,4		200	0,3	0,0	31,3	126,4	1552	4,6	
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	4,3		50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	3,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492	2,8		30	2,1	0,3	14,0	66,9	492	2,5	
	<b>Всего</b>	<b>865</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>108</b>	<b>756,0</b>		<b>32,2</b>		<b>1005</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	<b>118</b>	<b>861,4</b>		<b>31,7</b>	
	<b>1505</b>	<b>39</b>	<b>44</b>	<b>196</b>	<b>1337</b>		<b>57</b>	<b>1685</b>	<b>43</b>	<b>52</b>	<b>212</b>	<b>1490</b>		<b>54,8</b>			

Неделя первая 3 день		7-11 лет						12 лет и старше									
Приемы пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)	Энергетическая ценность % сут.нормы	Фото блюда	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)	Энергетическая ценность % сут.нормы	Фото блюда
			Б	Ж	У						Б	Ж	У				
завтрак	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	3,1	4,8	51,1	864	2,2		100	1,6	5,2	8,0	85,2	864	3,1	
	Омлет натуральный	180	18,9	14,9	3,8	224,6	209	9,6		200	21,0	16,5	4,2	249,5	209	9,2	
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1	2,8		10	0,1	7,3	0,1	66,1	1	2,4	
	кофейный напиток	200	3,1	2,7	14,2	93,3	1613	4,0		200	3,1	2,7	14,2	93,3	1613	3,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	4,7		50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	4,1	
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	1,6		100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	1,4	
	<b>Всего</b>	<b>600</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>55</b>	<b>584</b>		<b>24,8</b>		<b>660</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>58</b>	<b>643</b>		<b>23,6</b>	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,0	5,8	54,0	29	2,3		100	1,5	5,1	9,6	90,1	29	3,3	
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,2	3,0	9,6	74,1	121	3,2		250	2,8	3,7	11,9	92,6	121	3,4	
	Котлеты любительские	90	10,4	5,0	7,8	118,2	943	5,0		120	13,9	6,7	10,5	157,5	943	5,8	
	Масло к блюдам	10	0,1	7,3	0,1	66,2	711	2,8		10	0,1	7,3	0,1	66,2	711	2,4	
	Макаронные изделия с сыром	200	5,5	6,4	34,6	218,0	415	9,3		200	5,5	6,4	34,6	218,0	415	8,0	
	компот из кураги	200	1,2	0,0	18,1	77,3	1546	3,3		200	1,2	0,0	18,1	77,3	1546	2,8	
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	4,3		50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	3,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492	2,8		30	2,1	0,3	14,0	66,9	492	2,5	
	<b>Всего</b>	<b>840</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>112</b>	<b>776</b>		<b>33,0</b>		<b>960</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>121</b>	<b>870</b>		<b>32,0</b>	
	<b>1440</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>167</b>	<b>1359</b>		<b>57,8</b>		<b>1620</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>179</b>	<b>1512</b>		<b>55,6</b>		

Неделя первая 4 день		7-11 лет							12 лет и старше								
Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)	Энергетическая ценность % сут.нормы	Фото блюда	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)	Энергетическая ценность % сут.норм	Фото блюда
			Б	Ж	У						Б	Ж	У				
завтрак	Горох овощной отварной (из консервированного)	60	1,8	2,16	3,72	41,88	1033	1,8		100	3	3,6	6,2	69,8	1033	2,6	
	Котлеты рыбные (паровые)	90	8,5	2,3	9,3	91,9	642	3,9		120	11,4	3,1	12,3	122,5	642	4,5	
	Пюре картофельное	150	3,2	3,9	21,0	132,1	418	5,6		180	3,8	4,7	25,2	158,5	418	5,8	
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1	2,8		10	0,1	7,3	0,1	66,1	1	2,4	
	Какао на молоке	200	3,6	3,2	12,5	93,3	946	4,0		200	3,6	3,2	12,5	93,3	946	3,4	
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	1,6		100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	1,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	4,7		50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	4,1	
	<b>Всего</b>	<b>660</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>78</b>	<b>574,0</b>		<b>24,4</b>		<b>760</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>88</b>	<b>659,0</b>		<b>24,2</b>	
обед	Овощи сезонные порционно	60	0,66	0,12	2,28	12,8	901	0,5		100	1,10	0,20	3,80	21,4	901	0,8	
	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	16,0	108,4	88	4,6		250	2,4	5,1	20,0	135,5	88	5,0	
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	580	0,7		10	0,3	1,5	0,4	16,0	580	0,6	
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом (из говядины)	100	12,7	15,42	12,77	240,7	1304	10,2		100	12,7	15,42	12,77	240,7	1304	8,8	
	Рис припущенный	150	3,5	3,5	44,1	222,0	412	9,4		180	4,2	4,2	53,0	266,4	412	9,8	
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629	2,9		180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629	2,5	
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	4,3		50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	3,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492	2,8		30	2,1	0,3	14,0	66,9	492	2,5	
<b>Всего</b>	<b>780</b>	<b>23,7</b>	<b>25,4</b>	<b>128,3</b>	<b>836,7</b>		<b>35,6</b>	<b>900</b>	<b>25,3</b>	<b>27,2</b>	<b>142,6</b>	<b>916,8</b>		<b>33,7</b>			
	<b>1140</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>206</b>	<b>1411</b>		<b>60</b>	<b>1660</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>231</b>	<b>1576</b>		<b>58</b>			

Неделя первая 5 день		7-11 лет							12 лет и старше								
Приемы пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)	Энергетическая ценность % сут.нормы	Фото блюда	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)	Энергетическая ценность % сут.норм	Фото блюда
			Б	Ж	У						Б	Ж	У				
завтрак	Салат из моркови с сахаром	60	0,8	0,1	7,1	32,1	1203	1,4		100	1,3	0,2	11,8	53,5	1203	2,3	
	Вареники ленивые	150	13,7	9,2	22,0	210,2	628	8,9		200	18,2	12,3	29,4	280,3	628	10,3	
	Молоко сгущеное	10	0,8	0,8	6,8	37,5	1636	1,6		10	0,8	0,8	6,8	37,5	1636	1,4	
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1	2,8		10	0,1	7,3	0,1	66,1	1	2,4	
	Какао на молоке	200	3,6	3,2	12,5	93,3	946	4,0		200	3,6	3,2	12,5	93,3	946	3,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	4,7		50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	4,1	
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	1,6		100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	1,4	
	<b>Всего</b>	<b>580</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>80</b>	<b>588</b>		<b>25,0</b>		<b>670</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>92</b>	<b>679</b>		<b>25,0</b>	
обед	Овощи сезонные порционно	100	1,10	0,20	3,80	21,4	901	0,9		100	1,10	0,20	3,80	21,4	901	0,8	
	Суп с лапшой	200	2,0	3,3	12,8	88,6	104	3,8		250	2,5	4,1	16,0	110,8	104	4,1	
	Азу	320	13,9	22,9	34,9	401,5	382	17,1		350	15,2	25,1	38,2	439,1	382	16,1	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	10,00	41,9	245	1,8		200	0,1	0,1	10,00	41,9	245	1,5	
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	4,3		50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	3,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492	2,8		30	2,1	0,3	14,0	66,9	492	2,5	
	<b>Всего</b>	<b>900</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>98</b>	<b>721,2</b>		<b>30,7</b>		<b>980</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>104</b>	<b>781,0</b>		<b>28,7</b>	
	<b>1480</b>	<b>44</b>	<b>48</b>	<b>178</b>	<b>1309</b>		<b>55,7</b>	<b>1650</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>196</b>	<b>1460</b>		<b>53,7</b>			

Прием пищи	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	605	15	24	76	579	25	665	17	28	84	656	24,1
завтрак 2 день	640	15	18	88	579	25	680	16	21	94	629	23,1
завтрак 3 день	600	27	29	55	584	24,8	660	30	32	58	643	23,6
завтрак 4 день	660	21	20	78	574	24,4	760	26	23	88	659	24,2
завтрак 5 день	580	23	21	80	588	25	670	28	24	92	679	25
<b>среднее за 1 неделю завтраки</b>	<b>614,2</b>	<b>20,8</b>	<b>21,5</b>	<b>77,5</b>	<b>584,83</b>	<b>25</b>	<b>682,5</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>85,5</b>	<b>657,3</b>	<b>24,2</b>
Обед 1 день	925	25	20	103	693	30,0	1035	29	23	122	809	30,0
Обед 2 день	865	24,0	26,0	108,0	756,0	32,3	1005	27,0	31,0	118,0	861,4	31,7
Обед 3 день	840	24,0	25,0	112,0	776,0	33,0	960	29,0	30,0	121,0	870,0	32,0
Обед 4 день	780	23,7	25,4	128,3	836,7	35,6	900	25,3	27,2	142,6	916,8	33,7
Обед 5 день	900	21,0	27,0	98,0	721,0	30,7	980	23	30	104	781,0	28,7
<b>Среднее за 1 неделю обеды</b>	<b>868</b>	<b>25,0</b>	<b>25,0</b>	<b>107,0</b>	<b>750,0</b>	<b>32,0</b>	<b>983</b>	<b>28,0</b>	<b>28,0</b>	<b>118,0</b>	<b>838,0</b>	<b>30,9</b>
1 день	1530	40	44,3	179	1272	55	1700	45	51	206	1465	54,1
2 день	1505	39	44	196	1337	57	1685	43	52	212	1490	54,8
3 день	1140	51	54	167	1359	57,8	1620	58	62	179	1512	55,6
4 день	1140	45	45	206	1411	60	1660	51	50	231	1576	58
5 день	1480	44	48	178	1309	55,7	1650	51	54	196	1460	53,7
<b>Среднее за 1 неделю</b>	<b>1382</b>	<b>45,5</b>	<b>46,2</b>	<b>184,5</b>	<b>1335</b>	<b>57</b>	<b>1695</b>	<b>51,34</b>	<b>53</b>	<b>203,3</b>	<b>1495</b>	<b>55,03</b>

Неделя вторая 1 день		7-11 лет							12 лет и старше								
Присы пидки	Наименование блюда	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептур ы (ТТК)	Энергети ческая ценность %	Фото блюда	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептур ы (ТТК)	Энергети ческая ценность %	Фото блюда
			Б	Ж	У						Б	Ж	У				
завтрак	Кукуруза овощная отварная (из консервированной)	60	1,8	2,2	3,8	41,8	1033	1,8		100	3,0	3,6	6,2	69,7	1033	2,6	
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	9,7	4,4	8,0	110,3	1225	4,7		120	9,7	4,4	8,0	110,3	1225	4,1	
	Картофель отварной	180	3,7	0,7	28,4	134,9	131	5,7		180	3,7	0,7	28,4	134,9	131	5,0	
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1	2,8		10	0,1	7,3	0,1	66,1	1	2,4	
	Какао на молоке	200	3,6	3,2	12,5	93,3	946	4,0		200	3,6	3,2	12,5	93,3	946	3,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	4,7		50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	4,1	
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	1,6		100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	1,4	
	<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>84</b>	<b>595,0</b>		<b>25,3</b>		<b>760</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	<b>623</b>		<b>22,9</b>	
обед	Салат из свеклы с изюмом	60	1,2	4,9	8,3	81,9	891	3,5		100	1,9	8,1	13,8	136,5	891	5,0	
	Суп с клецками на мясном бульоне	200	3,3	2,9	8,5	73,2	101	3,1		250	4,1	3,6	10,7	91,5	101	3,4	
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357	1,8		25	3,8	3,0	0,0	41,6	357	1,5	
	Тефтели мясные в соусе	120	9,3	11,4	16,9	207,9	1312	7,6		120	9,3	11,4	16,9	207,9	1312	7,6	
	Рагу овощное	200	2,6	2,1	19,1	105,7	577	3,9		200	2,6	2,1	19,1	105,7	577	3,9	
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,1	18,1	73,4	1544	3,1		200	0,1	0,1	18,1	73,4	1544	2,7	
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	4,3		50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	3,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492	2,8		30	2,1	0,3	14,0	66,9	492	2,5	
	<b>Всего</b>	<b>885</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>107</b>	<b>752</b>		<b>32,0</b>		<b>975</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>115</b>	<b>824</b>		<b>30,3</b>	
	<b>1605</b>	<b>47</b>	<b>44</b>	<b>192</b>	<b>1346</b>		<b>55,3</b>		<b>1735</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>202</b>	<b>1447</b>		<b>53,2</b>		

Неделя вторая 2 день		7-11 лет							12 лет и старше								
Присы присы	Наименование блюда	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)	Энергетическая ценность % сут.нормы	Фото блюда	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)	Энергетическая ценность % сут.норм	Фото блюда
			Б	Ж	У						Б	Ж	У				
завтрак	Салат Солнечный	60	3,7	6,1	5,3	91,2	827,4	0,2		100	6,2	10,2	8,8	152,0	827,4	5,6	
	Каша "Дружба"	180	5,0	8,5	20,4	178,2	0,45	200		5,6	9,4	22,7	198,0	0,45	7,3		
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193	0,0		10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193	1,3	
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1	0,0		5	0,0	3,6	0,1	33,0	1	1,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	1,0		50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	4,1	
	кофейный напиток	200	3,1	2,7	14,2	93,3	1613	0,6		200	3,1	2,7	14,2	93,3	1613	3,4	
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	0,3		100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	1,4	
	<b>Всего</b>	<b>605</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>72</b>	<b>579,6</b>		<b>3,0</b>		<b>665</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>77</b>	<b>660,2</b>		<b>24,3</b>	
обед	Салат Зимний	100	2,6	9,0	12,9	142,7	1196	0,5		100	2,6	9,0	12,9	142,7	1196	5,2	
	Рассольник домашний	200	1,9	4,1	13,1	97,0	87	0,6		250	2,4	5,1	16,4	121,2	87	4,5	
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	580	0,0		10	0,3	1,5	0,4	16,0	580	0,6	
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357	0,0		25	3,8	3,0	0,0	41,6	357	1,5	
	рыба, запеченная по-русски	240	19,8	10,4	29,2	151,6	235	1,2		300	24,8	13,0	36,5	189,6	235	7,0	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0,0	12,1	49,9	335	0,5		200	0,3	0,0	12,1	49,9	335	1,8	
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	1,0		50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	3,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492	0,6		30	2,1	0,3	14,0	66,9	492	2,5	
<b>Всего</b>	<b>855</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>104</b>	<b>667</b>		<b>4,4</b>	<b>965</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>115</b>	<b>729</b>		<b>26,8</b>			
	<b>1460</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>176</b>	<b>1246</b>		<b>53,1</b>	<b>1630</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>192</b>	<b>1389</b>		<b>51,1</b>			

Неделя вторая 3 день		7-11 лет							12 лет и старше								
Примеры пицци	Наименование блюда	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)	Энергетическая ценность % сут.нормы	Фото блюда	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)	Энергетическая ценность % сут.норм	Фото блюда
			Б	Ж	У						Б	Ж	У				
завтрак	Салат из свеклы, моркови, капусты и яблок	60	0,7	3,1	5,6	52,8	867	0,2		100	1,1	5,1	9,4	88,0	867	3,2	
	Запеканка картофельная с мясом	180	9,0	15,0	23,9	266,7	1321	1,0		200	10,0	16,7	26,6	296,3	1321	10,9	
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	0,01		30	0,4	0,9	1,8	17,1	0,01	0,6		
	Какао на молоке	200	3,6	3,2	12,5	93,3	946	0,5	200	3,6	3,2	12,5	93,3	946	3,4		
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	1,0		50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	4,1	
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	0,3		100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	1,4	
	<b>Всего</b>	<b>620</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>75</b>	<b>578,5</b>		<b>23,9</b>		<b>680</b>	<b>19</b>	<b>27</b>	<b>82</b>	<b>643,3</b>		<b>23,7</b>	
обед	Горох овощной отварной (из консервированного)	60	1,8	2,2	3,8	41,8	1033	0,2		100	3,0	3,6	6,3	69,7	1033	2,6	
	Уха	200	2,0	2,2	10,4	69,7	98	0,4		250	2,5	2,8	13,0	87,1	98	3,2	
	Оладьи из печени	90	12,9	14,8	9,6	223,1	1319	0,4	100	14,3	16,4	10,7	247,9	1319	9,1		
	Рис припущенный	150	3,5	3,5	44,1	155,0	412	1,9	180	4,2	4,2	53,0	186,0	412	6,8		
	Кисель витаминный из шиповника	180	0,2	0,0	28,2	113,7	261	1,2	180	0,2	0,0	28,2	113,7	261	4,2		
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	1,0	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	3,7		
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492	0,6	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492	2,5		
	<b>Всего</b>	<b>760</b>	<b>24,2</b>	<b>23,5</b>	<b>132,5</b>	<b>771,0</b>		<b>5,6</b>	<b>890</b>	<b>28,0</b>	<b>27,9</b>	<b>147,5</b>	<b>872,2</b>		<b>32,1</b>		
		<b>1380</b>	<b>42</b>	<b>46,5</b>	<b>208,5</b>	<b>1349,6</b>		<b>56,7</b>	<b>1570</b>	<b>47</b>	<b>55</b>	<b>229,5</b>	<b>1515,5</b>		<b>55,7</b>		

Неделя вторая 4 день		7-11 лет							12 лет и старше								
Присл пнци	Наименование блюда	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептур ы (ТТК)	Энергети ческая ценность %	Фото блюда	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептур ы (ТТК)	Энергети ческая ценность %	Фото блюда
			Б	Ж	У						Б	Ж	У				
завтрак	Овощи сезонные порционно	100	1,10	0,20	3,80	21,4	901	0,9		100	1,10	0,20	3,80	21,4	901	0,8	
	Омлет натуральный	180	18,9	14,9	3,8	224,6	209	9,6		200	21,0	16,5	4,2	249,5	209	9,2	
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1	2,8		10	0,1	7,3	0,1	66,1	1	2,4	
	кофейный напиток	200	3,1	2,7	14,2	93,3	1613	4,0		200	3,1	2,7	14,2	93,3	1613	3,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	4,7		50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	4,1	
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	1,6		100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	1,4	
	<b>Всего</b>	<b>640</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>54</b>	<b>554,0</b>		<b>23,6</b>		<b>660</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>54</b>	<b>578,9</b>		<b>21,3</b>	
обед	Винегрет с сельдью	60	3,3	6,4	3,2	84,0	1373	3,6		100	5,5	10,7	5,3	140,1	1373	5,1	
	Суп гороховый с мясом	200	6,9	5,6	17,8	149,2	95	6,3		250	8,7	7,0	22,3	186,5	95	6,9	
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357	1,8		25	3,8	3,0	0,0	41,6	357	1,5	
	Голубцы ленивые	300	14,2	14,6	25,9	291,9	886	12,4		350	16,5	17,1	30,2	340,5	886	12,5	
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	10,00	41,9	245	1,8		200	0,15	0,15	10,00	41,9	245	1,5	
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	4,3		50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	3,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492	2,8		30	2,1	0,3	14,0	66,9	492	2,5	
	<b>Всего</b>	<b>865</b>	<b>32,1</b>	<b>30,5</b>	<b>93,3</b>	<b>776,4</b>		<b>33,0</b>		<b>1005</b>	<b>38,4</b>	<b>38,6</b>	<b>104,2</b>	<b>918,3</b>		<b>33,8</b>	
	<b>1505</b>	<b>59</b>	<b>56</b>	<b>147</b>	<b>1330</b>		<b>56,6</b>	<b>1665</b>	<b>68</b>	<b>66</b>	<b>158</b>	<b>1497</b>		<b>55,0</b>			

Неделя вторая 5 день		7-11 лет							12 лет и старше									
Пример платки	Наименование блюда	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы (ТТК)	Энергетическая ценность %	Фото блюда	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы (ТТК)	Энергетическая ценность %	Фото блюда	
			Б	Ж	У						Б	Ж	У					
завтрак	салат из моркови с яблоком	80	0,8	4,2	7,4	70,6	41	3,0		100	1,0	5,2	9,2	88,2	41	3,2		
	Запеканка творожная	150	13,2	9,4	25,2	238,6	636	10,2		200	17,6	12,6	33,6	318,2	636	11,7		
	Молоко сгущеное	10	0,8	0,8	6,8	37,5	1636	1,6		10	0,8	0,8	6,8	37,5	1636	1,4		
	Какао на молоке	200	3,6	3,2	12,5	93,3	946	4,0		200	3,6	3,2	12,5	93,3	946	3,4		
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	4,7		50	3,5	0,4	23,3	111,4	492	4,1		
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	1,6		100	0,3	0,3	8,2	37,1	236	1,4		
	<b>Всего</b>	<b>590</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>589</b>				<b>660</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>94</b>	<b>686</b>				<b>25,2</b>
обед	Огурцы соленые порционно	60	0,5	3,0	1,6	35,8	6	1,5		100	0,9	5,1	2,7	59,7	6	2,2		
	Суп с овощной с мясом	200	6,1	7,9	8,2	128,5	103	5,5		250	7,6	9,9	10,3	160,6	103	5,9		
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357	1,8		25	3,8	3,0	0,0	41,6	357	1,8		
	Биточки рыбные	90	7,5	4,0	8,2	87,4	643	3,7		120	10,0	5,3	11,0	131,9	643	4,9		
	Картофельное пюре с луком	150	3,7	8,2	23,9	184,7	1030	7,9		180	4,4	9,9	28,7	221,6	1030	8,1		
	Кисель из сока	200	0,3	0,0	31,3	126,4	262	5,4		200	0,3	0,0	31,3	126,4	262	4,6		
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	4,3		50	1,7	0,5	22,4	100,9	488	3,7		
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492	2,8		30	2,1	0,3	14,0	66,9	492	2,5		
	<b>Всего</b>	<b>805</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>110</b>	<b>772,0</b>				<b>955</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>120</b>	<b>909,5</b>				<b>33,4</b>
		<b>1395</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>193</b>	<b>1361</b>				<b>1615</b>	<b>58</b>	<b>57</b>	<b>214</b>	<b>1595</b>				<b>58,9</b>

Прием пищи	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	720	23	19	84	595	25,3	760	24	20	87	623	22,9
завтрак 2 день	605	18	25	72	579,6	24,7	665	21	30	77	660,2	24,3
завтрак 3 день	620	18	23	75	578,5	23,9	680	19	27	82	643,3	23,7
завтрак 4 день	640	27	26	54	554	23,6	660	29	27	54	578,9	21,3
завтрак 5 день	590	22	18	84	589	25	660	27	23	94	686	25,2
<b>среднее за 2 неделю завтраки</b>	<b>644,1</b>	<b>21,6</b>	<b>21,5</b>	<b>75,7</b>	<b>581,1</b>	<b>24,61</b>	<b>695,2</b>	<b>24</b>	<b>24,5</b>	<b>80</b>	<b>639</b>	<b>23,5</b>
Обед 1 день	885	24	25	107	752	32,0	975	26	29	115	824	30,3
Обед 2 день	855	32,0	29,0	104,0	667,0	28,4	965	38,0	32,0	115,0	729,0	26,8
Обед 3 день	760	24,2	23,5	132,5	771,0	32,8	890	28,0	27,9	147,5	872,2	32,3
Обед 4 день	865	32,1	30,5	93,3	776,4	33,0	1005	38,4	38,6	104,2	918,3	34
Обед 5 день	805	26,0	27,0	110,0	772,0	32,9	955	31	34	120	909,5	33,4
<b>Среднее за 2 неделю обеды</b>	<b>841</b>	<b>28,0</b>	<b>27,0</b>	<b>111,0</b>	<b>755,0</b>	<b>32,1</b>	<b>959</b>	<b>33,0</b>	<b>32,0</b>	<b>121,0</b>	<b>855,0</b>	<b>31,5</b>
1 день	1605	47	44	192	1346	55,3	1735	50	49	202	1447	53,2
2 день	1460	50	54	176	1246	53,1	1630	59	62	192	1389	51,1
3 день	1380	42	46,5	208,5	1349,6	56,7	1570	47	55	229,5	1515,5	55,7
4 день	1505	59	56	147	1330	56,6	1665	68	66	158	1497	55
5 день	1395	48	45	193	1361	57,9	1615	58	57	214	1595	58,9
<b>Среднее за 2 неделю</b>	<b>1485</b>	<b>46,16</b>	<b>45,41</b>	<b>172,58</b>	<b>1237,5</b>	<b>52,21</b>	<b>1530</b>	<b>52,66</b>	<b>53,5</b>	<b>186,9</b>	<b>1386,25</b>	<b>51</b>
<b>Среднее за 1 неделю</b>	<b>1382</b>	<b>45,5</b>	<b>46,2</b>	<b>184,5</b>	<b>1335</b>	<b>57</b>	<b>1695</b>	<b>51,34</b>	<b>53</b>	<b>203,3</b>	<b>1495</b>	<b>55,03</b>
<b>Среднее за 2 неделю</b>	<b>1485</b>	<b>46,16</b>	<b>45,41</b>	<b>172,58</b>	<b>1237,5</b>	<b>52,21</b>	<b>1530</b>	<b>52,66</b>	<b>53,5</b>	<b>186,9</b>	<b>1386,25</b>	<b>51</b>
<b>Среднее за 2 недели</b>	<b>1433,5</b>	<b>45,8</b>	<b>45,8</b>	<b>178,54</b>	<b>1286,25</b>	<b>54,6</b>	<b>1612,5</b>	<b>52</b>	<b>53,25</b>	<b>195,1</b>	<b>1440,6</b>	<b>53</b>