

"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 7 - 11 лет**

Возрастная категория: 7-12 лет

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	200	7,4	0,6	39,42	253,8	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	100	4,7	0,7	49,8	214	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	510					
	Итого пищевые вещества завтрак:		12,38	8,65	98,65	571,89	
Обед	Салат из белокочанной капусты с овощными консервами (кукурузой консерв.; с 01 марта кукуруза консервированная: терм. обработка)	80	33,1	6,413	8,76	159	49
	Суп гороховый	250	7,475	3,675	16,2	127,75	128
	Плов	250	16,66	13,2	38,59	339,47	330
	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Суммарный объем блюд обед :	860					
Итого пищевые вещества обед:		61,295	23,858	120,89	869,42		
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	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	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	200	21	17	17	305	334
	Маринад овощной с томатом	60	1,146	5,94	6,786	85,14	429
	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 :	510					
	Итого пищевые вещества ужин:		25,096	23,39	68,786	581,14	
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	2490					
	Итого за день пищевые вещества		115,751	77,208	398,626	2721,83	
	% удовлетворения суточной потребности		150,326	97,731646	118,9928358	115,8225532	
	средняя сбалансированность		1,50326	0,9773165	4,759713433		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1720					
	Итого за день пищевые вещества		79,835	40,388	285,58	1797,79	
	% удовлетворения суточной потребности		103,6818	51,124051	85,24776119	76,50170213	
	средняя сбалансированность		1,036818	0,5112405	3,409910448		

Возрастная категория: 7-12 лет

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)	30	0,759	1,45	2,676	26,76	406, 86, 471
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
	Хлеб пшеничный йодированный	120	5,64	0,84	59,76	256,8	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	500					
	Итого пищевые вещества завтрак:		14,999	14,69	97,036	661,56	
Обед	Винегрет овощной	80	1,04	4,96	5,2	69,6	47
	Рассольник	250	10,9	14,3	92,5	189,75	99
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	9,44	2,78	3,33	78,88	298
	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102	377
	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 :	900					
Итого пищевые вещества обед:		30,17	28,88	184,94	757,03		
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	3	7,2	26,4	180	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	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	Гуляш из говядины	100	15	14,2	2,5	197,5	327
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,78	6,6	38,85	249,9	202
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0	53,7	75
	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 :	515					
	Итого пищевые вещества ужин:		31,21	26,88	77,75	672,1	
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	2565					
	Итого за день пищевые вещества		89,739	89,63	481,396	2800,17	
	% удовлетворения суточной потребности		116,5442	113,4557	143,7002985	119,1561702	
	средняя сбалансированность		1,165442	1,134557	5,74801194		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1750					
	Итого за день пищевые вещества		50,529	51,35	337,116	1727,07	
	% удовлетворения суточной потребности		65,62208	65	100,6316418	73,49234043	
	средняя сбалансированность		0,656221	0,65	4,025265672		

Возрастная категория: 7-12 лет

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	200	7,2	6,6	32,8	219,4	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 :	508					
	Итого пищевые вещества завтрак:		18,516	22,62	86,57	615,13	
Обед	Овощи консервированные (порциями) маринованные с лимонной кислотой	80	0,64	0,08	1,36	8,8	149
	Суп картофельный с рыбой	250	11,07	3,93	16,07	143,7	120
	Котлеты из говядины	80	10,4	6,4	12	147,2	339
	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,857	16,89	422
	Рагу из овощей (1 вариант)	150	3,45	7,43	15	142,5	176
	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 :	870					
Итого пищевые вещества обед:		30,02	19,28	97,227	676,29		
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	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	Запеканка из печени с рисом	120	19,86	7,45	17,37	216	355
	Салат картофельный с зеленым горошком	80	1,6	5,04	6,64	78,4	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб пшеничный йодированный	100	4,7	0,7	49,8	214	1
	Суммарный объем блюд ужин :	500					
	Итого пищевые вещества ужин:		26,36	13,29	83,11	546,4	
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	2508,00					
	Итого за день пищевые вещества		92,276	78,57	381,277	2574,2	
	% удовлетворения суточной потребности		119,839	99,455696	113,8140299	109,5404255	
	средняя сбалансированность		1,19839	0,994557	4,552561194		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1728,00					
	Итого за день пищевые вещества		53,696	49,58	244,637	1621,9	
	% удовлетворения суточной потребности		69,73506	62,759494	73,02597015	69,01702128	
	средняя сбалансированность		0,697351	0,6275949	2,921038806		

Возрастная категория: 7-12 лет

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	200	6	6,8	28,6	199,6	233
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	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 :	500					
	Итого пищевые вещества завтрак:		16,33	21,5	67,53	523,69	
Обед	Рыба соленая (порциями)	60	13,62	7,56	0	122,4	80
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	95
	Жаркое по домашнему	250	21,73	17,4	26,08	347,82	328
	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 :	840					
	Итого пищевые вещества обед:		41,52	30,53	211,27	827,92	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	3	7,2	26,4	180	
	Чай с молоком	200,00	1,6	1,3	11,5	64	460
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350,00					
	Итого пищевые вещества полдник:		6,76	8,98	57,34	334,48	
Ужин	Суфле рыбное	100	14	6	3	112	303
	Соус красный основной	40	0,39	1,12	3,045	23,67	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 :	620					
	Итого пищевые вещества ужин:		23,02	11,73	82,545	512,67	
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	2590,00					
	Итого за день пищевые вещества		99,85	88,44	472,215	2604,66	
	% удовлетворения суточной потребности		129,6753	111,94937	140,9597015	110,8365957	
	средняя сбалансированность		1,296753	1,1194937	5,63838806		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1690,00					
	Итого за день пищевые вещества		64,61	61,01	336,14	1686,09	
	% удовлетворения суточной потребности		83,90909	77,227848	100,3402985	71,74851064	
	средняя сбалансированность		0,839091	0,7722785	4,01361194		

Возрастная категория: 7-12 лет

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, сгущенное молоко:(порциями)	30	0,759	1,45	2,676	26,76	406, 86, 471
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
	Хлеб пшеничный йодированный	120	5,64	0,84	59,76	256,8	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	500					
	Итого пищевые вещества завтрак:		37,399	42,09	113,636	970,55	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	1,04	4,88	4,96	68	31
	Суп крестьянский с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	119
	Печень говяжья по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	356
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,565	190,35	256
	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 :	860					
	Итого пищевые вещества обед:		27,03	14,61	103,305	688,56	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	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	1710					
	Итого за день пищевые вещества		70,589	64,58	282,981	2015,59	
	% удовлетворения суточной потребности		91,67403	81,746835	84,4719403	85,76978723	
	средняя сбалансированность		0,91674	0,8174684	3,378877612		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1710					
	Итого за день пищевые вещества		70,589	64,58	282,981	2015,59	
	% удовлетворения суточной потребности		91,67403	81,746835	84,4719403	85,76978723	
	средняя сбалансированность		0,91674	0,8174684	3,378877612		

Среднее значение за период интернированные	Итого за 1 неделю пищевые вещества		468,205	398,428	2016,495	12716,45	
	% удовлетворения суточной потребности		121,6117	100,86785	120,3877612	108,2251064	
	средняя сбалансированность		1,216117	1,2608481	4,815510448		
Среднее значение за период школа	Итого за 1 неделю пищевые вещества		248,67	202,328	1203,473	6832,85	
	% удовлетворения суточной потребности		64,58961	51,222278	71,84913433	58,15191489	
	средняя сбалансированность		0,645896	0,6402785	2,873965373		

Возрастная категория: 7-12 лет

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	200	11,7	8,8	51,8	333,2	202
	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
	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 :	500,00					
	Итого пищевые вещества завтрак:		19,43	21,1	86,43	607,29	
Обед	Салат из белокачанной капусты с овощными консервами (зеленым горошком; с 01 марта зеленый горошек: терм. обработка	80	6,53	5,333	19,267	150	49
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	104
	Рагу из птицы	100	11,33	14	9,33	208,66	376
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,8	4,95	31,2	188,55	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 :	860					
	Итого пищевые вещества обед:		28,47	29,743	125,627	875,16	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	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)	15	3,48	4,43	0	53,7	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 :	595					
	Итого пищевые вещества ужин:		35,2691	33,98	87,013	789,247	
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	2565,00					
	Итого за день пищевые вещества		99,1491	105,933	404,17	2945,077	
	% удовлетворения суточной потребности		128,7651	134,09241	120,6477612	125,3224255	
	средняя сбалансированность		1,287651	1,3409241	4,825910448		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1710,00					
	Итого за день пищевые вещества		53,06	58,523	272,897	1812,93	
	% удовлетворения суточной потребности		68,90909	74,079747	81,46179104	77,14595745	
	средняя сбалансированность		0,689091	0,7407975	3,258471642		

Возрастная категория: 7-12 лет

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	30	1,41	0,21	14,94	64,2	1
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд завтрак :	500					
	Итого пищевые вещества завтрак:		38,97	13,49	74,28	571,68	
Обед	Маринад овощной со свеклой	80	0,896	7,26	6,968	96,8	431
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	104
	Котлеты или биточки рыбные (котлеты)	80	10,7	2,13	12,8	114,13	307
	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102	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	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1
	Хлеб ржаной	50	3,516	0,56	26,664	113,4	2
	Суммарный объем блюд обед :	920					
	Итого пищевые вещества обед:		24,876	23,92	120,982	777,65	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	3	7,2	26,4	180	
	Чай с молоком	200,00	1,6	1,3	11,5	64	460
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350,00					
	Итого пищевые вещества полдник:		6,76	8,98	57,34	334,48	
Ужин	Печень тушеная в соусе сметанном	100	16,25	12,5	7,5	207,5	359
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,565	190,35	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 :	580					
	Итого пищевые вещества ужин:		24,91	18,2	83,025	636,85	
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	2650,00					
	Итого за день пищевые вещества		103,516	75,99	402,157	2721,66	
	% удовлетворения суточной потребности средняя сбалансированность		134,4364	96,189873	120,0468657	115,8153191	
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1770,00					
	Итого за день пищевые вещества		70,606	46,39	252,602	1683,81	
	% удовлетворения суточной потребности средняя сбалансированность		0,916961	0,5872152	3,016143284	71,65148936	

Возрастная категория: 7-12 лет

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.	200	6,4	8,2	25,6	201,8	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 :	508					
	Итого пищевые вещества завтрак:		17,716	24,22	79,37	597,53	
Обед	Овощи свежие (порциями)	80	0,48	0	2,32	11,2	148
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	124
	Котлеты из говядины	80	10,4	6,4	12	147,2	339
	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,857	16,89	422
	Пюре гороховое с маслом	150	3,3	0,75	5,955	43,8	389
	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 :	870					
Итого пищевые вещества обед:		25,93	14,29	90,062	584,79		
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	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	250	16,66	13,2	38,59	339,47	330
	Икра свекольная	80	1,84	22,4	16,8	84,8	53
	Чай с сахаром	200,00	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,35	0,35	24,9	107	1
	Суммарный объем блюд ужин :	580					
	Итого пищевые вещества ужин:		21,05	36,05	89,59	569,27	
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	2588,00					
	Итого за день пищевые вещества		87,88	103,24	367,492	2534,97	
	% удовлетворения суточной потребности		114,1247	130,68354	109,6991045	107,8710638	
	средняя сбалансированность		1,141247	1,3068354	4,387964179		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1728,00					
	Итого за день пищевые вещества		54,606	51,49	224,372	1559,8	
	% удовлетворения суточной потребности		70,91688	65,177215	66,97671642	66,37446809	
	средняя сбалансированность		0,709169	0,6517722	2,679068657		

Возрастная категория: 7-12 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
День :4							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,2	6,6	27,6	190,6	226
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	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 :	500					
	Итого пищевые вещества завтрак:		15,53	21,3	66,53	514,69	
Обед	Овощи свежие (порциями)	80	0,48	0	2,32	11,2	148
	Свекольник	250	2,05	4,75	10,725	93,75	98
	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	290
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	4,95	31,8	189,75	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 :	860					
Итого пищевые вещества обед:		24,14	32,81	106,185	808,24		
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	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	200	13,1	3,51	14,45	142,85	313
	Соус молочный для запекания	30	1,104	2,52	2,07	35,37	402
	Овощи консервированные отварные (горошек зеленый)	80	2,4	3,04	4,24	53,6	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 :	560					
Итого пищевые вещества ужин:		18,954	9,42	60,66	398,82		
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	2550,00					
	Итого за день пищевые вещества		76,20	87,01	342,045	2436,13	
	% удовлетворения суточной потребности		98,96623	110,13924	102,1029851	103,6651064	
	средняя сбалансированность		0,989662	1,1013924	4,084119403		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1710,00					
	Итого за день пищевые вещества		45,03	61,89	227,855	1631,41	
	% удовлетворения суточной потребности		58,48052	78,341772	68,01641791	69,42170213	
	средняя сбалансированность		0,584805	0,7834177	2,720656716		

Возрастная категория: 7-12 лет

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)	30	0,759	1,45	2,676	26,76	406, 86, 471
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
	Хлеб пшеничный йодированный	120	5,64	0,84	59,76	256,8	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	500					
	Итого пищевые вещества завтрак:		14,999	14,69	97,036	661,56	
Обед	Салат из свеклы с сухофруктам (изюмом)	80	1,12	4,88	9,68	87,2	29
	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	116
	Запеканка из печени с рисом	100	16,55	6,21	14,48	180	355
	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,857	16,89	422
	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102	377
	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 :	890					
Итого пищевые вещества обед:		27,97	21,37	103,247	708,04		
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	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	1740,00					
	Итого за день пищевые вещества		49,13	43,94	266,323	1726,08	
	% удовлетворения суточной потребности		63,8039	55,620253	79,49940299	73,45021277	
	средняя сбалансированность		0,638039	0,5562025	3,179976119		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1740,00					
	Итого за день пищевые вещества		49,129	43,94	266,323	1726,08	
	% удовлетворения суточной потребности		63,8039	55,620253	79,49940299	73,45021277	
	средняя сбалансированность		0,638039	0,5562025	3,179976119		

Среднее значение за период интернированные	Итого за 1 неделю пищевые вещества		415,87	416,113	1782,187	12363,917	
	% удовлетворения суточной потребности		108,0192	105,34506	106,3992239	105,2248255	
	средняя сбалансированность		1,080192	1,3168133	4,626053212		
Среднее значение за период школа	Итого за 1 неделю пищевые вещества		272,431	262,233	1244,049	8414,03	
	% удовлетворения суточной потребности		70,7613	66,388101	74,27158209	71,60876596	
	средняя сбалансированность		0,707613	0,8298513	2,970863284		

Возрастная категория:

7-12 лет

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	200	7,4	0,6	39,42	253,8	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	100	4,7	0,7	49,8	214	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	510					
	Итого пищевые вещества завтрак:		12,38	8,65	98,65	571,89	
Обед	Салат из белокочанной капусты с овощными консервами (кукурузой консерв.; с 01 марта кукуруза консервированная: терм. обработка)	80	33,1	6,413	8,76	159	49
	Суп гороховый	250	7,475	3,675	16,2	127,75	128
	Плов	250	16,66	13,2	38,59	339,47	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 :	860					
	Итого пищевые вещества обед:		61,295	23,858	120,89	869,42	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	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	
Ужин	Гуляш из говядины	100	15	14,2	2,5	197,5	327
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,75	6,3	37,95	235,5	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	50	2,35	0,35	24,9	107	1
	Суммарный объем блюд ужин :	540					
	Итого пищевые вещества ужин:		30,8	26,75	77,15	667	
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	2110					
	Итого за день пищевые вещества		121,455	80,568	406,99	2807,69	
	% удовлетворения суточной потребности		157,7338	101,98481	121,4895522	119,4761702	
	средняя сбалансированность		1,577338	1,0198481	4,85958209		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1720					
	Итого за день пищевые вещества		79,835	40,388	285,58	1797,79	
	% удовлетворения суточной потребности		103,6818	51,124051	85,24776119	76,50170213	
	средняя сбалансированность		1,036818	0,5112405	3,409910448		

Возрастная категория: 7-12 лет

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)	30	0,759	1,45	2,676	26,76	406, 86, 471
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
	Хлеб пшеничный йодированный	120	5,64	0,84	59,76	256,8	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	500					
	Итого пищевые вещества завтрак:		14,999	14,69	97,036	661,56	
Обед	Маринад овощной с томатом	60	1,146	5,94	6,786	85,14	429
	Рассольник	250	10,9	14,3	92,5	189,75	99
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,29	2,14	5	76,42	299
	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102	377
	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 :	880					
	Итого пищевые вещества обед:		30,126	29,22	188,196	770,11	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	3	7,2	26,4	180	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	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	Запеканка из печени с рисом	120	19,86	7,45	17,37	216	355
	Салат картофельный с зеленым горошком	80	1,6	5,04	6,64	78,4	42
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный йодированный	100	4,7	0,7	49,8	214	1
	Суммарный объем блюд ужин :	500					
	Итого пищевые вещества ужин:		26,76	13,29	93,91	592,4	
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	2530					
	Итого за день пищевые вещества		85,245	76,38	500,812	2733,55	
	% удовлетворения суточной потребности средняя сбалансированность		110,7078	96,683544	149,4961194	116,3212766	
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1730					
	Итого за день пищевые вещества		50,485	51,69	340,372	1740,15	
	% удовлетворения суточной потребности средняя сбалансированность		0,655649	0,6543038	4,064143284		

Возрастная категория:

7-12 лет

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	200	6,2	6,6	31,2	209	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 :	508					
	Итого пищевые вещества завтрак:		17,516	22,62	84,97	604,73	
Обед	Овощи консервированные (порциями) маринованные с лимонной кислотой	80	0,64	0,08	1,36	8,8	149
	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,275	8,15	14,825	169,75	124
	Тефтели из говядины с рисом	100	10	10	10	170	350
	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,857	16,89	422
	Рагу из овощей (1 вариант)	150	3,45	7,43	15	142,5	176
	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 :	890					
Итого пищевые вещества обед:		27,825	27,1	93,982	725,14		
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	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	Рулет картофельный с яйцом	180	9,9	11	20,7	221,4	184
	Салат из моркови с сухофруктами (с курагой)	80	0,96	4,88	12,96	100	24
	Блинчики	80	6,1091	10,5	24,533	216,727	523
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,35	0,35	24,9	107	1
	Суммарный объем блюд ужин :	590					
	Итого пищевые вещества ужин:		19,5191	26,83	92,393	683,127	
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	2618,00					
	Итого за день пищевые вещества		82,2401	99,93	385,715	2749,377	
	% удовлетворения суточной потребности		106,8053	126,49367	115,138806	116,994766	
	средняя сбалансированность		1,068053	1,2649367	4,605552239		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1748,00					
	Итого за день пищевые вещества		50,501	57,4	239,792	1660,35	
	% удовлетворения суточной потребности		65,58571	72,658228	71,57970149	70,65319149	
	средняя сбалансированность		0,655857	0,7265823	2,86318806		

Возрастная категория: 7-12 лет

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	200	5,72	5,06	18,84	143,8	140
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	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 :	500					
	Итого пищевые вещества завтрак:			16,05	19,76	57,77	467,89
Обед	Овощи свежие (порциями)	80	0,48	0	2,32	11,2	148
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	95
	Жаркое по домашнему	250	21,73	17,4	26,08	347,82	328
	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 :	860					
	Итого пищевые вещества обед:			28,38	22,97	213,59	716,72
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	3	7,2	26,4	180	
	Чай с молоком	200,00	1,6	1,3	11,5	64	460
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350,00					
	Итого пищевые вещества полдник:			6,76	8,98	57,34	334,48
Ужин	Кнели рыбные припущенные	100	12,9	1,14	2,8571	74,2857	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 :	610					
Итого пищевые вещества ужин:			22,13	6,53	81,2141	468,1757	
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	2600,00					
	Итого за день пищевые вещества		85,54	73,94	463,4441	2393,1657	
	% удовлетворения суточной потребности		111,0909	93,594937	138,3415224	101,8368383	
	средняя сбалансированность		1,110909	0,9359494	5,533660896		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1710,00					
	Итого за день пищевые вещества		51,19	51,71	328,7	1519,09	
	% удовлетворения суточной потребности		66,48052	65,455696	98,11940299	64,64212766	
	средняя сбалансированность		0,664805	0,654557	3,924776119		

Возрастная категория: 7-12 лет

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)	30	0,759	1,45	2,676	26,76	406, 86, 471
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
	Хлеб пшеничный йодированный	120	5,64	0,84	59,76	256,8	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	500					
	Итого пищевые вещества завтрак:		43,799	16,49	95,736	694,56	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	1,04	4,88	4,96	68	31
	Суп крестьянский с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	119
	Печень говяжья по-строгановски	80	11,5	4,62	2,84	97,208	356
	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102	377
	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 :	840					
	Итого пищевые вещества обед:		21,73	19	82,18	575,908	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	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	1690					
	Итого за день пищевые вещества		71,689	43,37	243,956	1626,948	
	% удовлетворения суточной потребности		93,1026	54,898734	72,82268657	69,23182979	
	средняя сбалансированность		0,931026	0,5489873	2,912907463		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1690					
	Итого за день пищевые вещества		71,689	43,37	243,956	74,789	
	% удовлетворения суточной потребности		93,1026	54,898734	72,82268657	3,182510638	
	средняя сбалансированность		0,931026	0,5489873	2,912907463		
Среднее значение за период интернированные	Итого за 1 неделю пищевые вещества		446,1691	374,188	2000,9171	12310,7307	
	% удовлетворения суточной потребности		115,8881	94,731139	119,4577373	104,7721762	
	средняя сбалансированность		1,158881	1,1841392	4,778309493		
Среднее значение за период школа	Итого за 1 неделю пищевые вещества		232,011	201,188	1194,444	6717,38	
	% удовлетворения суточной потребности		60,2626	50,933671	71,31008955	57,16919149	
	средняя сбалансированность		0,602626	0,6366709	2,852403582		

Возрастная категория:

7-12 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
Неделя четветая День :1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	51,8	333,2	202
	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
	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 :	500,00					
	Итого пищевые вещества завтрак:		19,43	21,1	86,43	607,29	
Обед	Салат из белокочанной капусты с овощными консервами (зеленым горошком; с 01 марта зеленый горошек: терм. обработка	80	6,53	5,333	19,267	150	49
	Суп картофельный с рыбой	250	11,07	3,93	16,07	143,7	120
	Азу	100	5,16	3,56	11,6	81	153
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,565	190,35	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 :	860					
Итого пищевые вещества обед:		32,37	13,843	133,842	808,25		
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	3	7,2	26,4	180	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86	484
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд полдник :	350,00					
	Итого пищевые вещества полдник:		6,16	7,88	66,04	356,48	
Ужин	Жаркое по домашнему	250	21,73	17,4	26,08	347,82	328
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0	53,7	75
	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,16	4,8	0,96	48	16
	Чай с сахаром	200,00	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,35	0,35	24,9	107	1
	Суммарный объем блюд ужин :	595					
	Итого пищевые вещества ужин:		27,92	27,08	61,24	594,52	
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	2565,00					
	Итого за день пищевые вещества		96,7	83,333	391,812	2709,44	
	% удовлетворения суточной потребности		125,5844	105,48481	116,958806	115,2953191	
	средняя сбалансированность		1,255844	1,0548481	4,678352239		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1710,00					
	Итого за день пищевые вещества		57,96	42,823	286,312	1772,02	
	% удовлетворения суточной потребности		75,27273	54,206329	85,46626866	75,40510638	
	средняя сбалансированность		0,752727	0,5420633	3,418650746		

Возрастная категория: 7-12 лет

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	30	1,41	0,21	14,94	64,2	1
	Фрукты свежие	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82
	Суммарный объем блюд завтрак :	500					
	Итого пищевые вещества завтрак:		34,57	40,49	85,58	841,67	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	1,04	4,88	4,96	68	31
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	104
	Котлеты или биточки рыбные (котлеты)	80	10,7	2,13	12,8	114,13	307
	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102	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 :	900					
Итого пищевые вещества обед:		22,914	21,19	107,25	699,65		
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	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	100	16,25	12,5	7,5	207,5	359
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,8	4,95	31,2	188,55	208
	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 :	500					
	Итого пищевые вещества ужин:		24	17,9	83,7	587,05	
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	2550,00					
	Итого за день пищевые вещества		94,844	98,76	398,2	2837,85	
	% удовлетворения суточной потребности		123,174	125,01266	118,8656716	120,7595745	
	средняя сбалансированность		1,23174	1,2501266	4,754626866		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1750,00					
	Итого за день пищевые вещества		62,844	69,46	247,97	1849,8	
	% удовлетворения суточной потребности		81,61558	87,924051	74,02089552	78,71489362	
	средняя сбалансированность		0,816156	0,8792405	2,960835821		

Возрастная категория: 7-12 лет

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	200	5,4	6,4	30,4	200,4	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 :	508					
	Итого пищевые вещества завтрак:			16,716	22,42	84,17	596,13
Обед	Маринад овощной с томатом	60	1,146	5,94	6,786	85,14	429
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	124
	Котлеты из говядины	80	10,4	6,4	12	147,2	339
	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,857	16,89	422
	Пюре гороховое с маслом	150	3,3	0,75	5,955	43,8	389
	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 :	850					
Итого пищевые вещества обед:			26,596	20,23	94,528	658,73	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	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	80	6,1091	10,5	24,533	216,727	523
	Чай с сахаром	200,00	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,35	0,35	24,9	107	1
	Суммарный объем блюд ужин :	550					
	Итого пищевые вещества ужин:			22,65	25,59	63,916	570,357
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	2538,00					
	Итого за день пищевые вещества		89,14	96,92	351,084	2608,597	
	% удовлетворения суточной потребности		115,7703	122,68354	104,801194	111,0041277	
	средняя сбалансированность		1,157703	1,2268354	4,192047761		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1708,00					
	Итого за день пищевые вещества		54,272	55,63	233,638	1632,34	
	% удовлетворения суточной потребности		70,48312	70,417722	69,74268657	69,4612766	
	средняя сбалансированность		0,704831	0,7041772	2,789707463		

Возрастная категория:

7-12 лет

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	200	5,6	6,8	32,6	214	234
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	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 :	500					
	Итого пищевые вещества завтрак:		15,93	21,5	71,53	538,09	
Обед	Овощи отварные (морковь отварная порционно)	80	0,88	4,96	2,96	60	146
	Свекольник	250	2,05	4,75	10,725	93,75	98
	Гуляш из говядины	80	12	11,3	2	158	327
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	4,95	31,8	189,75	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 :	840					
	Итого пищевые вещества обед:		23,79	26,62	107,425	756,7	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	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	200	13,1	3,51	14,45	142,85	313
	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	70	3,29	0,49	34,86	149,8	1
	Суммарный объем блюд ужин :	500					
	Итого пищевые вещества ужин:		17,494	6,52	66,38	388,02	
II Ужин	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
	Изделие промышленного производства	100	7	11,2	46,33	315	
	Суммарный объем блюд II Ужин :	300					
	Итого пищевые вещества II Ужин:		12,8	16,2	54,33	416	
Среднее значение за период интернированные	Суммарный объем блюд за день	2490,00					
	Итого за день пищевые вещества		75,37	78,62	354,805	2407,29	
	% удовлетворения суточной потребности		97,88831	99,518987	105,9119403	102,4378723	
	средняя сбалансированность		0,978883	0,9951899	4,236477612		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1690,00					
	Итого за день пищевые вещества		45,08	55,9	234,095	1603,27	
	% удовлетворения суточной потребности		58,54545	70,759494	69,87910448	68,22425532	
	средняя сбалансированность		0,585455	0,7075949	2,795164179		

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)	30	0,759	1,45	2,676	26,76	406, 86, 471
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
	Хлеб пшеничный йодированный	120	5,64	0,84	59,76	256,8	1
	Суммарный объем блюд завтрак :	500					
	Итого пищевые вещества завтрак:		14,999	14,69	97,036	661,56	
Обед	Овощи консервированные (порциями) маринованные с лимонной кислотой	80	0,64	0,08	1,36	8,8	149
	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	116
	Запеканка из печени с рисом	100	16,55	6,21	14,48	180	355
	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,857	16,89	422
	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102	377
	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 :	890					
Итого пищевые вещества обед:		27,49	16,57	94,927	629,64		
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	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	1740,00					
	Итого за день пищевые вещества		48,65	39,14	258,003	1647,68	
	% удовлетворения суточной потребности		63,18052	49,544304	77,0158209	70,11404255	
	средняя сбалансированность		0,631805	0,495443	3,080632836		
Среднее значение за период школа	Суммарный объем блюд за день	1740,00					
	Итого за день пищевые вещества		48,649	39,14	258,003	1647,68	
	% удовлетворения суточной потребности		63,18052	49,544304	77,0158209	70,11404255	
	средняя сбалансированность		0,631805	0,495443	3,080632836		

Среднее значение за период интернированные	Итого за 1 неделю пищевые вещества		404,71	396,773	1753,904	12210,857	
	% удовлетворения суточной потребности		105,1195	100,44886	104,7106866	103,9221872	
	средняя сбалансированность		1,051195	1,2556108	4,552638546		
Среднее значение за период школа	Итого за 1 неделю пищевые вещества		268,805	262,953	1260,018	8505,11	
	% удовлетворения суточной потребности		69,81948	66,57038	75,22495522	72,38391489	
	средняя сбалансированность		0,698195	0,8321297	3,008998209		