

Пример пищи	Неделя первая 1 день								7-11 лет								12 лет и старше							
	Наименование блюда	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ репертурны (ТТК)	Энергетическая ценность % сут. норм	Фото блюда	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ репертурны (ТТК)	Энергетическая ценность % сут. норм	Фото блюда							
			Б	Ж	У						Б	Ж	У											
завтрак	Пирог 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 порционный	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 (порционный)	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								
Всего	605	15	24	76	579	25		665	17	28	84	626	24,1											
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								
Всего	925	24,7	20,3	102,9	693,3	30		1035	28,6	22,8	122,4	809,1	30											
	1530	40	44,3	179	1272	55		1700	45	51	206	1465	54,1											

Пример пищи	Неделя первая 2 день								7-11 лет								12 лет и старше							
	Наименование блюда	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ репертурны (ТТК)	Энергетическая ценность % сут. норм	Фото блюда	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ репертурны (ТТК)	Энергетическая ценность % сут. норм	Фото блюда							
			Б	Ж	У						Б	Ж	У											
завтрак	Пирог свекольный	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	3,6	9,8	33,7	245,3	1089	10,4		200	3,6	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								
Всего	640	15	18	88	579	25		680	16	21	94	629	23,1											
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								
	Каша ячменная	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								
Всего	865	24	26	108	756,0	32,2		1005	27	31	118	861,4	31,7											
	1505	39	44	196	1337	57		1685	43	52	212	1490	54,8											

Пример пищи	Неделя первая 3 день								7-11 лет								12 лет и старше							
	Наименование блюда	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ репертурны (ТТК)	Энергетическая ценность % сут. норм	Фото блюда	Выход блюда(г) 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ репертурны (ТТК)	Энергетическая ценность % сут. норм	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 (порционный)	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								
Всего	600	27	29	55	584	24,8		660	30	32	58	643	23,6											
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 с овощами и рисом	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 блинам	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									
Всего	840	24	25	112	776	33,0		960	29	30	121	870	32,0											
	1440	51	54	167	1359	57,8		1620	58	62	179	1512	55,6											

Неделя первая 4 день		7-11 лет							12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)	Энергетическая ценность % сут.норм	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	
Всего		660	21	20	78	574,0			760	26	23	88	659,0		24,2		
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	
	Всего		780	23,7	25,4	128,3	836,7			900	25,3	27,2	142,6	916,8		33,7	
			1140	45	45	206	1411			1660	51	50	231	1576		58	

Неделя первая 5 день		7-11 лет							12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)	Энергетическая ценность % сут.норм	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 сгущенное	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	
Всего		580	23	21	80	588			670	28	24	92	679		25,0		
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	
	Всего		900	21	27	98	721,2			980	23	30	104	781,0		28,7	
		1480	44	48	178	1309			1650	51	54	196	1460		53,7		

Неделя первая 6 день		7-11 лет							12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г) 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)	Энергетическая ценность % сут.норм	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	Пирог овощная	60	1,6	4,0	7,0	70,7	59	3,0		100	2,6	6,7	11,7	117,8	59	4,3	
	Каша гречневая с печеню	180	15,7	2,5	35,4	226,7	768	9,6		200	17,4	2,8	39,3	251,9	768	9,3	
	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	
	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	
	Всего		600	24	17	88	605			660	27	20	97	678		25,0	
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	
	Щи из свежей капусты	200	3,0	3,2	6,4	66,5	77	2,8		250	3,7	4,0	8,0	83,1	77	3,1	
	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	
	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	
	Жаркое по-домашнему	320	18,6	13,4	36,6	341,8	379	14,5		350	20,3	14,7	40,1	373,8	379	13,7	
	Напиток брусничный	200	0,17	0,12	11,33	47,1	935	2,0		200	0,17	0,12	11,33	47,1	935	1,7	
	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	
	Всего		895	30	25	93	716,5			1015	33	29	99	788,6		29,0	
			1495	54	42	181	1322,5			1675	60	49	196	1467,0		54,0	

Неделя вторая 1 день		7-11 лет							12 лет и старше								
Пример питания	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	Кукуруза 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 (порошковое)	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	
Всего	710	23	19	84	595,0		25,3		760	24	20	87	633		22,9		
обед	Салат из свеклы с мясом	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	
	Тфтели 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	
	Всего	885	24	25	107	751		32,0		975	26	29	115	824		30,3	
	Итого за день	1605	47	44	192	1346		55,3		1735	50	49	202	1447		53,2	

Неделя вторая 2 день		7-11 лет							12 лет и старше								
Пример питания	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 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	0,9		200	5,6	9,4	22,7	198,0	0,45	7,3	
	Сыр порезанный	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 (порошковое)	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	
Всего	605	18	25	71	579,6		3,0		665	21	30	77	660,2		24,3		
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	
	Распашки 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	
Всего	855	32	29	104	667		4,4		965	38	32	115	729		26,8		
Итого за день	1460	50	54	176	1246		53,1		1630	59	62	192	1389		51,1		

Неделя вторая 3 день		7-11 лет							12 лет и старше								
Пример питания	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 свеклы, моркови, капусты и яблок	60	0,7	3,1	5,6	32,8	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	0,6		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	
	Всего	620	18	23	75	578,5		23,9		680	19	27	82	643,3		23,7	
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	
	Всего	760	24,2	23,5	132,5	771,0		5,6		890	28,0	27,9	147,5	872,2		32,1	
Итого за день	1380	42	46,5	208,5	1349,6		56,7		1570	47	55	229,5	1515,5		55,7		

Неделя вторая 4 день		7-11 лет							12 лет и старше								
Группы питания	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	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 (порция)	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	
	Всего	640	27	26	54	554,0		23,6		660	29	27	54	578,9		21,3	
обед	Вангрет 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	
	Всего	865	32,1	30,5	93,3	776,4		33,0		1005	38,4	38,6	104,2	918,3		33,8	
	1505	59	56	147	1330		56,6		1665	68	66	158	1497		55,0		

Неделя вторая 5 день		7-11 лет							12 лет и старше								
Группы питания	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 стучное	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	
	Всего	590	22	18	34	589		25,0		660	27	23	94	686		25,2	
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	
	дуком	150	3,7	8,2	23,9	184,7	1030	7,9		180	4,4	9,9	28,7	221,6	1030	8,1	
	Кашель из соев	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	
Всего	805	26	27	110	772,0		32,9		955	31	34	120	909,5		33,4		
	1395	48	45	193	1361		57,9		1615	58	57	214	1595		58,9		

Неделя вторая 6 день		7-11 лет							12 лет и старше								
Группы питания	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	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	
	котлета из говядины	90	9,9	9,8	9,3	164,6	395	7,0		100	11,0	10,9	10,3	182,9	395	6,7	
	Макаронные изделия с соусом	150	4,1	4,8	26,0	163,5	415	7,0		180	4,9	5,7	31,2	196,2	415	7,2	
	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	
	Всего	690	22	18	85	591		25,2		730	24	20	91	642		23,6	
обед	Салат витаминный	60	1,0	3,0	5,9	55,0	32	2,3		100	1,6	5,1	9,9	91,7	32	3,4	
	Свекольник с мясом и сметан	200	9,3	11,6	9,2	178,6	68	7,6		250	11,6	14,5	11,5	223,2	68	8,2	
	мясо 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	
	Сметана 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	
	Плов	300	13,20	7,12	56,10	286,7	1259	12,2		300	13,20	7,12	56,10	286,7	1259	10,5	
	Напиток брусничный	200	0,17	0,12	11,33	47,1	935	2,0		200	0,17	0,12	11,33	47,1	935	1,7	
	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	
Всего	875	31	27	119	792,6		33,7		965	34	32	126	874,0		32,1		
	1565	54	45	204	1384		58,9		1695	58	52	217	1516		55,7		