










**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	25	
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	38,67	
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	
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	3,32	
	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	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	Салат из свежих огурцов	1356	60	0,4	3,7	1,1	38,8	1,65	100	0,7	6,1	1,8	64,7	2,38	
	Жаркое по домашнему	446	200	11,6	8,4	22,9	213,6	9,09	200	11,6	8,4	22,9	213,6	7,85	
	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	200	0,1	0,1	18,1	73,7	3,14	200	0,1	0,1	18,1	73,7	2,71	
	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			670	17	13	82	514,1	22	660	17	15	79	521,7	
обед	Кукуруза овощная отварная (из консервированной)	1033	60	0,5	3,0	1,6	35,4	1,51	100	0,8	5,0	2,7	59,0	2,17	
	Суп крестьянский	103	200	1,6	4,1	8,4	76,9	3,27	200	1,6	10,0	5,3	117,7	4,33	
	Мясо в суп	357	25	3,8	3,0	0,0	42,2	1,80	25	0,2	1,3	0,7	14,7	0,54	
	Биточки рыбные	643	100	8,3	4,4	9,2	109,7	4,67	100	8,3	4,4	9,2	109,7	4,03	
	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	
	Напиток брусничный	935	180	0,2	0,1	10,2	42,3	1,80	180	0,2	0,1	10,2	42,3	1,56	
	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			845	24	22	100	692	29,47	885	20	28	99	729	
Итого за день			1515	40,4	34,9	182,7	1206,6	51,4	1545	37,2	43,3	178	1251	46	



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	740,00	21,82	25,10	86,54	659,34	28,06	680,00	24,00	28,88	81,86	683,36	25,12
завтрак 2 день	730	20	13	90	552	23	760	21	17	94	613	23
завтрак 3 день	650	18	21	85	602	26	880	60	76	89	1278	47
завтрак 4 день	680	43	36	75	799	34	670	44	38	74	817	30
завтрак 5 день	660	10	22	81	560	24	590	10	23	76	555	20
завтрак 6 день	670	17	13	82	514	22	660	17	15	79	522	19
среднее за 1 неделю затраки	688,33	21,55	21,71	83,22	614,47	26,15	706,67	29,35	33,09	82,38	744,70	27,38
Обед 1 день	825	49	33	113	941	40	945	53	37	126	1052	39
Обед 2 день	865	30	31	138	950	40	955	31	34	146	1013	37
Обед 3 день	895	29	30	102	795	34	935	30	30	105	810	30
Обед 4 день	855	31	17	115	741	32	955	34	21	124	821	30
Обед 5 день	780	22	15	132	752	32	860	24	18	141	821	30
Обед 6 день	845	24	22	100	692	29	885	20	28	99	729	27
Среднее за 1 неделю обеда	844,17	30,72	24,59	116,93	811,90	34,55	922,50	31,95	28,13	123,33	874,32	32,14
1 день	1565,00	70,50	57,71	199,84	1600,69	68,11	1625,00	76,75	66,29	207,88	1735,14	63,79
2 день	1595,00	49,31	43,63	228,18	1502,59	63,94	1715,00	52,15	50,84	239,92	1625,84	59,77
3 день	1545,00	47,06	51,08	187,08	1396,28	59,42	1815,00	89,45	106,06	194,04	2088,44	76,78
4 день	1535,00	73,92	53,83	189,97	1540,04	65,53	1625,00	77,60	59,42	198,11	1637,61	60,21
5 день	1440,00	32,41	36,67	213,10	1312,03	55,83	1450,00	34,57	41,39	216,32	1376,03	50,59
6 день	1515,00	40,39	34,90	182,73	1206,61	51,35	1545,00	37,24	43,34	178,00	1251,03	45,99
Среднее за 1 неделю	1532,50	52,27	46,30	200,15	1426,37	60,70	1629,17	61,29	61,22	205,71	1619,01	59,52



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	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 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 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 9 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 10 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 11 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	

Прием пищи	Наименование блюда 12 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 свежих огурцов	1356	100	1,9	8,1	13,8	135,7	5,77	100	1,9	8,1	13,8	135,7	4,99	
	Каша "Геркулес"	479	200	4,9	9,2	25,3	203,6	8,66	200	4,9	9,2	25,3	203,6	7,49	
	Сыр порционно	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	
	Какао на молоке	946	200	3,6	3,2	12,5	93,2	3,97	200	3,6	3,2	12,5	93,2	3,43	
	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	20	34	91	753,0	32	690	20	34	88	738,4	27	
обед	Винегрет	1372	100	1,4	5,1	7,3	80,7	3,43	100	1,4	5,1	7,3	80,7	2,97	
	Рассольник Ленинградский	88	200	1,9	4,1	16,0	108,5	4,62	200	1,9	4,1	16,0	108,5	3,99	
	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	
	Сметана в суп	580	10	3,8	3,0	0,0	42,2	1,80	10	3,8	3,0	0,0	42,2	1,55	
	Рыба тушеная с овощами	1225	100	8,1	3,7	6,7	92,5	3,94	100	8,1	3,7	6,7	92,5	3,40	
	Картофель отварной	131	200	4,1	0,8	31,5	149,4	6,36	200	4,1	0,8	31,5	149,4	5,49	
	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	27	21	107	721	30,69	895	27	21	107	721	26,52	
Итого за день			1625	46,7	55,	198,2	1474,3	62,7	1585	46,5	54,9	194,9	1459,6	53,6	

2-я неделя	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	700	16	19	71	516	22	600	16	18	63	479	18
завтрак 2 день	660	13	16	84	533	23	650	13	18	83	550	20
завтрак 3 день	550	13	14	67	447	19	590	14	15	69	465	17
завтрак 4 день	730	19	25	82	628	27	690	19	25	79	614	23
завтрак 5 день	640	22	14	78	531	23	640	23	18	80	571	21
завтрак 6 день	730	20	34	91	753	32	690	20	34	88	738	27
среднее за 2 неделю завтраки	668,3	17,1	20,5	78,9	568,0	24,2	643,3	17,2	21,4	77,0	569,4	20,9
Обед 1 день	815	45	49	108	1057	45	885	48	55	117	1156	42
Обед 2 день	815	38	39	100	900	38	905	41	45	108	999	37
Обед 3 день	780	24	23	127	812	35	910	28	27	141	921	34
Обед 4 день	880	22	25	112	762	32	930	22	26	115	779	29
Обед 5 день	905	28	26	109	782	33	905	28	26	110	784	29
Обед 6 день	895	27	21	107	721	31	895	27	21	107	721	27
Среднее за 2 неделю обеды	848	31	30	111	839	36	905	32	33	116	893	33
1 день	1515,0	61,5	67,9	178,9	1573,1	66,9	1485,0	63,7	73,6	179,4	1634,8	60,1
2 день	1475,0	50,0	55,1	184,2	1433,0	61,0	1555,0	53,3	63,2	191,7	1548,6	56,9
3 день	1330,0	37,5	36,9	194,2	1258,7	53,6	1500,0	41,9	42,4	209,1	1385,5	50,9
4 день	1610,0	40,5	49,9	194,7	1389,9	59,1	1620,0	40,9	50,3	194,0	1392,5	51,2
5 день	1545,0	50,6	40,3	187,1	1313,6	55,9	1545,0	51,2	43,4	189,9	1354,7	49,8
6 день	1625,0	46,7	55,0	198,2	1474,3	62,7	1585,0	46,5	54,9	194,9	1459,6	53,7
Среднее за 2 неделю	1516,67	47,79	50,86	189,53	1407,08	59,88	1548,33	49,58	54,62	193,17	1462,62	53,77

	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		
Среднее за 1 неделю	1532,5	52,3	46,3	200,1	1426,4	60,7	1629,2	61,3	61,2	205,7	1619,0	59,5
Среднее за 2 неделю	1517	48	51	190	1407	60	1548	50	55	193	1463	54
Общее среднее	1524,6	50,0	48,6	194,8	1416,7	60,3	1588,8	55,4	57,9	199,4	1540,8	56,6