

"Утверждаю"
КБОУ "Бийская
общеобразовательная
школа-интернат № 2"
Руководитель учреждения
Юрова Г.Ю.

25 января 2024 г.

**Перспективное меню
КГБОУ "Бийская общеобразовательная
школа-интернат № 2"**

**для организации питания
обучающихся с 12 лет и старше**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
Неделя первая							
День :1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	220	8,14	0,66	43,362	279,18	259
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб пшеничный йодированный	120	5,64	0,84	59,76	256,8	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	550					
	Итого пищевые вещества завтрак:			14,06	8,85	112,552	640,07
Обед	Салат Витаминный с кукурузой консервированной (св.капуста, кукуруза консер.) с 01 марта кукуруза консервированная: терм. обработка)	100	4,14	8,02	10,95	198,93	49
	Суп гороховый	300	8,97	4,41	19,44	153,3	128
	Плов	300	20	15,8	46,31	407,36	330
	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд обед :	980					
Итого пищевые вещества обед:			37,17	28,8	134,04	1002,79	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30					
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	484
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350					
	Итого пищевые вещества полдник:			5,16	7,68	60,84	330,48
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	200	21	17	17	305	334
	Маринад овощной с томатом	80	1,528	7,92	9,048	113,52	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
	Хлеб пшеничный йодированный	120	5,64	0,84	59,76	256,8	1
	Суммарный объем блюд ужин :	600	28,768	25,86	105,908	759,32	
	Итого пищевые вещества ужин:		28,768	25,86	105,908	759,32	
II Ужин	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Изделие промышленного производства	80	5,6	8,93	37,06	252	
	Суммарный объем блюд II Ужин :	260					
	Итого пищевые вещества II Ужин:		10,82	13,43	44,26	342,9	
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	2740					
	Итого за день пищевые вещества		95,978	84,62	457,6	3075,56	
	% удовлетворения суточной потребности средняя сбалансированность		124,6467532	107,113924	136,5970149	130,8748936	
			1,246467532	1,07113924	5,463880597		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1880					
	Итого за день пищевые вещества		56,39	45,33	307,432	1973,34	
	% удовлетворения суточной потребности средняя сбалансированность		73,23376623	57,3797468	91,77074627	83,97191489	
			0,732337662	0,57379747	3,670829851		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
День :2							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	150	2,8	7,4	26,6	277	285
	Соус молочный сладкий (повидло, джем, варенье, сгущенное молоко:(порциями)	50	0,2	0	32,5	131	406, 86, 471
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
	Хлеб пшеничный йодированный	150	0,6	0	97,5	393	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	550					
	Итого пищевые вещества завтрак:		9,4	12,4	164,6	902	
Обед	Винегрет овощной	100	1,3	6,2	6,5	87	47
	Рассольник	300	13,1	17,1	111	227,7	99
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	9,44	2,78	3,33	78,88	298
	Картофельное пюре	180	3,78	7,2	10,98	122,4	377
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	484
	Хлеб пшеничный йодированный	60	2,82	0,42	29,88	128,4	1
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	2
	Суммарный объем блюд обед :	1000					
Итого пищевые вещества обед:		33,26	34,12	206,57	832,78		
Полдник		30					
	Кондитерское изделие промышленного производства		3	7,2	26,4	180	
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350					
Итого пищевые вещества полдник:		6,76	8,98	57,34	334,48		
Ужин	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	327
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	7,92	46,62	299,88	202
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Чай с молоком	200,00	1,6	1,3	11,5	64	460
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд ужин :	600					
	Итого пищевые вещества ужин:		38,5	32,68	100,96	843,68	
II Ужин	Изделие промышленного производства	100	7	11,2	46,33	315	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86	
	Суммарный объем блюд II Ужин :	300					
	Итого пищевые вещества II Ужин:		8	11,4	66,53	401	
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	2800					
	Итого за день пищевые вещества		95,92	99,58	596	3313,94	
	% удовлетворения суточной потребности		124,5714286	126,050633	177,9104478	141,0187234	
	средняя сбалансированность		1,245714286	1,26050633	7,11641791		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1900					
	Итого за день пищевые вещества		49,42	55,5	428,51	2069,26	
	% удовлетворения суточной потребности		64,18181818	70,2531646	127,9134328	88,05361702	
	средняя сбалансированность		0,641818182	0,70253165	5,116537313		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
День : 3							
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная	250	9	8,25	41	274,25	220
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Сыр полутвердый (порциями)	18	4,176	5,31	0	64,44	75
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Суммарный объем блюд завтрак :	558					
	Итого пищевые вещества завтрак:		20,316	24,27	94,77	669,98	
Обед	Овощи консервированные (порциями) маринованные с лимонной кислотой	100	0,8	0,1	1,7	11	149
	Суп картофельный с рыбой	300	13,29	4,71	19,29	172,5	120
	Котлеты из говядины	100	13	8	15	184	339
	Рагу из овощей (1 вариант)	180	4,14	8,91	18	171	176
	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,857	16,89	422
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд обед :	990					
Итого пищевые вещества обед:		35,69	23,16	106,787	772,59		
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30					
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350					
	Итого пищевые вещества полдник:		10,96	12,98	54,94	377,48	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	150	24,82	9,31	21,72	270	355
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	6,3	8,3	98	42
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный йодированный	150	3	9,45	12,45	147	1
	Суммарный объем блюд ужин :	600					
	Итого пищевые вещества ужин:		30,02	25,16	51,77	553	
II Ужин	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Изделие промышленного производства	100	7	11,2	46,33	315	
	Суммарный объем блюд II Ужин :	280					
	Итого пищевые вещества II Ужин:		12,22	15,7	53,53	405,9	
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	2778					
	Итого за день пищевые вещества		109,206	101,27	361,797	2778,95	
	% удовлетворения суточной потребности средняя сбалансированность		141,825974	128,189873	107,9991045	118,2531915	
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1898					
	Итого за день пищевые вещества		66,966	60,41	256,497	1820,05	
	% удовлетворения суточной потребности средняя сбалансированность		0,869688312	0,76468354	3,062650746	77,44893617	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
День : 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,75	249,5	233
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Хлеб пшеничный йодированный	70	3,29	0,49	34,86	149,8	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	570					
	Итого пищевые вещества завтрак:		18,77	23,34	84,64	616,39	
Обед	Рыба соленая (порциями)	100	22,7	12,6	0	204	80
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,175	5,895	150,3	123	95
	Жаркое по домашнему	300	26,08	20,9	31,3	417,39	328
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд обед :	980					
	Итого пищевые вещества обед:		55,315	40,055	241,54	999,59	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30	3	7,2	26,4	180	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350					
	Итого пищевые вещества полдник:		5,36	7,78	55,14	308,48	
Ужин	Суфле рыбное	120	16,8	7,2	3,6	134,4	303
	Соус красный основной	50	0,46	1,34	3,654	28,404	422
	Рис с овощами	180	4,56	4,92	37,68	213,6	237
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	484
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,35	0,35	24,9	107	1
	Суммарный объем блюд ужин :	600					
	Итого пищевые вещества ужин:		24,17	13,81	84,834	543,404	
II Ужин	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Изделие промышленного производства	100	7	11,2	46,33	315	
	Суммарный объем блюд II Ужин :	280					
	Итого пищевые вещества II Ужин:		12,22	15,7	53,53	405,9	
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	2780					
	Итого за день пищевые вещества		115,835	100,685	519,684	2873,764	
	% удовлетворения суточной потребности средняя сбалансированность		150,4350649	127,449367	155,1295522	122,2878298	
			1,504350649	1,27449367	6,20518209		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1900					
	Итого за день пищевые вещества		79,445	71,175	381,32	1924,46	
	% удовлетворения суточной потребности средняя сбалансированность		103,1753247	90,0949367	113,8268657	81,89191489	
			1,031753247	0,90094937	4,553074627		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
День : 5							
Завтрак	Ватрушка "Лакомка"	150	25,2	34,8	43,2	585,99	546
	Соус молочный сладкий (повидло, джем, варенье,	50	0,2	0	32,5	131	406, 86, 471
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
	Хлеб пшеничный йодированный	150	0,6	0	97,5	393	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	550					
	Итого пищевые вещества завтрак:			31,8	39,8	181,2	1210,99
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,3	6,1	6,2	85	31
	Суп крестьянский с крупой	300	2,62	3,41	17,15	109,8	119
	Печень говяжья по-строгановски	120	17,3	6,94	4,26	145,812	356
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,478	228,42	256
	Компот из свежих плодов и ягод	200,00	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд обед :	980					
	Итого пищевые вещества обед:			31,74	17,65	114,028	786,232
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30	3	7,2	26,4	180	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86	
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350					
	Итого пищевые вещества полдник:			6,16	7,88	66,04	356,48
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	1330					
	Итого за день пищевые вещества			39,2	31,63	186,268	1227,712
	% удовлетворения суточной потребности			50,90909091	40,0379747	55,60238806	52,24306383
	средняя сбалансированность			0,509090909	0,40037975	2,224095522	
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1330					
	Итого за день пищевые вещества			39,2	31,63	186,268	74,789
	% удовлетворения суточной потребности			50,90909091	40,0379747	55,60238806	3,182510638
	средняя сбалансированность			0,509090909	0,40037975	2,224095522	

Среднее значение за период интернированные	Итого за 1 неделю пищевые вещества		456,139	417,785	2121,349	13269,926	
	% удовлетворения суточной потребности		118,4776623	105,768354	126,6477015	112,9355404	
	средняя сбалансированность		1,184776623	1,32210443	5,06590806		
Среднее значение за период школа	Итого за 1 неделю пищевые вещества		291,421	264,045	1560,027	7861,899	
	% удовлетворения суточной потребности		75,69376623	66,8468354	93,1359403	66,90977872	
	средняя сбалансированность		0,756937662	0,83558544	3,725437612		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
Неделя вторая							
День :1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,6	11	64,75	416,5	202
	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,35	0,35	24,9	107	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	550					
	Итого пищевые вещества завтрак:		22,33	23,3	99,38	690,59	
Обед	Салат из белокочанной капусты с овощными консервами (зеленым горошком; с 01 марта зеленый горошек: терм. Обработка	100	8,29	6,8	24,73	187,24	49
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	44,28	3,27	4,68	225,6	124
	Рагу из птицы	120	13,6	16,8	11,2	250,4	376
	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,76	5,94	37,44	226,26	208
	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд обед :	980					
Итого пищевые вещества обед:		75,99	33,38	135,39	1132,7		
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30	3	7,2	26,4	180	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200,00	0,00	0,00	15,00	60,00	484
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350,00					
	Итого пищевые вещества полдник:		5,16	7,68	60,84	330,48	
Ужин	Жаркое по домашнему	300	26,08	20,9	31,3	417,39	328
	Сыр полутвердый (порциями)	18	4,176	5,31	0	64,44	75
	Блинчики	80	6,1091	10,5	24,533	216,727	523
	Чай с молоком	200,00	1,6	1,3	11,5	64	460
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,35	0,35	24,9	107	1
	Суммарный объем блюд ужин :	648					
Итого пищевые вещества ужин:		40,3151	38,36	92,233	869,557		
II Ужин	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Изделие промышленного производства	80	5,6	8,93	37,06	252	
	Суммарный объем блюд II Ужин :	260					
	Итого пищевые вещества II Ужин:		10,82	13,43	44,26	342,9	
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	2788,00					
	Итого за день пищевые вещества		154,6151	116,15	432,103	3366,227	
	% удовлетворения суточной потребности		200,7988312	147,025316	128,9859701	143,2437021	
	средняя сбалансированность		2,007988312	1,47025316	5,159438806		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1330,00					
	Итого за день пищевые вещества		103,48	64,36	295,61	2153,77	
	% удовлетворения суточной потребности		134,3896104	81,4683544	88,24179104	91,64978723	
	средняя сбалансированность		1,343896104	0,81468354	3,529671642		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
День :2							
Завтрак	Сырники из творога	150	29,6	7,8	31,9	316	286
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд завтрак :	550					
	Итого пищевые вещества завтрак:		41,32	13,84	99,18	678,68	
Обед	Маринад овощной со свеклой	100	1,12	9,08	8,71	121	431
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,865	10,18	101,7	104
	Котлеты или биточки рыбные (котлеты)	100	13,3	2,67	16	142,667	307
	Картофельное пюре	180	3,78	7,2	10,98	122,4	377
	Соус молочный для запекания	30	1,104	2,52	2,07	35,37	402
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200,00	0,00	0,00	15,00	60,00	484
	Хлеб пшеничный йодированный	60	2,82	0,42	29,88	128,4	1
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	2
	Суммарный объем блюд обед :	1030					
Итого пищевые вещества обед:		27,044	28,175	122,7	839,937		
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30	3	7,2	26,4	180	
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350					
	Итого пищевые вещества полдник:		6,76	8,98	57,34	334,48	
Ужин	Печень тушеная в соусе сметанном	120	19,5	15	9	249	359
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,478	228,42	256
	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,16	4,8	0,96	48	16
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,35	0,35	24,9	107	1
	Суммарный объем блюд ужин :	630					
Итого пищевые вещества ужин:		29,27	20,79	90,438	716,42		
II Ужин	Изделие промышленного производства	100	7	11,2	46,33	315	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86	
	Суммарный объем блюд II Ужин :	300					
	Итого пищевые вещества II Ужин:		8	11,4	66,53	401	
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	2860,00					
	Итого за день пищевые вещества		112,394	83,185	436,188	2970,517	
	% удовлетворения суточной потребности		145,9662338	105,297468	130,2053731	126,4049787	
	средняя сбалансированность		1,459662338	1,05297468	5,208214925		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1930,00					
	Итого за день пищевые вещества		75,124	50,995	279,22	1853,097	
	% удовлетворения суточной потребности		97,56363636	64,5506329	83,34925373	78,85519149	
	средняя сбалансированность		0,975636364	0,64550633	3,333970149		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
День :3							
Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая.	250	8	10,3	32	252,25	232
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Сыр полутвердый (порциями)	18	4,176	5,31	0	64,44	75
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	558					
	Итого пищевые вещества завтрак:		19,316	26,32	85,77	647,98	
Обед	Овощи свежие (порциями)	100	0,6		2,9	14	148
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	8,745	6,84	20,385	178,2	124
	Котлеты из говядины	100	13	8	15	184	339
	Пюре гороховое с маслом	180	3,96	0,9	7,146	52,56	389
	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,857	16,89	422
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд обед :	990					
	Итого пищевые вещества обед:		30,765	17,18	98,228	662,85	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30	3	7,2	26,4	180	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350					
	Итого пищевые вещества полдник:		10,96	12,98	54,94	377,48	
Ужин	Плов	300	20	15,8	46,31	407,36	330
	Икра свекольная	100	2,3	28	21	106	53
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,35	0,35	24,9	107	1
	Суммарный объем блюд ужин :	650					
	Итого пищевые вещества ужин:		24,85	44,25	101,51	658,36	
II Ужин	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Изделие промышленного производства	100	7	11,2	46,33	315	
	Суммарный объем блюд II Ужин :	280					
	Итого пищевые вещества II Ужин:		12,22	15,7	53,53	405,9	
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	2828,00					
	Итого за день пищевые вещества		98,11	116,43	393,978	2752,57	
	% удовлетворения суточной потребности		127,4168831	147,379747	117,6053731	117,1306383	
	средняя сбалансированность		1,274168831	1,47379747	4,704214925		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1898,00					
	Итого за день пищевые вещества		61,041	56,48	238,938	1688,31	
	% удовлетворения суточной потребности		79,27402597	71,4936709	71,32477612	71,84297872	
	средняя сбалансированность		0,79274026	0,71493671	2,852991045		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
День :4							
Завтрак	Каша «Дружба»	250	6,5	8,25	34,5	238,25	226
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	267
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,35	0,35	24,9	107	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	550					
	Итого пищевые вещества завтрак:		16,83	22,95	73,43	562,34	
Обед	Овощи свежие (порциями)	100	0,6		2,9	14	148
	Свекольник	300	2,175	5,895	150,3	123	98
	Куры тушеные в сметанном соусе	120	15,3	26,9	1,68	310,01	290
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,4	5,94	38,16	227,7	207
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд обед :	980					
	Итого пищевые вещества обед:		27,835	39,395	252,98	929,91	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30	3	7,2	26,4	180	
	Чай с сахаром	200,00	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350,00	5,36	7,78	55,14	308,48	
	Итого пищевые вещества полдник:		5,36	7,78	55,14	308,48	
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	16,4	4,39	18,1	178,57	313
	Соус молочный для запекания	40	1,472	3,36	2,76	47,16	402
	Овощи консервированные отварные (горошек зеленый)	100	3	3,8	5,3	67	157
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200,00	0,00	0,00	15,00	60,00	484
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,35	0,35	24,9	107	1
	Суммарный объем блюд ужин :	640					
	Итого пищевые вещества ужин:		23,222	11,9	66,06	459,73	
II Ужин	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Изделие промышленного производства	100	7	11,2	46,33	315	
	Суммарный объем блюд II Ужин :	280					
	Итого пищевые вещества II Ужин:		12,22	15,7	53,53	405,9	
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	2800,00					
	Итого за день пищевые вещества		85,47	97,725	501,14	2666,36	
	% удовлетворения суточной потребности		110,9961039	123,702532	149,5940299	113,4621277	
	средняя сбалансированность		1,109961039	1,23702532	5,983761194		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1880,00					
	Итого за день пищевые вещества		50,025	70,125	381,55	1800,73	
	% удовлетворения суточной потребности		64,96753247	88,7658228	113,8955224	76,62680851	
	средняя сбалансированность		0,649675325	0,88765823	4,555820896		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
День :5							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	150	2,8	7,4	26,6	277	285
	Соус молочный сладкий (повидло, джем, варенье, сгущенное молоко:(порциями)	50	0,2	0	32,5	131	406, 86, 471
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
	Хлеб пшеничный йодированный	150	0,6	0	97,5	393	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	550					
	Итого пищевые вещества завтрак:		9,4	12,4	164,6	902	
Обед	Салат из свеклы с сухофруктами (изюмом)	100	1,4	6,1	12,1	109	29
	Суп с макаронными изделиями	300	3,23	3,41	20,57	125,7	116
	Запеканка из печени с рисом	120	19,86	7,45	17,37	216	355
	Картофельное пюре	180	3,78	7,2	10,98	122,4	377
	Компот из свежих плодов и ягод	200,00	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд обед :	980					
	Итого пищевые вещества обед:		32,13	24,82	111,96	790,3	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30	3	7,2	26,4	180	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства в ассортименте	200					
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350					
	Итого пищевые вещества полдник:		6,16	7,88	66,04	356,48	
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	1880,00					
	Итого за день пищевые вещества		47,69	45,1	342,6	2048,78	
	% удовлетворения суточной потребности		61,93506494	57,0886076	102,2686567	87,18212766	
	средняя сбалансированность		0,619350649	0,57088608	4,090746269		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1880,00					
	Итого за день пищевые вещества		47,69	45,1	342,6	2048,78	
	% удовлетворения суточной потребности		61,93506494	57,0886076	102,2686567	87,18212766	
	средняя сбалансированность		0,619350649	0,57088608	4,090746269		

Среднее значение за период интернированные	Итого за 1 неделю пищевые вещества		498,28	458,59	2106,009	13804,454	
	% удовлетворения суточной потребности		129,4226234	116,098734	125,7318806	117,4847149	
	средняя сбалансированность		1,294226234	1,45123418	5,466603504		
Среднее значение за период школа	Итого за 1 неделю пищевые вещества		289,67	241,96	1195,318	7495,907	
	% удовлетворения суточной потребности		75,23896104	61,2556962	71,36226866	63,79495319	
	средняя сбалансированность		0,75238961	0,7656962	2,854490746		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
Неделя третья День :1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	220	8,14	0,66	43,362	279,18	259
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Хлеб пшеничный йодированный	120	5,64	0,84	59,76	256,8	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	550					
	Итого пищевые вещества завтрак:		14,06	8,85	112,552	640,07	
Обед	Салат Витаминный с кукурузой консервированной (св.капуста, кукуруза консер.) с 01 марта кукуруза консервированная: терм. обработка)	100	4,14	8,02	10,95	198,93	49
	Суп гороховый	300	8,97	4,41	19,44	153,3	128
	Плов	300	20	15,8	46,31	407,36	330
	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд обед :	980					
	Итого пищевые вещества обед:		37,17	28,8	134,04	1002,79	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30	3	7,2	26,4	180	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	484
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350					
	Итого пищевые вещества полдник:		3	7,2	41,4	240	
Ужин	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	327
	Каша пшенная рассыпчатая	180	8,1	7,56	45,54	282,6	206
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Чай с молоком	200,00	1,6	1,3	11,5	64	460
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд ужин :	620	8,16	14,88	102,24	570,48	
	Итого пищевые вещества ужин:		36,56	31,02	100,18	817,8	
II Ужин	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Изделие промышленного производства	80	5,6	8,93	37,06	252	
	Суммарный объем блюд II Ужин :	260					
	Итого пищевые вещества II Ужин:		10,82	13,43	44,26	342,9	
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	2760					
	Итого за день пищевые вещества		101,61	89,3	432,432	3043,56	
	% удовлетворения суточной потребности		131,961039	113,037975	129,0841791	129,5131915	
	средняя сбалансированность		1,31961039	1,13037975	5,163367164		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1880					
	Итого за день пищевые вещества		54,23	44,85	287,992	1882,86	
	% удовлетворения суточной потребности		70,42857143	56,7721519	85,96776119	80,12170213	
	средняя сбалансированность		0,704285714	0,56772152	3,438710448		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
День :2							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	150	2,8	7,4	26,6	277	285
	Соус молочный сладкий (повидло, джем, варенье, сгущенное молоко:(порциями)	50	0,2	0	32,5	131	406, 86, 471
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
	Хлеб пшеничный йодированный	150	0,6	0	97,5	393	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	550					
	Итого пищевые вещества завтрак:		9,4	12,4	164,6	902	
Обед	Маринад овощной с томатом	80	1,528	7,92	9,048	113,52	429
	Рассольник	300	13,1	17,1	111	227,7	99
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120	11,3	3,33	4	94,66	298
	Картофельное пюре	180	3,78	7,2	10,98	122,4	377
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	484
	Хлеб пшеничный йодированный	60	2,82	0,42	29,88	128,4	1
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	2
	Суммарный объем блюд обед :	1000					
Итого пищевые вещества обед:		35,348	36,39	209,788	875,08		
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30					
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350					
	Итого пищевые вещества полдник:		6,76	8,98	57,34	334,48	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	150	24,82	9,31	21,72	270	355
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	6,3	8,3	98	42
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
	Хлеб пшеничный йодированный	150	3	9,45	12,45	147	1
	Суммарный объем блюд ужин :	600					
	Итого пищевые вещества ужин:		30,42	25,16	62,57	599	
II Ужин	Изделие промышленного производства	100	7	11,2	46,33	315	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86	
	Суммарный объем блюд II Ужин :	300					
	Итого пищевые вещества II Ужин:		8	11,4	66,53	401	
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	2800					
	Итого за день пищевые вещества		89,928	94,33	560,828	3111,56	
	% удовлетворения суточной потребности		116,7896104	119,405063	167,4113433	132,4068085	
	средняя сбалансированность		1,167896104	1,19405063	6,696453731		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1900					
	Итого за день пищевые вещества		51,508	57,77	431,728	2111,56	
	% удовлетворения суточной потребности		66,89350649	73,1265823	128,8740299	89,85361702	
	средняя сбалансированность		0,668935065	0,73126582	5,154961194		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г			
День : 3								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	8,25	39	261,25	227	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79	
	Сыр полутвердый (порциями)	18	4,176	5,31	0	64,44	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1	
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	
	Суммарный объем блюд завтрак :	558						
	Итого пищевые вещества завтрак:			19,066	24,27	92,77	656,98	
Обед	Овощи консервированные (порциями) маринованные с лимонной кислотой	100	0,8	0,1	1,7	11	149	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	8,745	6,84	20,385	178,2	124	
	Тефтели из говядины с рисом	120	12	12	12	204	350	
	Рагу из овощей (1 вариант)	180	4,14	8,91	18	171	176	
	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,857	16,89	422	
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	486	
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1	
	Суммарный объем блюд обед :	1010						
Итого пищевые вещества обед:			30,145	29,29	104,882	798,29		
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30						
	Молоко кипяченое	200	3	7,2	26,4	180		
	Фрукты свежие	120	5,8	5,3	9,1	107	469	
	Суммарный объем блюд полдник :	350						
	Итого пищевые вещества полдник:			10,96	12,98	54,94	377,48	
Ужин	Рулет картофельный с яйцом	200	11	12,2	23	246	184	
	Салат из моркови с сухофруктами (с курагой)	100	1,2	6,1	16,2	125	24	
	Блинчики	80	6,1091	10,5	24,533	216,727	523	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,35	0,35	24,9	107	1	
	Суммарный объем блюд ужин :	630						
	Итого пищевые вещества ужин:			20,8591	29,25	97,933	732,727	
II Ужин	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470	
	Изделие промышленного производства	100	7	11,2	46,33	315		
	Суммарный объем блюд II Ужин :	280						
	Итого пищевые вещества II Ужин:			12,22	15,7	53,53	405,9	
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	2828						
	Итого за день пищевые вещества			93,2501	111,49	404,055	2971,377	
	% удовлетворения суточной потребности средняя сбалансированность			121,104026	141,126582	120,6134328	126,4415745	
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1918						
	Итого за день пищевые вещества			60,171	66,54	252,592	1832,75	
	% удовлетворения суточной потребности			78,14415584	84,2278481	75,40059701	77,9893617	
	средняя сбалансированность			0,781441558	0,84227848	3,016023881		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г			
День : 4								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,15	6,33	23,55	179,75	140	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,35	0,35	24,9	107	1	
	Суммарный объем блюд завтрак :	550						
	Итого пищевые вещества завтрак:			17,48	21,03	62,48	503,84	
Обед	Овощи свежие (порциями)	100	0,6		2,9	14	148	
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,175	5,895	150,3	123	95	
	Жаркое по домашнему	300	26,08	20,9	31,3	417,39	328	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495	
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1	
	Суммарный объем блюд обед :	980						
	Итого пищевые вещества обед:			33,215	27,455	244,44	809,59	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30	3	7,2	26,4	180		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82	
	Суммарный объем блюд полдник :	350						
	Итого пищевые вещества полдник:			5,36	7,78	55,14	308,48	
Ужин	Кнели рыбные припущенные	120	15,4	1,37	3,4286	89,1429	302	
	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,857	16,89	422	
	Рис с овощами	150	3,8	4,1	31,4	178	237	
	Овощи консервированные отварные (кукуруза консервированная)	80	2,48	0,16	5,2	32	157	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	484	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,35	0,35	24,9	107	1	
	Суммарный объем блюд ужин :	630						
	Итого пищевые вещества ужин:			24,63	6,76	81,7856	483,0329	
II Ужин	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470	
	Изделие промышленного производства	100	7	11,2	46,33	315		
	Суммарный объем блюд II Ужин :	280						
	Итого пищевые вещества II Ужин:			12,22	15,7	53,53	405,9	
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	2510						
	Итого за день пищевые вещества			92,905	78,725	497,3756	2510,8429	
	% удовлетворения суточной потребности			120,6558442	99,6518987	148,4703284	106,8443787	
	средняя сбалансированность			1,206558442	0,99651899	5,938813134		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1880						
	Итого за день пищевые вещества			56,055	56,265	362,06	1621,91	
	% удовлетворения суточной потребности			72,7987013	71,221519	108,0776119	69,01744681	
	средняя сбалансированность			0,727987013	0,71221519	4,323104478		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
День : 5							
Завтрак	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	279
	Соус молочный сладкий (повидло, джем, варенье, сгущенное молоко:(порциями)	50	0,2	0	32,5	131	406, 86, 471
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
	Хлеб пшеничный йодированный	150	0,6	0	97,5	393	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	550					
	Итого пищевые вещества завтрак:		38,2	14,2	163,3	935	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,3	6,1	6,2	85	31
	Суп крестьянский с крупой	300	2,62	3,41	17,15	109,8	119
	Печень говяжья по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	356
	Картофельное пюре	180	3,78	7,2	10,98	122,4	377
	Компот из свежих плодов и ягод	200,00	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд обед :	960					
	Итого пищевые вещества обед:		25,96	23,15	88,82	655,91	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30	3	7,2	26,4	180	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86	
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350					
	Итого пищевые вещества полдник:		6,16	7,88	66,04	356,48	
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	1310					
	Итого за день пищевые вещества		33,42	37,13	161,06	1097,39	
	% удовлетворения суточной потребности		43,4025974	47	48,07761194	46,69744681	
	средняя сбалансированность		0,434025974	0,47	1,923104478		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1310					
	Итого за день пищевые вещества		33,42	37,13	161,06	1097,39	
	% удовлетворения суточной потребности		43,4025974	47	48,07761194	46,69744681	
	средняя сбалансированность		0,434025974	0,47	1,923104478		

Среднее значение за период интернированные	Итого за 1 неделю пищевые вещества		411,1131	410,975	2055,7506	12734,7299	
	% удовлетворения суточной потребности		106,7826234	104,044304	122,7313791	108,38068	
	средняя сбалансированность		1,067826234	1,3005538	4,909255164		
Среднее значение за период школа	Итого за 1 неделю пищевые вещества		255,384	262,555	1495,432	8546,47	
	% удовлетворения суточной потребности		66,33350649	66,4696203	89,27952239	72,73591489	
	средняя сбалансированность		0,663335065	0,83087025	3,571180896		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
Неделя четвертая							
День :1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,6	11	64,75	416,5	202
	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,35	0,35	24,9	107	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	550					
	Итого пищевые вещества завтрак:		22,33	23,3	99,38	690,59	
Обед	Салат из белокочанной капусты с овощными консервами (зеленым горошком; с 01 марта зеленый горошек: терм. Обработка	100	8,29	6,8	24,73	187,24	49
	Суп картофельный с рыбой	300	13,29	4,71	19,29	172,5	120
	Азу	120	6,19	4,27	13,92	97,2	153
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,478	228,42	256
	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд обед :	980					
Итого пищевые вещества обед:		38,49	16,89	150,758	928,56		
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30	3	7,2	26,4	180	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200,00	0,00	0,00	15,00	60,00	484
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350,00					
	Итого пищевые вещества полдник:		5,16	7,68	60,84	330,48	
Ужин	Жаркое по домашнему	250	21,73	17,4	26,08	347,82	328
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,16	4,8	0,96	48	16
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,35	0,35	24,9	107	1
	Суммарный объем блюд ужин :	600					
	Итого пищевые вещества ужин:		29,08	28,55	61,24	612,42	
II Ужин	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Изделие промышленного производства	80	5,6	8,93	37,06	252	
	Суммарный объем блюд II Ужин :	260					
	Итого пищевые вещества II Ужин:		10,82	13,43	44,26	342,9	
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	2740,00					
	Итого за день пищевые вещества		105,88	89,85	416,478	2904,95	
	% удовлетворения суточной потребности		137,5064935	113,734177	124,321791	123,6148936	
	средняя сбалансированность		1,375064935	1,13734177	4,972871642		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1880,00					
	Итого за день пищевые вещества		65,98	47,87	310,978	1949,63	
	% удовлетворения суточной потребности		85,68831169	60,5949367	92,82925373	82,96297872	
	средняя сбалансированность		0,856883117	0,60594937	3,713170149		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
День :2							
Завтрак	Ватрушка "Лакомка"	150	25,2	34,8	43,2	585,99	546
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд завтрак :	550					
	Итого пищевые вещества завтрак:		36,92	40,84	110,48	948,67	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,3	6,1	6,2	85	31
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,865	10,18	101,7	104
	Котлеты или биточки рыбные (котлеты)	100	13,3	2,67	16	142,667	307
	Картофельное пюре	180	3,78	7,2	10,98	122,4	377
	Соус молочный для запекания	30	1,104	2,52	2,07	35,37	402
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200,00	0,00	0,00	15,00	60,00	484
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,35	0,35	24,9	107	1
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	2
	Суммарный объем блюд обед :	1020					
	Итого пищевые вещества обед:		26,754	25,125	115,21	782,537	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30	3	7,2	26,4	180	
	Чай с сахаром	200,00	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350,00					
	Итого пищевые вещества полдник:		5,36	7,78	55,14	308,48	
Ужин	Печень тушеная в соусе сметанном	120	19,5	15	9	249	359
	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,76	5,94	37,44	226,26	208
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный йодированный	100	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд ужин :	600					
	Итого пищевые вещества ужин:		29,62	21,6	106,38	730,46	
II Ужин	Изделие промышленного производства	100	7	11,2	46,33	315	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86	
	Суммарный объем блюд II Ужин :	300					
	Итого пищевые вещества II Ужин:		8	11,4	66,53	401	
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	2820,00					
	Итого за день пищевые вещества		106,654	106,745	453,74	3171,147	
	% удовлетворения суточной потребности		138,5116883	135,120253	135,4447761	134,9424255	
	средняя сбалансированность		1,385116883	1,35120253	5,417791045		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1920,00					
	Итого за день пищевые вещества		69,034	73,745	280,83	2039,687	
	% удовлетворения суточной потребности		89,65454545	93,3481013	83,82985075	86,79519149	
	средняя сбалансированность		0,896545455	0,93348101	3,35319403		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
День :3							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	250	6,75	8	38	250,5	231
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Сыр полутвердый (порциями)	18	4,176	5,31	0	64,44	75
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	558					
	Итого пищевые вещества завтрак:		18,066	24,02	91,77	646,23	
Обед	Маринад овощной с томатом	80	1,528	7,92	9,048	113,52	429
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	8,745	6,84	20,385	178,2	124
	Котлеты из говядины	100	13	8	15	184	339
	Пюре гороховое с маслом	180	3,96	0,9	7,146	52,56	389
	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,857	16,89	422
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд обед :	970					
	Итого пищевые вещества обед:		31,693	25,1	104,376	762,37	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30	3	7,2	26,4	180	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350					
	Итого пищевые вещества полдник:		10,96	12,98	54,94	377,48	
Ужин	Рулет или картофельная запеканка с овощами	180	13,4	10,9	4,215	168,75	183
	Соус сметанный	40	0,592	3,74	0,968	39,88	408
	Блинчики	100	7,6364	13,1	30,667	270,9	523
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд ужин :	600					
	Итого пищевые вещества ужин:		25,59	28,4	84,99	688,73	
II Ужин	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Изделие промышленного производства	100	7	11,2	46,33	315	
	Суммарный объем блюд II Ужин :	280					
	Итого пищевые вещества II Ужин:		12,22	15,7	53,53	405,9	
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	2758,00					
	Итого за день пищевые вещества		98,53	106,2	389,606	2880,71	
	% удовлетворения суточной потребности		127,9576623	134,43038	116,3002985	122,5834043	
	средняя сбалансированность		1,279576623	1,3443038	4,65201194		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1878,00					
	Итого за день пищевые вещества		60,719	62,1	251,086	1786,08	
	% удовлетворения суточной потребности		78,85584416	78,6075949	74,95104478	76,00340426	
	средняя сбалансированность		0,788558442	0,78607595	2,998041791		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
День :4							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	7	8,5	40,75	267,5	234
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	267
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,35	0,35	24,9	107	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	550					
	Итого пищевые вещества завтрак:			17,33	23,2	79,68	591,59
Обед	Овощи отварные (морковь отварная порционно)	100	1,1	6,2	3,7	75	146
	Свекольник	300	2,175	5,895	150,3	123	98
	Гуляш из говядины	100	15	14,2	2,5	197,5	327
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,4	5,94	38,16	227,7	207
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд обед :	960					
Итого пищевые вещества обед:			28,035	32,895	254,6	878,4	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30	3	7,2	26,4	180	
	Чай с сахаром	200,00	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350,00					
	Итого пищевые вещества полдник:			5,36	7,78	55,14	308,48
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	16,4	4,39	18,1	178,57	313
	Соус молочный для запекания	40	1,472	3,36	2,76	47,16	402
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200,00	0,00	0,00	15,00	60,00	484
	Хлеб пшеничный йодированный	120	5,64	0,84	59,76	256,8	1
	Суммарный объем блюд ужин :	610					
Итого пищевые вещества ужин:			23,512	8,59	95,62	542,53	
II Ужин	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Изделие промышленного производства	100	7	11,2	46,33	315	
	Суммарный объем блюд II Ужин :	280					
	Итого пищевые вещества II Ужин:			12,22	15,7	53,53	405,9
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	2570,00					
	Итого за день пищевые вещества		86,46	88,165	538,57	2726,9	
	% удовлетворения суточной потребности средняя сбалансированность		112,2818182	111,601266	160,7671642	116,0382979	
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1860,00					
	Итого за день пищевые вещества		50,725	63,875	389,42	1778,47	
	% удовлетворения суточной потребности средняя сбалансированность		65,87662338	80,8544304	116,2447761	75,67957447	
			0,658766234	0,8085443	4,649791045		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
День :5							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	150	2,8	7,4	26,6	277	285
	Соус молочный сладкий (повидло, джем, варенье, сгущенное молоко:(порциями)	50	0,2	0	32,5	131	406, 86, 471
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
	Хлеб пшеничный йодированный	150	0,6	0	97,5	393	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	550					
	Итого пищевые вещества завтрак:		9,4	12,4	164,6	902	
Обед	Овощи консервированные (порциями) маринованные с лимонной кислотой	100	0,8	0,1	1,7	11	149
	Суп с макаронными изделиями	300	3,23	3,41	20,57	125,7	116
	Запеканка из печени с рисом	120	19,86	7,45	17,37	216	355
	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,857	16,89	422
	Картофельное пюре	180	3,78	7,2	10,98	122,4	377
	Компот из свежих плодов и ягод	200,00	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд обед :	1010					
Итого пищевые вещества обед:		32,13	19,6	103,417	709,19		
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30	3	7,2	26,4	180	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86	
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350					
	Итого пищевые вещества полдник:		6,16	7,88	66,04	356,48	
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	1910,00					
	Итого за день пищевые вещества		47,69	39,88	334,057	1967,67	
	% удовлетворения суточной потребности		61,93506494	50,4810127	99,71850746	83,7306383	
	средняя сбалансированность		0,619350649	0,50481013	3,988740299		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1910,00					
	Итого за день пищевые вещества		47,69	39,88	334,057	1967,67	
	% удовлетворения суточной потребности		61,93506494	50,4810127	99,71850746	83,7306383	
	средняя сбалансированность		0,619350649	0,50481013	3,988740299		
Среднее значение за период интернированные	Итого за 1 неделю пищевые вещества		445,21	430,84	2132,451	13651,377	
	% удовлетворения суточной потребности		115,6385455	109,073418	127,3105075	116,1819319	
	средняя сбалансированность		1,156385455	1,36341772	5,535239455		
Среднее значение за период школа	Итого за 1 неделю пищевые вещества		246,458	247,59	1232,314	7553,867	
	% удовлетворения суточной потребности		64,01506494	62,6810127	73,57098507	64,28822979	
	средняя сбалансированность		0,640150649	0,78351266	2,942839403		