

УТВЕРЖДЕНО:

Александр Николаевич
Мухомов



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбаснюк

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)	
Неделя 1	Тфтели (мясные) (3)	90	11,88	16,29	11,28	243	№ 308 (461/2004)	
День 1	Соус красный основной	50	0,32	0,91	2,57	20,15	№ 31 (528/1996)	
	Капусту тушеная в сметанном соусе(4)	150	3,6	10,2	11,4	159	ТТК № 217	
	Кисель витаминизированный (5)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	540	20,8	20,14	81,75	646,55		
ОБЕД	Морковь отварная (6)	20	0,27	0,47	1,33	11,42	№ 195 (523/2004)	
Неделя 1	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	№ 66 (135/2004)	
День 1	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Гуляш из мяса говядины (3)	90	13,41	14,13	4,23	198,9	№ 303 (437/2004)	
	Отварные макаронные изделия (7)	150	5,3	3,9	32,4	193	№ 188 (516/2004)	
	Компот из изюма (8)	200	0,3	0	25,6	100	№ 13 (638/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	765	27,39	28,28	122,08	848,02		
	Итого за день	1305	48,19	48,42	203,83	1494,57		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухожолжская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на Фрикадельки из мяса припущенные (тк 387), тфтели с рисом (тк 33б), котлеты, биточки, шницели (тк 307)
- 4 Допускается замена на капусту тушеную (тк 192)
- 5 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на кисель из свежих ягод (тк 30)
- 6 Допускается замена икры морковную (тк 140), морковь по-уральски (тк 149), овощи свежие порционные
- 7 Допускается замена на макаронные изделия отварные с сыром (тк 202)
- 8 Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества					Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы				
ЗАВТРАК									
	Запеканка из творога (3)	150	21,8	19	32,5	434	№ 200 (366/2004)		
Неделя 1	Стушенное молоко для пудингов и запеканок	20	1,35	1,5	10,1	57,5	ТТК № 51		
	Кофейный напиток с молоком (4)	200	4,1	3,3	15,63	106	ТТК № 16		
День 2	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58		
	Булка Сухожоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53		
	Итого за завтрак:	420	31,35	24,84	84,53	624,9			
ОБЕД									
	Салат "Уральский"(5)	60	1	2,7	3,3	45	№ 116 (81/2013)		
Неделя 1	Суп-пюре из тыквы (6)	200	1,68	3,28	6,5	64	№ 102 (169/2004)		
	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)		
День 2	Котлеты, биточки рыбные(7)	90	11,03	7,8	14,18	121,2	№ 403(388/2004)		
	Картофель и овощи тушеные в соусе (8)	150	2,7	8,7	20,6	177	№ 190 (217/2004)		
	Чай с сахаром (9)	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)		
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58		
	Булка Сухожоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53		
	Итого за обед:	820	27,19	27,23	120,78	888,24			
	Итого за день	1240	58,54	52,07	205,31	1513,14			

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4
Булка Сухожоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Валетек-8"

Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей

Допускается замена на морковную запеканку с творогом (тк205), запеканку творожную "Зебра" (тк 258)

Допускается замена на чай с молоком (тк3), какао с молоком (тк 18), кофейный напиток с молоком (тк 16)

Допускается замена на салат из свежей капусты (тк 109), салат из свежей капусты (с горошком зеленым) (тк 109), салат из квашеной капусты (тк 116), овощи отварные (тк195)

Допускается замена на салат из свежей капусты (тк 109), салат из свежей капусты (с горошком зеленым) (тк 109)

Допускается замена на тефтели рыбные (тк 414), рыбу тушеную с овощами (тк 402), рыбу припущенную (тк 402)

Допускается замена на картофель в молоке (тк 207), картофель запеченный(тк 242), сложный гарнир (тк 218)

Допускается замена на чай с лимоном(тк2), чай с лимон (тк2)

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13 /2015)	
Неделя 1	Сыр (поршьями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)	
День 3	Плов из куриного филе (4)	200	13,04	12,4	33	161,6	№ 614 (601/2013)	
	Чай с лимоном (5)	200	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	650	20,14	22,54	90,26	673,4		
ОБЕД								
	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (6)	60	0,6	6	2,1	67	ТТК № 113	
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,76	4,24	12,96	96,8	№ 79 (110/2004)	
День 3	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Курица тушеная с картофелем и овощами (7)	200	21,68	15,28	36,1	287,2	ТТК № 611	
	Напиток из клубники (8)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	765	28,85	27,76	118,76	818,5		
	Итого за день*	1415	48,99	50,3	209,02	1491,9		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Булка Сухожолжская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей

Расчет пищевой ценности блюда - по яблону

Допускается замена на котлеты рибленые из цыплят-бройлера (филе) (тк 344, курицу тушеную с овощами (ттк 602), мясо кур в соусе (тк 386), гарнир - рис овариной расщепляемый (тк 214), рис припущенный с овощами (тк 191)

Допускается замена на чай с сахаром(тк1), чай с лимоном (тк2)

Допускается замена на отруды консервированные (тк 127), овощи порционные отварные (тк 195), огурец свежий (тк 87), помидор свежий порционный (тк 86)

Допускается замена на рату на мясе кури(филе) (тк614) или сложный гарнир(тк218) и котлеты из цыпленка бройлера (филе) (тк 344)

Допускается замена на напиток на свежемороженых плодах и ягод другого вида (ттк 28)

8

7

6

5

4

3

2

1

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порезанный) (3)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)	
Неделя 1	Тертые рыбные (4)	90	12,4	9,9	5,5	162	№ 414 (414/2015)	
	Соус красный основной	50	0,32	0,91	2,57	20,15	№ 31 (528/1996)	
День 4	Овощи припущенные гарнир (5)	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233	
	Пюре картофельное (6)	120	2,7	3,9	16,5	151,2	№ 187 (520/2004)	
	Напиток из черной смородины (7)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 58	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	550	20,07	19,6	85,73	613,15		
	ОБЕД	Морковь по-уральски (8)	60	0,72	5,34	3,66	67,8	ТТК № 149
	Неделя 1	Рассольник Домашний	200	1,76	2,8	11	76,8	№ 62 (131/2004)
		Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	День 4	Гуляш из филе курицы (9)	90	13,14	10,1	0	130,5	ТТК № 603
		Каша рассыпчатая гречневая (10)	150	8,2	5,4	35,9	242	№ 189 (297/2004)
Масло для поливки блинов		5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
Компот из свежих яблок (11)		200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК 5	
Хлеб ржаной с отрубями (2)		30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
Булка Сухоложская витаминизированная (1)		70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
Итого за обед:		810	27,31	28,19	118,43	872,69		
Итого за день			1360	47,38	47,79	204,16	1485,84	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на масло сливочное для бутербродов (тк 157)
- 4 Допускается замена на котлеты рыбные (тк 403), суфле "Рыбка" (тк 401), рыбу тушеную с овощами (тк 402)
- 5 Допускается замена на овощи отварные порционные (тк 195)
- 6 Допускается замена на картофель запеченный (тк 242)
- 7 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк 28)
- 8 Допускается замена на овощи отварные порционные (тк 195), овощи свежие порционные, салат из моркови с растительным маслом (тк 136)
- 9 Допускается замена на фрикадельки из цыпленка бройлера (филе) (тк 317), курицу тушеную с овощами (тк 602)
- 10 Допускается замена на кашу гречневую с овощами (тк 249)
- 11 Допускается замена на компот из яблок (тк 13)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161	
Неделя 1	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	№ 89 (97/2004)	
День 5	Ябло отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	№ 262 (1/6/2015)	
	Каша рисовая молочная с тыквой (4)	150	4,7	2,4	37,3	131	№ 201(303/2004)	
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
	Витаминизированное какао (5)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	645	20,04	19,73	104,78	640,09		
ОБЕД	Свежая отварная (6)	30	0,45	0,7	2,5	19,32	№ 195 (523/2004)	
Неделя 1	Суп из бобовых (7)	200	7,12	3,04	15,06	124	ТТК № 101	
День 5	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
	Котлеты, биточки шницели (мясные) (8)	90	12,9	14,4	7,7	214,2	№ 307 (451/2004)	
	Рагу из овощей (9)	150	2,3	3,7	13,5	102	№ 193 (541/2004)	
	Кисель витаминизированный (10)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	790	26,65	24,59	129,46	854,56		
	Итого за День	1435	46,69	44,32	234,24	1494,65		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,5

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на другой вид молочной каши, кашу пшеничную с тыквой (тк 201)
- 5 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на какао с молоком (тк 18)
- 6 Допускается замена на салат из свежих овощей с сыром (тк 104), салат из свежих "Бурячок" (тк108), овощи свежие порционные
- 7 Допускается замена на суп картофельный с бобовыми (тк 69)
- 8 Допускается замена на тефтели с рисом (тк336), котлеты, биточки, шницели из свинины (тк 393), фрикадельки из мяса говядины припущенные (тк387)
- 9 Допускается замена на картофель в молоке (тк207), картофель запеченный (тк 242), капусту тушеную (тк192)
- 10 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на кисель из свежих ягод (тк50)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161	
Неделя 1	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)	
	Каша молочная геркулесовая (4)	150	5,78	3,75	21,89	146,25	ТТК 201	
День 6	Масло для поливки блинов	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
	Чай с молоком(5)	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3	
1	Йогурт 2,5% (6)	150	4,2	3	16,95	118,5	глом	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булочка Сухожолжская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	745	18,52	20,68	96,63	670,84		
ОБЕД	Салат из свежей капусты (с кукурузой) (7)	60	0,84	2,76	5,16	49,2	ТТК № 109	
Неделя 1	Суп-пюре из разных овощей	200	2,64	3,6	10,35	84,8	№ 76 (29/2/2015)	
	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77(551/2004)	
	Рыба отварная под маринадом (8)	150	21,5	27	17	263,3	№ 616 (2/7/2015)	
	Напиток из ежевики (9)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
День 6	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булочка Сухожолжская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	730	28,76	27,21	120,01	827,34		
	Итого за день	1475	47,28	47,89	216,64	1498,18		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,5

- 1 Булка Сухожолжская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблону
- 4 Допускается замена на кашу молочную геркулесовую (тк 201), другой вид молочной каши
- 5 Допускается замена на чай с молоком (тк 3)
- 6 Допускается замена на сыр (порциями) (тк 89)
- 7 Допускается замена на овощи отварные (тк 195), салат из квашеной капусты (тк 116)
- 8 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные (тк 403)
- 9 Допускается замена на напиток из другого вида свежемороженых плодов и ягод (тк:28)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Масло сливочное для бутербродов	5	0,05	3,2	0,06	29	№ 157 (1/13/2015)	
Неделя 1	Фрикадельки из мяса припущенные (3)	90	13,05	13,8	6	201	№ 387 (63/2003)	
День 7	Рис припущенный с овощами (4)	150	3,6	11,58	38	271,5	№ 191 (36/2003)	
	Чай с сахаром (5)	200	0,2	0	13,7	53	№ № 1 (685/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	495	21	19,62	82,06	681,9		
ОБЕД	Салат из свежей капусты (6)	60	0,78	2,7	5	70,2	ТТК № 109	
Неделя 1	Борщ "Сибирский"	200	3,12	3,44	12,8	94,4	№ 54 (111/2004)	
День 7	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Запеканка картофельная с рыбой (7)	150	12,2	11,95	19,69	240,5	ТТК № 556	
	Соус сметанный (8)	50	0,29	1,81	1,67	24,4	№ 39 (600/2004)	
	Напиток из ягодной смеси (9)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	765	24,94	27,26	112,76	797		
	Итого за День	1260	45,94	46,88	194,82	1478,9		

Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:4,2

- 1 Булка Сухожолжская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели (тк 307), котлеты, биточки шницели (тк393)
- 4 Допускается замена на рис отварной рассыпчатый (тк 214)
- 5 Допускается замена на чай с лимоном (тк2)
- 6 Допускается замена на салат "Здоровье" (тк 111), овощи отварные порционные (тк 195)
- 7 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные (тк 403), Рыбу под сырной корочкой (тк. 405) с картофельным пюре (тк 187)
- 8 Допускается подача блюда с маслом для поливки блюда (тк 49)
- 9 Допускается замена на напиток из другого вида замороженных плодов и ягод (тк28)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с яблоками (3)	150	19,95	17,1	26,4	339	№ 247 (16/5/2015)	
Неделя 1	Сухое молоко для пудингов и запеканок	10	0,7	0,8	5,05	28,8	ТТК № 51	
День 8	Кофейный напиток с молоком (4)	200	4,1	3,3	15,63	106	ТТК № 16	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	410	28,85	22,24	71,38	601,2		
ОБЕД	Морковь отварная (5)	20	0,26	0,47	1,33	11,42	№ 195 (523/2004)	
Неделя 1	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,6	3,44	8	70,4	№ 58 (124/2004)	
День 8	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Гуляш "Праздничный" (6)	90	16,56	12,33	21,06	87,3	№ 613 (593/2013)	
	Каша рассыпчатая гречневая (7)	150	8,2	5,4	35,9	242	№ 189 (297/2004)	
	Кисель витаминизированный (8)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	765	26,27	29,9	123,09	743,62		
	Итого за День	1175	55,12	52,14	194,47	1344,82		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на пудинг из творога запеченный (тк208), запеканку творожную со свежими ягодами (тк 248)
- 4 Допускается замена на кофейный напиток с молоком (тк 16)
- 5 Допускается замена на овощи порционные свежие, салат из свежих помидоров с растительным маслом (тк113)
- 6 Допускается замена на гуляш из филе курицы (тк 603), котлеты, биточки, шницели (тк307)
- 7 Допускается замена на кашу гречневую с овощами (тк 249)
- 8 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на кисель из свежих ягод(тк 30)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присем пищи								
ЗАВТРАК								
Неделя 1	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161	
	Сыр (горячими) (4)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)	
День 9	Зразы из пышняка-бройлера с луком и яйцом (5)	90	14,1	5,85	7,29	141	ТТК № 612	
	Макаронны отварные с овощами (6)	150	4,95	9,68	28,91	175,5	№ 260 (209/2005)	
	Чай с лимоном (7)	200	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булочка Сухокожская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	680	20,05	19,27	93,34	623,5		
ОБЕД								
Неделя 1	Огурец консервированный (8)	30	0,2	0	0,5	3	№ 127 (5/1/2015)	
	Суп картофельный с рыбой	200/16	5,52	3,52	14,48	116	№ 78 (133/2004)	
День 9	Рагу из мяса кур (филе) (9)	150	15,96	16,62	24,45	195	№ 615 (3/9/2015)	
	Напиток из абрикосов (10)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булочка Сухокожская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	700	29,08	28,2	113,03	871		
	Итого за день	1380	49,13	47,47	206,37	1494,5		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булочка Сухокожская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на масло сливочное для бутербродов (тк 157)
- 5 Допускается замена на фрикадельки из цыпленка бройлера (филе) (тк 137), гуляш из филе курицы (тк 603)
- 6 Допускается замена на отварные макаронные изделия (тк 188), макаронные изделия отварные с сыром (тк 202)
- 7 Допускается замена на чай с сахаром (тк 1)
- 8 Допускается замена на овощи свежие порционные, овощи отварные порционные (тк 195)
- 9 Допускается замена на курицу тушеную с картофелем и овощами (тк 611)
- 10 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк 28)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порпизам) (3)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)	
	Суфле "Рыбка" (4)	90	11,88	12,24	1,26	163,8	№ 401 (43/2006)	
Неделя 1	Морковь отварная (подфаршировка) (5)	20	0,26	0,47	1,33	11,42	№ 195 (523/2004)	
День 10	Пюре картофельное (5)	130	3	4,2	17,9	163,8	№ 187(520/2004)	
	Чай с сахаром (6)	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	500	22,04	20,65	83,49	554,42		
ОБЕД	Свежая отварная (7)	30	0,45	0,7	2,5	19,32	№ 195 (523/2004)	
Неделя 1	Сул-крем из шината (8)	200	2,56	3,52	13,98	100,8	ТТК № 85	
День 10	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
	Плов из говядины (9)	200	13,5	21	38,5	344	№ 601 (601/2013)	
	Компот из свежих яблок (10)	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	750	27,19	28,07	132,89	853,16		
	Итого за день	1250	49,23	48,72	216,38	1407,58		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,3

Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей

Допускается замена на масло сливочное для бутербродов (тк 157)

Допускается замена на тефтели рыбные (тк 414)

Допускается замена на картофель и овощи тушеные в соусе (тк190)

Допускается замена на чай с лимоном (тк2)

Допускается замена на овощи свежие порционные

Допускается замена на сул-крем на разных овощах (тк 76)

Допускается замена на плов (со свиной) (тк 427), на фрикадельки из мяса припущенные (тк 387) и рис отварной рассыпчатый (тк214)

Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод (тк48)

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Фрукты (3)		180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161	
Неделя 1	Салат "Уральский" (4)	60	1	2,7	3,3	45	№ 116(81/2013)	
День 11	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)	
	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)	
	Омлет натуральный (5)	150	15	17	2,7	298,9	№ 197 (340/2004)	
	Витаминизированное какао (6)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булочка Сухокожкая Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	660	21,7	22,94	83,26	793,9		
ОБЕД								
Горошек зеленый (7)		20	0,6	0,04	1,28	9,8	ТТК 245	
Неделя 1	Расоольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,8	108	№ 63 (132/2004)	
День 11	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Котлеты, биточки рыбные (8)	90	11,03	7,76	14,18	121,16	№ 403 (388/2004)	
	Картофель запеченный (9)	150	3,38	3,9	26,55	162	ТТК № 242	
	Компот из яблок (10)	200	0,3	0	25,6	100	№ 13 (638/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булочка Сухокожкая витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	765	26,06	27,56	120,01	766,46		
	Итого за день	1425	47,76	50,5	203,27	1560,36		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Булочка Сухокожкая Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей

Расчет пищевой ценности блюда - по яблону

Допускается замена на салат "Здоровье" (тк 111), овощи отварные порционные (тк 195), овощи свежие порционные

Допускается замена на омлет с картофелем запеченный (тк 246), омлет с сыром (тк 198)

Допускается замена на напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и минеральными веществами. Допускается замена на какао с молоком (тк 18)

Допускается замена на курицу консервированную (тк 259), овощи отварные (тк 195), овощи свежие порционные

Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке (тк 42б), рыбу, тушеную с овощами (тк 402), тефтели рыбные (тк 414)

Допускается замена на картофель в молоке (тк 207), картофель, запеченный со сметаной (тк 230)

Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод (тк 2х)

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161	
Неделя 1	Йогурт 2,5% (4)	150	4,2	3	16,95	118,5	пром	
День 12	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)	
	Каша молочная рисовая (5)	150	3,08	2,48	9	69	ТТК № 201	
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
	Чай с молоком (6)	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	745	19,82	19,41	83,74	593,59		
ОБЕД	Кужуруза консервированная (7)	20	0,44	0,08	0,44	3,6	ТТК № 259	
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля	200	3,2	4,88	17,12	126,4	№ 84 (171/2004)	
День 12	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
	Голубцы с мясом и рисом ленивые	150	12,94	9,9	9,9	187,5	ТТК № 388	
	Соус сметанный	100	0,57	3,62	3,34	48,8	№ 39(600/2004)	
	Напиток из сливы (8)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	790	27,93	28,33	118,3	896,34		
	Итого за день	1535	47,75	47,74	202,04	1489,93		

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,5

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Зеленек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблону
- 4 Допускается замена на сыр (порцирами) (тк 89)
- 5 Допускается замена на кашу молочную рисовую (тк201), на молочную кашу из другого вида крупы
- 6 Допускается замена на чай с молоком (тк3)
- 7 Допускается замена на овощи свежие порционные, овощи отварные (тк 195)
- 8 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк28)

УТВЕРЖДЕНО:



N.M. Vasilina



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбаснюк



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (горпуями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)	
Неделя 1	Тертлеги (мясные) (3)	100	13,2	18,1	12,6	270	№ 308 (461/2004)	
День 1	Соус красный основной	80	0,51	1,46	4,11	32,24	№ 31 (528/1996)	
	Калуга тушеная в сметанном соусе(4)	180	4,32	12,24	11,4	190,8	ТТК № 217	
	Кисель витаминизированный (5)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	620	22,85	23,14	95,43	742,94		
ОБЕД	Морковь отварная (6)	20	0,27	0,47	1,33	11,42	№ 195 (523/2004)	
Неделя 1	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	№ 66 (135/2004)	
День 1	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Гуляш из мяса говядины (3)	100	14,9	15,7	4,7	221	№ 303 (437/2004)	
	Отварные макаронные изделия (7)	180	6,36	4,68	38,9	231,6	№ 188 (516/2004)	
	Компот из яблок (8)	200	0,3	0	25,6	100	№ 13 (638/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	855	32,38	32,51	134,53	928,52		
	Итого за день	1475	55,23	55,65	229,96	1671,46		

Соотношение Б:Ж:У 1.1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на фрикадельки из мяса припущенные (тк 387), тертлеги с рисом (тк 336), котлеты, биточки, шницели (тк 307)
- 4 Допускается замена на капусту тушеную (тк 192)
- 5 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами, Допускается замена на кисель из свежих ягод (тк 30)
- 6 Допускается замена икры морковную (тк 140), морковь по-уфальски (тк 149), овощи свежие порционные
- 7 Допускается замена на макароны из твердых сортов пшеницы с сыром (тк 202)
- 8 Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (3)	180	38,16	22,8	39	520,8	№ 200 (366/2004)	
Неделя 1	Стушенное молоко для пудингов и запеканок	20	1,35	1,5	10,1	57,5	ТТК № 51	
Неделя 2	Кофейный напиток с молоком (4)	200	4,1	3,3	15,63	106	ТТК № 16	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	460	48,53	28,9	93,85	837,2		
ОБЕД	Салат "Уральский"(5)	100	1,66	4,5	5,5	75	№ 116 (81/2013)	
Неделя 1	Суп-пюре из тыквы (6)	250	2,1	4,1	8,11	80	№ 102 (169/2004)	
Неделя 2	Ленки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
	Котлетки, биточки рыбные(7)	100	12,25	8,63	15,2	134,63	№ 403(388/2004)	
	Картофель и овощи тушеные в соусе (8)	180	3,24	10,44	24,72	212,4	№ 190 (217/2004)	
	Чай с сахаром (9)	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	950	30,03	30,42	129,73	883,07		
	Итого за День	1410	78,56	59,32	223,58	1720,27		

Соотношение Б:Ж:У 1,3:1:4

- 1 Булка Сухожолжская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 3 Допускается замена на морковную запеканку с творогом (тк205), запеканку творожную "Зебра" (тк 258)
- 4 Допускается замена на чай с молоком (тк3), какао с молоком (тк 18), кофейный напиток с молоком (тк 16)
- 5 Допускается замена на салат из свежей капусты (тк 109), салат из свежей капусты (с горошком зеленым) (тк 109), салат на квашеной капусте (тк 116), овощи отварные (тк195)
- 6 Допускается замена на суп-пюре из разных овощей (тк 76)
- 7 Допускается замена на тефтели рыбные (тк 414), рыбу тушеную с овощами (тк 402), рыбу припущенную (тк 402)
- 8 Допускается замена на картофель в молоке (тк 207), картофель запеченный(тк 242), сложные гарнир (тк 218)
- 9 Допускается замена на чай с лимоном1 (тк2), чай с лимоном (тк2)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи								
ЗАВТРАК								
Фрукты (3)		180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Масло сливочное для бутербродов		10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13 /2015)	
Неделя 1								
Сыр (порциями)		10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)	
Плов из куринного филе (4)		250	16,3	15,5	41,2	202	№ 614 (601/2013)	
Чай с лимоном (5)		200	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)	
Хлеб ржаной с отрубями (2)		20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
Булочка Сухолюбская витаминизированная (1)		40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
Итого за завтрак:		710	24,22	25,9	103,28	673,4		
ОБЕД								
Салат из свежих помидоров с растительным маслом (6)		100	1	10	3,5	111,7	ТТК № 113	
Борщ с капустой и картофелем		250	2,2	5,3	16,2	121	№ 79 (110/2004)	
Сметана для супа		5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
Неделя 1								
Курица тушеная с картофелем и овощами (7)		250	27,1	19,1	45,1	359	ТТК № 611	
Напиток из клубники (8)		200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
Хлеб ржаной с отрубями (2)		30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
Булочка Сухолюбская витаминизированная (1)		70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
Итого за обед:		905	32,85	32,76	138,4	959,2		
Итого за день		1615	57,07	58,66	241,68	1632,6		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булочка Сухолюбская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по формуле
- 4 Допускается замена на котлеты рыбные из цыплят-бройлеров (филе) (тк 344, курицу тушеную с овощами (тк 602), мясо кур в соусе (тк 386), гарнир - рис отварной рассыпчатый (тк 214), рис припущенный с овощами (тк 191)
- 5 Допускается замена на чай с сахаром(тк1), чай с лимоном (тк2)
- 6 Допускается замена на отруцы консервированные (тк 127), овощи порционные отварные (тк 195), огурец свежий (тк 87), помидор свежий порционный (тк 86)
- 7 Допускается замена на ралу из мяса кур (филе) (тк614) или сложный гарнир (тк 218) и котлеты из цыпленка-бройлера (филе)(тк 344)
- 8 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод, другого вида (тк 28)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (3)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
Неделя 1	Тертые рыбные (4)	100	14,25	11	6,1	180	№ 414 (414/2015)
День 4	Соус красный основной	50	0,32	0,91	2,57	20,15	№ 31 (528/1996)
	Овощи припущенные гарнир (5)	40	1	1,4	2,48	27,2	ТТК № 233
	Пюре картофельное (6)	140	3,15	4,55	19,25	176,4	№ 187 (520/2004)
	Напиток из черной смородины (7)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 58
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	600	23,44	22,96	94,52	688,65	
ОБЕД	Морковь по-уральски (8)	100	1,2	8,9	6,1	113	ТТК № 149
Неделя 1	Рассольник Домашний	250	2,15	3,51	13,56	96,25	№ 62 (131/2004)
День 4	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Улитки из филе курицы (9)	100	14,6	11,2	4,31	145	ТТК № 603
	Каша рассыпчатая гречневая (10)	180	9,8	6,48	43,1	290,4	№ 189 (297/2004)
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Компот из свежих яблок (11)	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	940	32,24	33,64	135,14	1000,24	
	Итого за день	1540	55,68	56,6	229,66	1688,89	

Соотношение Б.Ж.У 1,1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на масло сливочное для бутербродов (тк 157)
- 4 Допускается замена на коллеты рыбные (тк 403), суфле "Рыбка" (тк 401), рыбу тушеную с овощами (тк 402)
- 5 Допускается замена на овощи отварные порционные (тк 195)
- 6 Допускается замена на картофель запеченный (тк 242)
- 7 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк 28)
- 8 Допускается замена на овощи отварные порционные (тк 195), овощи свежие порционные, салат из моркови с растительным маслом (тк 136)
- 9 Допускается замена на фрикадельки из цыпленка бройлера (филе) (тк 317), курицу тушеную с овощами (тк 602)
- 10 Допускается замена на кашу гречневую с овощами (тк 249)
- 11 Допускается замена на компот из яблок (тк 13)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: Осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161	
Неделя 1	Сыр (норвичам)	20	5,2	5,4	0	60	№ 89 (97/2004)	
	Йогурт отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	№ 262 (1/6/2015)	
День 5	Каша рисовая молочная с тыквой (4)	200	6,6	3,2	49,7	174,7	№ 201(303/2004)	
	Масло для поливки блинов	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
	Витаминизированное какао (5)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булочка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	705	25,76	23,79	122	709,29		
ОБЕД	Свежая отварная (6)	30	0,45	0,7	2,5	19,32	№ 195 (523/2004)	
Неделя 1	Суп из бобовых (7)	250	8,9	3,8	18,8	155	ТТК № 101	
	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
	Котлеты, биточки пшеницы (мясные) (8)	100	14,5	16	8,7	237,5	№ 307 (451/2004)	
	Рагу из овощей (9)	180	2,76	4,44	16,2	122,4	№ 193 (541/2004)	
	Кисель витаминизированный (10)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	880	32,49	32,69	136,9	929,26		
	Итого за день	1585	58,25	56,48	258,9	1638,55		

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,5

- 1 Булочка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблочку
- 4 Допускается замена на другой вид молочной каши, кашу пшеничную с тыквой (ТК 201)
- 5 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на какао с молоком (ТК 18)
- 6 Допускается замена на салат из свежих овощей с сыром (ТК 104), салат из свежих "Бурячок" (ТК 108), овощи свежие порционные
- 7 Допускается замена на суп картофельный с бобовыми (ТК 69)
- 8 Допускается замена на тефтели с рисом (ТК 356), котлеты, биточки, шницели из свинины (ТК 393), фрикадельки из мяса говядины припущенные (ТК 387)
- 9 Допускается замена на картофель в молоке (ТК 207), картофель запеченный (ТК 242), капусту тушеную (ТК 192)
- 10 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на кисель из свежих ягод (ТК 50)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи								
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161	
Неделя 1	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)	
День 6	Каша молочная геркулесовая (4)	200	7,7	5	29,18	195	ТТК 201	
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
	Чай с молоком(5)	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3	
	Йогурт 2,5% (6)	150	4,2	3	16,95	118,5	пром	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булочка Сухолюбская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	805	22,26	23,19	108,74	745,09		
ОБЕД	Салат из свежей капусты (с кукурузой) (7)	100	1,4	4,5	8,6	79,7	ТТК № 109	
Неделя 1	Суп-пюре из разных овощей	250	3,3	4,5	12,94	106	№ 76 (29/2/2015)	
День 6	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77(551/2004)	
	Рыба отварная под маринадом (8)	180	25,8	32,4	20,4	316	№ 616 (2/7/2015)	
	Напиток из ежевики (9)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булочка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	850	35,28	34,25	129,44	931,74		
	Итого за День	1655	57,54	57,44	238,18	1676,83		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Булочка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

1 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

2 Расчет пищевой ценности блюда - по ядлоку

3 Допускается замена на кашу молочную геркулесовую (тк 201), другой вид молочной каши

4 Допускается замена на чай с молоком (тк 3)

5 Допускается замена на сыр (порции) (тк 89)

6 Допускается замена на овощи отварные (тк 195), салат из квашеной капусты (тк 116)

7 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные (тк 403)

8 Допускается замена на напиток на другом виде свежемороженых плодov и ягод (тк28)

9

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи								
ЗАВТРАК	Масло сливочное для бутербродов	5	0,05	3,2	0,06	29	№ 157 (1/13/2015)	
Неделя 1	Фрикадельки из мяса припущенные (3)	100	14,5	15,38	6,63	223,75	№ 387 (63/2003)	
День 7	Рис припущенный с овощами (4)	180	4,32	13,9	45,6	325,8	№ 191 (36/2003)	
	Чай с сахаром (5)	200	0,2	0	13,7	53	№ № 1 (685/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухожоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	545	23,99	19,62	105,11	784,45		
ОБЕД	Салат из свежей капусты (6)	100	1,3	4,5	8,33	117	ТТК № 109	
Неделя 1	Борщ "Сибирский"	250	3,9	4,3	16	118	№ 54 (111/2004)	
День 7	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Запеканка картофельная с рыбой (7)	200	16,27	15,93	26,25	320,67	ТТК № 556	
	Соус сметанный (8)	80	0,5	3	2,7	39,04	№ 39 (600/2004)	
	Напиток из ягодной смеси (9)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухожоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	935	31,52	32,09	126,88	962,21		
	Итого за день	1480	55,51	51,71	231,99	1746,66		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,2

- 1 Булка Сухожоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели (тк 307), котлеты, биточки шницели (тк393)
- 4 Допускается замена на рис отварной рассыпчатый (тк 214)
- 5 Допускается замена на чай с лимоном (тк2)
- 6 Допускается замена на салат "Здоровье" (тк 111), овощи отварные порционные (тк 195)
- 7 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные (тк 403), рыбу под сырной корочкой (тк 405) с картофельным пюре (тк 187)
- 8 Допускается подача блюда с маслом для поливки блюда (тк 49)
- 9 Допускается замена на напиток из другого вида замороженных плодов и ягод (тк28)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Наименование блюда							
	Запеканка из творога с яблоками (3)	180	23,94	20,52	31,68	406,8	№ 247 (16/5/2015)	
Неделя 1	Стушенное молоко для пудингов и запеканок	10	0,7	0,8	5,05	28,8	ТТК № 51	
	Кофейный напиток с молоком (4)	200	4,1	3,3	15,63	106	ТТК № 16	
День 8	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	450	33,66	25,92	81,48	694,5		
ОБЕД	Морковь отварная (5)	20	0,26	0,47	1,33	11,42	№ 195 (523/2004)	
Неделя 1	Щи из свежей капусты и картофеля	250	2	4,3	10	88	№ 58 (124/2004)	
День 8	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Гуляш "Прагадичный" (6)	100	18,4	13,7	24	97	№ 613 (593/2013)	
	Каша рассыпчатая гречневая (7)	180	10,32	8,16	45,37	319,2	№ 189 (297/2004)	
	Кисель витаминизированный (8)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	855	35,63	32,89	157,5	948,12		
	Итого за день	1305	69,29	58,81	238,98	1642,62		

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

- 1 Булка Сухожолжская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на пудинг из творога запеченный (тк208), запеканку творожную со свежими ягодами (тк 248)
- 4 Допускается замена на кофейный напиток с молоком (тк 16)
- 5 Допускается замена на овощи порционные свежие, салат из свежих помидоров с растительным маслом (тк113)
- 6 Допускается замена на гуляш из филе курицы (тк 603), котлеты, биточки, шницели (тк307)
- 7 Допускается замена на кашу гречневую с овощами (тк 249)
- 8 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на кисель из свежих ягод (тк 30)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161	
Неделя 1	Сыр (порциями) (4)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)	
День 9	Зразы из пышняка-бройлера с луком и яйцом (5)	100	15,66	6,5	8,1	156,66	ТТК № 612	
	Макаронные отварные с овощами (6)	180	5,94	11,62	34,7	210,6	№ 260 (209/2005)	
	Чай с лимоном (7)	200	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булочка Сухокожская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,87	19,44	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	730	23,42	23,09	104,8	699,76		
ОБЕД	Огурец консервированный (8)	30	0,2	0	0,5	3	№ 127 (5/1/2015)	
Неделя 1	Суп картофельный с рыбой	250	6,9	4,4	18,1	145	№ 78 (133/2004)	
День 9	Рагу из мяса кур (филе) (9)	180	19,5	20	29,34	234	№ 615 (3/9/2015)	
	Напиток из вбирисов (10)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булочка Сухокожская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	700	32	33,2	125,54	839		
	Итого за День	1430	55,42	56,29	230,34	1538,76		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухокожская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на масло сливочное для бутербродов (тк 157)
- 5 Допускается замена на фрикадельки из цыпленка бройлера (филе) (тк 137), гуляш из филе курицы (тк 603)
- 6 Допускается замена на отварные макаронные изделия (тк 188), макаронные изделия отварные с сыром (тк 202)
- 7 Допускается замена на чай с сахаром (тк 1)
- 8 Допускается замена на овощи свежие порционные, овощи отварные порционные (тк 195)
- 9 Допускается замена на курицу тушеную с картофелем и овощами (тк 611)
- 10 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк 4х)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Присм пищи							
ЗАВТРАК							
Неделя 1	Сыр (порциями) (3)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)
	Суфле "Рыбка" (4)	100	13,2	13,6	1,4	182	№ 401 (43/2006)
День 10	Морковь отварная (поджаривая) (5)	30	0,39	0,71	2	17,13	№ 195 (523/2004)
	Пюре картофельное (5)	150	3,46	4,85	20,65	189	№ 187(520/2004)
	Чай с сахаром (6)	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухожолжская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	550	24,77	23,16	95,49	689,03	
ОБЕД							
Неделя 1	Свекла отварная (7)	30	0,45	0,7	2,5	19,32	№ 195 (523/2004)
	Суп-крем из шингета (8)	250	3,2	4,4	17,47	126	ТТК № 85
День 10	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Шлов из говядины (9)	240	16,2	25,2	46,2	330,2	№ 601 (601/2013)
	Компот из свежих яблок (10)	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	840	30,53	33,15	144,08	964,56	
	Итого за День	1390	55,3	56,31	239,57	1653,59	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухожолжская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на масло сливочное для буттербродов (тк 157)
- 4 Допускается замена на тефтели рыбные (тк 414)
- 5 Допускается замена на картофель и овощи тушеные в соусе (тк 190)
- 6 Допускается замена на чай с лимоном (тк 2)
- 7 Допускается замена на овощи свежие порционные
- 8 Допускается замена на суп-пюре из разных овощей (тк 76)
- 9 Допускается замена на плов (с свиной) (тк 427), на фрикадельки из мяса припущенные (тк 387) и рис отварной рассыпчатый (тк 214)
- 10 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод (тк 42)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161	
ЗАВТРАК	Салат "Уральский" (4)	100	1,67	4,5	5,5	75	№ 116(81/2013)	
Неделя 1	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)	
День 11	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)	
	Омлет натуральный (5)	180	18	20,4	3,24	358,68	№ 197 (340/2004)	
	Витаминизированное какао (6)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	730	25,37	22,94	96	883,68		
ОБЕД	Горошек зеленый (7)	20	0,6	0,04	1,28	9,8	ТТК 245	
Неделя 1	Расолыник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	№ 63 (132/2004)	
День 11	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Котлеты, биточки рыбные (8)	100	12,25	8,63	15,2	134,63	№ 403 (388/2004)	
	Картофель запеченный (9)	180	4,06	4,68	31,86	194,4	ТТК № 242	
	Компот из яблок (10)	200	0,3	0	25,6	100	№ 13 (638/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	855	28,56	30,11	142,64	939,33		
	Итого за День	1585	53,93	53,05	238,64	1823,01		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Валетек-8"
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на салат "Здоровье" (тк 111), овощи отварные порционные (тк 195), овощи свежие порционные
- 5 Допускается замена на омлет с картофелем запеченный (тк 246), омлет с сыром (тк 198)
- 6 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на какао с молоком (тк 18)
- 7 Допускается замена на кукурузу консервированную (тк 259), овощи отварные (тк 195), овощи свежие порционные
- 8 Допускается замена на рыбу, приготовленную в молоке (тк 426), рыбу, тушеную с овощами (тк 402), тефтели рыбные (тк 414)
- 9 Допускается замена на картофель в молоке (тк 207), картофель, запеченный со сметаной (тк 230)
- 10 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод (тк 28)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161	
Неделя 1	Йогурт 2,5% (4)	150	4,2	3	16,95	118,5	пром	
День 12	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)	
	Каша молочная рисовая (5)	200	4,1	3,3	12	92	ТТК № 201	
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
	Чай с молоком (6)	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	805	17,66	20,49	91,56	642,09		
ОБЕД	Кукуруза консервированная (7)	20	0,44	0,08	0,44	3,6	ТТК № 259	
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля	250	4	6,1	21,4	158	№ 84 (171/2004)	
День 12	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
	Голубцы с мясом и рисом ленивые	200	17,25	13,25	13,25	250	ТТК № 388	
	Соус сметанный	100	0,57	3,62	3,34	48,8	№ 39(600/2004)	
	Напиток из сливы (8)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	890	33,04	35,9	125,93	890,44		
	Итого за день	1695	50,7	56,39	217,49	1532,53		

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,5

- 1 Булка Сухожолжская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по формулу
- 4 Допускается замена на сыр (порцирами) (тк 89)
- 5 Допускается замена на кашу молочную рисовую (тк201), на молочную кашу из другого вида крупы
- 6 Допускается замена на чай с молоком (тк3)
- 7 Допускается замена на овощи свежие порционные, овощи отварные (тк 135)
- 8 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк2Я)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0ВЗ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)	
Неделя 1	Тфтели (мясные) (3)	90	11,88	16,29	11,28	243	№ 308 (461/2004)	
День 1	Соус красный основной	50	0,32	0,91	2,57	20,15	№ 31 (528/1996)	
	Капуста тушеная в сметанном соусе(4)	150	3,6	10,2	11,4	159	ТТК № 217	
	Кисель витаминизированный (5)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	540	20,8	20,14	81,75	646,55		
ОБЕД	Кукуруза консервированная (6)	20	0,44	0	0,44	3,6	ТТК № 259	
Неделя 1	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	№ 66 (135/2004)	
День 1	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Гуляш из мяса говядины (3)	90	13,41	14,13	4,23	198,9	№ 303 (437/2004)	
	Отварные макаронные изделия (7)	150	5,3	3,9	32,4	193	№ 188 (516/2004)	
	Компот из изюма (8)	200	0,3	0	25,6	100	№ 13 (638/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	765	28,07	26,26	121,19	840,2		
	Итого за день	1305	48,87	46,4	202,94	1486,75		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витамина - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на фрикадельки из мяса припущенные (тк 387), тефтели с рисом (тк 336), котлеты, биточки, шницели (тк 307)
- 4 Допускается замена на капусту тушеную (тк 192)
- 5 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на кисель из свежих ягод (тк 30)
- 6 Допускается замена икру морковную (тк 140), морковь по-уральски (тк 149), овощи свежие порционные
- 7 Допускается замена на макаронные изделия отварные с сыром (тк 202)
- 8 Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети ОВЗ 7-11 лет

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Неделя 1	Запеканка из творога (3)	150	21,8	19	32,5	434	№ 200 (366/2004)	
День 2	Стушенное молоко для пудингов и запеканок	20	1,35	1,5	10,1	57,5	ТТК № 51	
	Кофейный напиток с молоком (4)	200	4,1	3,3	15,63	106	ТТК № 16	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	420	31,35	24,84	84,53	624,9		
ОБЕД								
Неделя 1	Салат "Уральский"(5)	60	1	2,7	3,3	45	№ 116 (81/2013)	
День 2	Суп-пюре из тыквы (6)	200	1,68	3,28	6,5	64	№ 102 (169/2004)	
	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
	Рыба под сырной корочкой(7)	90	19,58	9	0	158,4	ТТК № 405	
	Картофель и овощи тушеные в соусе (8)	150	2,7	8,7	20,6	177	№ 190 (217/2004)	
	Чай с сахаром (9)	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	820	29,74	27,23	116,6	888,24		
Итого за день		1240	61,09	52,07	201,13	1513,14		

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

- 1 Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витамина - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на морковную запеканку с творогом (тк205), запеканку творожную "Зебра" (тк 258)
- 4 Допускается замена на чай с молоком (тк3), какао с молоком (тк 18), кофейный напиток с молоком (тк 16)
- 5 Допускается замена на салат из свежей капусты (тк 109), салат из квашеной капусты (тк 116), овощи отварные (тк195)
- 6 Допускается замена на суп-пюре из разных овощей (тк 76)
- 7 Допускается замена на тефтели рыбные (тк 414), рыбу тушеную с овощами (тк 402), рыбу припущенную (тк 403)
- 8 Допускается замена на картофель в молоке (тк 207), картофель запеченный(тк 242), сложный гарнир (тк 218)
- 9 Допускается замена на чай с лимоном1 (тк2), чай с лимоном (тк2)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети ОВЗ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Неделя 1	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
День 3	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13 /2015)	
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)	
	Плов из куриного филе (4)	200	13,04	12,4	33	161,6	№ 614 (601/2013)	
	Чай с лимоном (5)	200	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	650	20,14	22,54	90,26	673,4		
ОБЕД								
Неделя 1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (6)	60	0,6	6	2,1	67	ТТК № 113	
День 3	Борщ с капустой и картофелем	200	1,76	4,24	12,96	96,8	№ 79 (110/2004)	
	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Филе куриное запеченное (7)	90	23,5	13,8	1,44	255,6	ТТК № 349	
	Сложный гарнир (поре картофеля, капуста тушеная)(9)	150	2,8	3,7	16,2	115	№ 218 (553/2004)	
	Напиток из клубники (8)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	835	29,85	25,24	118,76	978,4		
Итого за день		1485	49,99	47,78	209,02	1651,8		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухожолжская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на котлеты рыбленные из цыплят-бройлеров (филе) (тк 344, курицу тушеную с овощами (тк 602), мясо кур в соусе (тк 386), гарнир - рис оварной рассыпчатый (тк 214), рис припущенный с овощами (тк 191)
- 5 Допускается замена на чай с сахаром(тк1), чай с лимоном (тк2)
- 6 Допускается замена на огурцы консервированные (тк 127), овощи порционные отварные (тк 195), огурец свежий (тк 87), помидор свежий порционный (тк 86)
- 7 Допускается замена на куриный рулет с сыром (тк 364), котлеты из цыпленка бройлера (тк 344)
- 8 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод, другого вида (тк 28)
- 9 Допускается замена на капусту, тушеную в сметанном соусе (тк 211)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0ВЗ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Неделя 1	Сыр (порциями) (3)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)	
День 4	Тефтели рыбные (4)	90	12,4	9,9	5,5	162	№ 414 (414/2015)	
	Соус красный основной	50	0,32	0,91	2,57	20,15	№ 31 (528/1996)	
	Овощи припущенные гарнир (5)	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233	
	Пюре картофельное (6)	120	2,7	3,9	16,5	151,2	№ 187 (520/2004)	
	Напиток из черной смородины (7)	200	0,2	0,1	2,5	102	ТТК № 58	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	550	20,07	19,6	85,73	613,15		
ОБЕД								
Неделя 1	Морковь по-уральски (8)	60	0,72	5,34	3,66	67,8	ТТК № 149	
День 4	Рассольник Домашний	200	1,76	2,8	11	76,8	№ 62 (131/2004)	
	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Бефстроганов (9)	90	15,03	16,47	5,31	219,6	№ 318 (423/2004)	
	Каша рассыпчатая гречневая (10)	150	8,2	5,4	35,9	242	№ 189 (297/2004)	
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
	Компот из свежих яблок (11)	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК 5	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	810	29,31	28,56	119,94	937,39		
	Итого за день	1360	49,38	48,16	205,67	1550,54		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на масло сливочное для бутербродов (тк 157)
- 4 Допускается замена на котлеты рыбные (тк 403), суфле "Рыбка" (тк 401), рыбу тушеную с овощами (тк 402)
- 5 Допускается замена на овощи отварные порционные (тк 195)
- 6 Допускается замена на картофель запеченный (тк 242)
- 7 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк 28)
- 8 Допускается замена на овощи отварные порционные (тк 195), овощи свежие порционные, салат из моркови с растительным маслом (тк 136)
- 9 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели(тк307), тефтели (тк308), гуляш из мяса говядины (тк303)
- 10 Допускается замена на кашу гречневую с овощами (тк 249)
- 11 Допускается замена на компот из изюма (тк 13)

Меню приготовляемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети ОВЗ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Неделя 1	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161	
День 5	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	№ 89 (97/2004)	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	№ 262 (1/6/2015)	
	Каша рисовая молочная с тыквой (4)	150	4,7	2,4	37,3	131	№ 201(303/2004)	
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
	Витаминизированное какао (5)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухожолоская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	645	20,04	19,73	104,78	640,09		
ОБЕД								
Неделя 1	Салат из свеклы с чесноком и сыром (6)	60	1,5	6	4,44	80,4	№ 104 (50/2004)	
День 5	Суп из бобовых (7)	200	7,12	3,04	15,06	124	ТТК № 101	
	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
	Зразы "Верх-Исетские" (8)	90	14,16	20,9	20,9	248,4	№ 312 (49/2003)	
	Рагу из овощей (9)	150	2,3	3,7	13,5	102	№ 193 (541/2004)	
	Кисель витаминизированный (10)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухожолоская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	820	26,96	27,39	124,6	949,84		
	Итого за день	1465	47	47,12	229,38	1589,93		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,5

- 1 Булка Сухожолоская Витаминизированная - хлеб, изготовляемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготовляемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на другой вид молочной каши, кашу пшеничную с тыквой (тк 201)
- 5 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на какао с молоком (тк 18)
- 6 Допускается замена на салат из свеклы с сыром (тк 104), салат из свеклы "Бурячок" (тк108), овощи свежие порционные
- 7 Допускается замена на суп картофельный с бобовыми (тк 69)
- 8 Допускается замена на тефтели с рисом (тк336), котлеты, биточки, шницели из свинины (тк 393), фрикадельки из мяса говядины припущенные (тк387)
- 9 Допускается замена на картофель в молоке (тк207), картофель запеченный (тк 242), капусту тушеную (тк192)
- 10 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на кисель из свежих ягод (тк30)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0ВЗ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Неделя 1	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,5	ТТК № 161	
День 6	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)	
	Капа молочная геркулесовая (4)	150	5,78	3,75	21,89	146,25	ТТК 201	
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
	Чай с молоком(5)	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3	
	Йогурт 2,5% (6)	150	4,2	3	16,95	118,5	пром	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	745	18,52	20,68	96,63	670,84		
ОБЕД								
Неделя 1	Салат из свежей капусты (с кукурузой) (7)	60	0,84	2,76	5,16	49,2	ТТК № 109	
День 6	Суп-пюре из разных овощей	200	2,64	3,6	10,35	84,8	№ 76 (29/2/2015)	
	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77(551/2004)	
	Рыба отварная под маринадом (8)	200	28,67	36	22,67	351,1	№ 616 (2/7/2015)	
	Напиток из ежевики (9)	200	0,2	0,1	2,5	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	780	32,29	34,76	115,96	915,14		
	Итого за день	1525	50,81	55,44	212,59	1585,98		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на кашу молочно-геркулесовую (тк 201), другой вид молочной каши
- 5 Допускается замена на чай с молоком (тк 3)
- 6 Допускается замена на сыр (порциями) (тк 85)
- 7 Допускается замена на овощи отварные (тк 195), салат из квашеной капусты (тк 116)
- 8 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные (тк 403)
- 9 Допускается замена на напиток из другого вида свежемороженых плодов и ягод (тк28)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети ОВЗ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Неделя 1	Запеканка из творога с яблоками (3)	150	19,95	17,1	26,4	339	№ 247 (16/5/2015)	
День 8	Стуценное молоко для пудингов и запеканок	10	0,7	0,8	5,05	28,8	ТТК № 51	
	Кофейный напиток с молоком (4)	200	4,1	3,3	15,63	106	ТТК № 16	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	410	28,85	22,24	71,38	601,2		
ОБЕД								
Неделя 1	Морковь отварная (5)	20	0,26	0,47	1,33	11,42	№ 195 (523/2004)	
День 8	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,6	3,44	8	70,4	№ 58 (124/2004)	
	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Гуляш "Праздничный" (6)	90	16,56	12,33	21,06	87,3	№ 613 (593/2013)	
	Овощи припущенные гарнир (9)	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233	
	Каша рассыпчатая гречневая (7)	130	7,11	4,68	31,1	209,7	№ 189 (297/2004)	
	Кисель витаминизированный (8)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	775	26,27	29,9	123,09	804,02		
	Итого за день	1185	55,12	52,14	194,47	1405,22		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухолюбская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витамина - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на пудинг из творога запеченный (тк208), запеканку творожную со свежими ягодами (тк 248)
- 4 Допускается замена на кофейный напиток с молоком (тк 16)
- 5 Допускается замена на овощи порционные свежие, салат из свежих помидоров с растительным маслом (тк113)
- 6 Допускается замена на гуляш из филе курицы (тк 603), котлеты, биточки, шницели (тк307)
- 7 Допускается замена на кашу гречневую с овощами (тк 249)
- 8 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на кисель из свежих ягод(тк 30)
- 9 Допускается замена на овощи отварные порционные.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0вз 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
Фрукты (3)		180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Сыр (порциями) (4)		10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)
Зразы из пыленка-бройлера с луком и яйцом (5)		90	14,1	5,85	7,29	141	ТТК № 612
Макаронны отварные с овощами (6)		150	4,95	9,68	28,91	175,5	№ 260 (209/2005)
Чай с лимоном (7)		200	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)
Хлеб ржаной с отрубями (2)		20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
Булка Сухожолжская Витаминизированная (1)		30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53
Итого за завтрак:		680	20,05	19,27	93,34	623,5	
ОБЕД							
Огурец консервированный (8)		30	0,2	0	0,5	3	№ 127 (5/1/2015)
Суп картофельный с рыбой		250/20	6,9	4,4	18,1	145	№ 78 (133/2004)
Рагу из мяса кур (филе) (9)		240	25,53	26,6	39,12	312	№ 615 (3/9/2015)
Напиток из абрикосов (10)		200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
Хлеб ржаной с отрубями (2)		30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
Булка Сухожолжская витаминизированная (1)		70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
Итого за обед:		780	32,03	33,26	131,32	827	
Итого за день		1460	52,08	52,53	224,66	1450,5	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухожолжская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на масло сливочное для бутербродов (тк 157)
- 5 Допускается замена на фрикадельки из цыпленка бройлера (филе) (тк 137), гуляш из филе курицы (тк 603)
- 6 Допускается замена на отварные макаронные изделия (тк 188), макаронные изделия отварные с сыром (тк 202)
- 7 Допускается замена на чай с сахаром (тк 1)
- 8 Допускается замена на овощи свежие порционные, овощи отварные порционные (тк 195)
- 9 Допускается замена на курицу тушеную с картофелем и овощами (тк 611)
- 10 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк 28)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 083 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Неделя 1	Сыр (порциями) (3)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)	
День 10	Суфле "Рыбка" (4)	90	11,88	12,24	1,26	163,8	№ 401 (43/2006)	
	Морковь отварная (подгариновка) (5)	20	0,26	0,47	1,33	11,42	№ 195 (523/2004)	
	Пюре картофельное (5)	130	3	4,2	17,9	163,8	№ 187(520/2004)	
	Чай с сахаром (6)	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	500	22,04	20,65	83,49	554,42		
ОБЕД								
Неделя 1	Салат из свеклы "Бурячок" (7)	60	0,62	8	3,02	86,1	№ 108 (16/2004)	
День 10	Суп-крем из шпината (8)	200	2,56	3,52	13,98	100,8	ТТК № 85	
	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
	Мясо тушеное с овощами (9)	90	13,41	14,13	4,23	198,9	ТТК № 602	
	Овощи припущенные гарнир (11)	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233	
	Рис отварной рассыпчатый	130	3,12	5,2	31,9	189,8	№ 214 (511/2004)	
	Компот из свежих яблок (10)	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	900	30,88	29,27	136,92	963,54		
	Итого за день	1400	52,92	49,92	220,41	1517,96		

Соотношение Б.Ж.У 1,1:1:4,3

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на масло сливочное для бутербродов (тк 157)
- 4 Допускается замена на тефтели рыбные (тк 414)
- 5 Допускается замена на картофель и овощи тушеные в соусе (тк190)
- 6 Допускается замена на чай с лимоном (тк2)
- 7 Допускается замена на овощи свежие порционные, свеклу отварную (тк195)
- 8 Допускается замена на суп-пюре из разных овощей (тк 76)
- 9 Допускается замена на плов (тк 427), на фрикадельки из мяса припущенные (тк 387)
- 10 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод (тк128)
- 11 Допускается исключение из меню овощей припущенных гарнир, при условии замены риса отварного рассыпчатого на рис припущенный с овощами (тк191)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети ОВЗ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Неделя I	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161	
День 11	Салат "Уральский" (4)	60	1	2,7	3,3	45	№ 116(81/2013)	
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)	
	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)	
	Омлет натуральный (5)	150	15	17	2,7	298,9	№ 197 (340/2004)	
	Витаминизированное какао (6)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоломская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	660	21,7	22,94	83,26	793,9		
ОБЕД								
Неделя I	Горошек зеленый (7)	20	0,6	0,04	1,28	9,8	ТТК 245	
День 11	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,8	108	№ 63 (132/2004)	
	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Рыба под сырной корочкой (8)	90	19,17	9	0,02	158,4	ТТК № 405	
	Картофель запеченный (9)	150	3,38	3,9	26,55	162	ТТК № 242	
	Компот из изюма (10)	200	0,3	0	25,6	100	№ 13 (638/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоломская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	765	34,2	27,56	118,85	803,7		
	Итого за день	1425	55,9	50,5	202,11	1597,6		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоломская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблону
- 4 Допускается замена на салат "Здоровье" (тк 111), овощи отварные порционные (тк 195), овощи свежие порционные
- 5 Допускается замена на омлет с картофелем запеченный (тк 246), омлет с сыром (тк 198)
- 6 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на какао с молоком (тк 18)
- 7 Допускается замена на кукурузу консервированную (тк 259), овощи отварные (тк 195), овощи свежие порционные
- 8 Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке (тк 426), рыбу, тушеную с овощами (тк 402), тефтели рыбные (тк 414)
- 9 Допускается замена на картофель в молоке (тк 207), картофель, запеченный со сметаной (тк 230)
- 10 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод (тк 28)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: ОВЗ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Фрукты (3)		180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161	
Йогурт 2,5% (4)		150	4,2	3	16,95	118,5	пром	
Масло сливочное для бутербродов		10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)	
Каша молочная рисовая (5)		150	3,08	2,48	9	69	ТТК № 201	
Масло для поливки блюд		5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
Чай с молоком (6)		200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3	
Хлеб ржаной с отрубями (2)		20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
Булка Сухоломская Витаминизированная (1)		30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
Итого за завтрак:		745	19,82	19,41	83,74	593,59		
ОБЕД								
Кукуруза консервированная (7)		20	0,44	0,08	0,44	3,6	ТТК № 259	
Суп-поре из картофеля		200	3,2	4,88	17,12	126,4	№ 84 (171/2004)	
Гренки		20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
Голубцы с мясом и рисом ленивые		200	17,25	13,25	13,25	250	ТТК № 388	
Соус сметанный		100	0,57	3,62	3,34	48,8	№ 39(600/2004)	
Напиток из сливы (8)		200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
Хлеб ржаной с отрубями (2)		30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
Булка Сухоломская витаминизированная (1)		70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
Итого за обед:		840	26,25	28,33	118,65	856,34		
Итого за день		1585	46,07	47,74	202,39	1449,93		

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,5

1 Булка Сухоломская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей

3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблону

4 Допускается замена на сыр (порциями) (тк 89)

5 Допускается замена на кашу молочную рисовую (тк201), на молочную кашу из другого вида крупы

6 Допускается замена на чай с молоком (тк3)

7 Допускается замена на овощи свежие порционные, овощи отварные (тк 195)

8 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк28)

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ СОШ № 7

Е. В. Ковбаснюк



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 083 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Неделя 1	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)	
День 1	Тефтели (мясные) (3)	100	13,2	18,1	12,6	270	№ 308 (461/2004)	
	Соус красный основной	80	0,51	1,46	4,11	32,24	№ 31 (528/1996)	
	Капуста тушеная в сметанном соусе(4)	180	4,32	12,24	11,4	190,8	ТТК № 217	
	Кисель витаминизированный (5)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	620	22,85	23,14	95,43	742,94		
ОБЕД								
Неделя 1	Кукуруза консервированная(6)	20	0,44	0	0,44	3,6	ТТК № 259	
День 1	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	№ 66 (135/2004)	
	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Гуляш из мяса говядины (3)	100	14,9	15,7	4,7	221	№ 303 (437/2004)	
	Отварные макаронные изделия (7)	180	6,36	4,68	38,9	231,6	№ 188 (516/2004)	
	Компот из изюма (8)	200	0,3	0	25,6	100	№ 13 (638/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	855	32,55	32,51	134,53	920,7		
	Итого за день	1475	55,4	55,65	229,96	1663,64		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на фрикадельки из мяса припущенные (тк 387), тефтели с рисом (тк 336), котлеты, биточки, шницели (тк 307)
- 4 Допускается замена на капусту тушеную (тк 192)
- 5 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на кисель из свежих ягод (тк 30)
- 6 Допускается замена икры морковную (тк 140), морковь по-уральски (тк 149), овощи свежие порционные
- 7 Допускается замена на макаронные изделия отварные с сыром (тк 202)
- 8 Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 083 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Неделя 1	Запеканка из творога (3)	180	38,16	22,8	39	520,8	№ 200 (366/2004)	
Неделя 2	Стушенное молоко для пудингов и запеканок	20	1,35	1,5	10,1	57,5	ТТК № 51	
	Кофейный напиток с молоком (4)	200	4,1	3,3	15,63	106	ТТК № 16	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	460	48,53	28,9	93,85	837,2		
ОБЕД								
Неделя 1	Салат "Уральский" (5)	100	1,66	4,5	5,5	75	№ 116 (81/2013)	
Неделя 2	Суп-пюре из тыквы (6)	250	2,1	4,1	8,11	80	№ 102 (169/2004)	
	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
	Рыба под сырной корочкой (7)	100	21,3	10	0	176	№ 403(388/2004)	
	Картофель и овощи тушеные в соусе (8)	180	3,24	10,44	24,72	212,4	№ 190 (217/2004)	
	Чай с сахаром (9)	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	950	31,08	32,79	134,53	924,44		
Итого за день		1410	79,61	61,69	228,38	1761,64		

Соотношение Б:Ж:У 1,3:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на морковную запеканку с творогом (тк205), запеканку творожную "зебра" (тк 258)
- 4 Допускается замена на чай с молоком (тк3), какасс молоком (тк 18), кофейный напиток с молоком (тк 16)
- 5 Допускается замена на салат из свежей капусты (тк 109), салат из свежей капусты (с горошком зеленым) (тк 109), салат из квашеной капусты (тк116), овощи отварные (тк195)
- 6 Допускается замена на суп-пюре из разных овощей (тк 76)
- 7 Допускается замена на тефтели рыбные (тк 414), рыбу тушеную с овощами (тк 402), рыбу припущенную (тк 402)
- 8 Допускается замена на картофель в молоке (тк 207), картофель запеченный(тк 242), сложный гарнир (тк 218)
- 9 Допускается замена на чай с лимоном1 (тк2), чай : лимон (тк2)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0В3 12лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Неделя 1	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
День 3	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13 /2015)	
	Сыр (порциками)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)	
	Плов из куриного филе (4)	250	16,3	15,5	41,2	202	№ 614 (601/2013)	
	Чай с лимоном (5)	200	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоломская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	710	24,22	25,9	103,28	673,4		
ОБЕД								
Неделя 1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (6)	100	1	10	3,5	111,7	ТТК № 113	
День 3	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	№ 79 (110/2004)	
	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Филе куриное запеченное (7)	100	26,11	15,33	1,6	284	ТТК № 349	
	Сложный гарнир(шоре картофельное,капуста тушеная)(9)	180	3,4	4,44	19,44	138	№ 218 (553/2004)	
	Напиток из клубники (8)	200	0,2	0,1	2,5	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоломская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	935	36,26	37,43	124,34	1022,2		
Итого за День		1645	60,48	63,33	227,62	1695,6		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоломская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблочку
- 4 Допускается замена на котлеты рбленные из цыплят-бройлеров (филе) [тк 344, курицу тушеную с овощами (тк 602), мясо кур в соусе (тк 386), гарнир - рис оварной рассыпчатый (тк 214), рис припущенный с овощами (тк 191)
- 5 Допускается замена на чай с сахаром(тк1), чай с лимоном (тк2)
- 6 Допускается замена на огурцы консервированные (тк 127), овощи порционные отварные (тк 195), огурец свежий (тк 87), помидор свежий порционный (тк 86)
- 7 Допускается замена на куриный рулет с сыром (тк 364), котлеты из цыпленка-бройлера (филе)(тк344)
- 8 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого вида (тк 28)
- 9 Допускается замена на капусту, тушеную в сметанном соусе (тк217)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0ВЗ 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Неделя I								
День 4								
	Сыр (порциями) (3)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)	
	Тефтели рыбные (4)	100	14,25	11	6,1	180	№ 414 (414/2015)	
	Соус красный основной	50	0,32	0,91	2,57	20,15	№ 31 (528/1996)	
	Овощи припущенные гарнир (5)	40	1	1,4	2,48	27,2	ТТК № 233	
	Пюре картофельное (6)	140	3,15	4,55	19,25	176,4	№ 187 (520/2004)	
	Напиток из черной смородины (7)	200	0,2	0,1	2,5	102	ТТК № 58	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	600	23,44	22,96	94,52	688,65		
ОБЕД								
Неделя I								
День 4								
	Морковь по-уральски (8)	100	1,2	8,9	6,1	113	ТТК № 149	
	Рассольник Домашний	250	2,15	3,51	13,56	96,25	№ 62 (131/2004)	
	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Бефстроганов (9)	100	16,7	18,3	5,9	244	№ 318(423/2004)	
	Каша рассыпчатая гречневая (10)	180	9,8	6,48	43,1	290,4	№ 189 (297/2004)	
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
	Компот из свежих яблок (11)	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК 5	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	940	32,24	33,64	135,14	1099,24		
	Итого за день	1540	55,68	56,6	229,66	1787,89		

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на масло сливочное для бутербродов (тк 157)
- 4 Допускается замена на котлеты рыбные (тк 403), суфле "Рыбка" (тк 401), рыбу тушеную с овощами (тк 402)
- 5 Допускается замена на овощи отварные порционные (тк 195)
- 6 Допускается замена на картофель запеченный (тк 242)
- 7 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк 28)
- 8 Допускается замена на овощи отварные порционные (тк 195), овощи свежие порционные, салат из моркови с растительным маслом (тк 136)
- 9 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели(тк307), тефтели (тк308), гуляш из мяса говядины (тк303)
- 10 Допускается замена на кашу гречневую с овощами (тк 249)
- 11 Допускается замена на компот из изюма (тк 13)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети ОВЗ 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161	
2	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	№ 89 (97/2004)	
3	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	№ 262 (1/6/2015)	
4	Каша рисовая молочная с тыквой (4)	200	6,6	3,2	49,7	174,7	№ 201(303/2004)	
5	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
	Витаминизированное какао (5)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	705	25,76	23,79	122	709,29		
ОБЕД								
1	Салат из свежлы с чесноком и сыром (6)	100	2,5	10	7,4	134	№ 195 (523/2004)	
2	Суп из бобовых (7)	250	8,9	3,8	18,8	155	ТТК № 101	
3	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
4	Зразы "Верх-Исетские" (8)	100	15,7	23,2	23,2	276	№ 312 (49/2003)	
5	Рагу из овощей (9)	180	2,76	4,44	16,2	122,4	№ 193 (541/2004)	
	Кисель витаминизированный (10)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	950	33,06	32,69	146,3	1082,44		
Итого за день		1655	58,82	56,48	268,3	1791,73		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,5

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблону
- 4 Допускается замена на другой вид молочной каши, кашу пшеничную с тыквой (тк 201)
- 5 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на какао с молоком (тк 18)
- 6 Допускается замена на салат из свежлы с сыром (тк 104), салат из свежлы "Бурячок" (тк108), овощи свежие порционные
- 7 Допускается замена на суп картофельный с бобовыми (тк 69)
- 8 Допускается замена на тефтели с рисом (тк336), котлеты, биточки, шницели из свинины (тк 393), фрикадельки из мяса говядины припущенные (тк387)
- 9 Допускается замена на картофель в молоке (тк207), картофель запеченный (тк 242), капусту тушеную (тк192)
- 10 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на кисель из свежих ягод (тк34)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0В3 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
Фрукты (3)		180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 1	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)
День 6	Каша молочная геркулесовая (4)	200	7,7	5	29,18	195	ТТК 201
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Чай с молоком(5)	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Йогурт 2,5% (6)	150	4,2	3	16,95	118,5	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	805	22,26	23,19	108,74	745,09	
ОБЕД							
Неделя 1	Салат из свежей капусты (с кукурузой) (7)	100	1,4	4,5	8,6	79,7	ТТК № 109
День 6	Суп-пюре из разных овощей	250	3,3	4,5	12,94	106	№ 76 (29/2/2015)
	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77(551/2004)
	Рыба отварная под маринадом (8)	230	33	41,4	26,1	403,7	№ 616 (2/7/2015)
	Напиток из ежевики (9)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	900	35,28	44,25	135,14	989,44	
	Итого за день	1705	57,54	67,44	243,88	1734,53	

Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:4,2

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на кашу молочную геркулесовую (тк 201), другой вид молочной каши
- 5 Допускается замена на чай с молоком (тк 3)
- 6 Допускается замена на сыр (порциями) (тк 89)
- 7 Допускается замена на овощи отварные (тк 195), салат из квашеной капусты (тк 116)
- 8 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные (тк 403)
- 9 Допускается замена на напиток из другого вида свежемороженых плодов и ягод (тк28)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети ОВЗ 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК		5	0,05	3,2	0,06	29	№ 157 (1/13/2015)	
Неделя 1	Масло сливочное для бутербродов	100	14,5	15,38	6,63	223,75	№ 387 (63/2003)	
День 7	Фрикадельки из мяса прилушенные (3)	180	4,32	13,9	45,6	325,8	№ 191 (36/2003)	
	Рис прилушенный с овощами (4)	200	0,2	0	13,7	53	№ № 1 (685/2004)	
	Чай с сахаром (5)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	545	23,99	19,62	105,11	784,45		
Итого за завтрак:								
ОБЕД		100	1,3	4,5	8,33	117	ТТК № 109	
Неделя 1	Салат из свежей капусты (6)	250	3,9	4,3	16	118	№ 54 (111/2004)	
День 7	Борщ "Сибирский"	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Сметана для супа	100	17,44	9,8	4,08	175	№ 402 (371/2004)	
	Рыба тушеная с овощами (7)	180	3,96	5,76	24,72	226,8	№ 187 (520/2004)	
	Пюре картофельное (8)	200	0,2	0,1	2,5	102	ТТК № 28	
	Напиток из ягодной смеси (9)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	935	34,52	33,09	136,73	1004,3		
Итого за обед:								
Итого за день		1480	58,51	52,71	241,84	1788,75		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,2

- 1 Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели (тк 307), котлеты, биточки шницели (тк393)
- 4 Допускается замена на рис отварной рассыпчатый (тк 214)
- 5 Допускается замена на чай с лимоном (тк2)
- 6 Допускается замена на салат "Здоровье" (тк 111), овощи отварные порционные (тк 195)
- 7 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные (тк 403), рыбу под сырной корочкой (тк 405)
- 8 Допускается замена на картофель в молоке (тк 426), картофель запеченный со сметаной (тк230)
- 9 Допускается замена на напиток из другого вида замороженных плодов и ягод (тк28)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0ВЗ 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Неделя 1	Запеканка из творога с яблоками (3)	180	23,94	20,52	31,68	406,8	№ 247 (16/5/2015)	
День 8	Стушенное молоко для пудингов и запеканок	10	0,7	0,8	5,05	28,8	ТТК № 51	
	Кофейный напиток с молоком (4)	200	4,1	3,3	15,63	106	ТТК № 16	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	450	33,66	25,92	81,48	694,5		
ОБЕД								
Неделя 1	Морковь отварная (5)	30	0,39	0,71	2	17,13	№ 195 (523/2004)	
День 8	Щи из свежей капусты и картофеля	250	2	4,3	10	88	№ 58 (124/2004)	
	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Гуляш "Праздничный" (6)	100	18,4	13,7	24	97	№ 613 (593/2013)	
	Овощи припущенные гарнир (9)	50	1,25	1,75	3,1	34	ТТК № 233	
	Капа рассыпчатая гречневая (7)	140	8,03	6,34	35,29	248,27	№ 189 (297/2004)	
	Кисель витаминизированный (8)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	875	35,63	32,89	151,19	948,12		
	Итого за день	1325	69,29	58,81	232,67	1642,62		

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

- 1 Булка Сухожолжская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на пудинг из творога запеченный (тк208), запеканку творожную со свежими ягодами (тк 248)
- 4 Допускается замена на кофейный напиток с молоком (тк 16)
- 5 Допускается замена на овощи порционные свежие, салат из свежих помидоров с растительным маслом (тк113)
- 6 Допускается замена на гуляш из филе курицы (тк 603), котлеты, биточки, шницели (тк307)
- 7 Допускается замена на кашу гречневую с овощами (тк 249)
- 8 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на кисель из свежих ягод(тк 30)
- 9 Допускается замена на овощи отварные порционные.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети ОВЗ 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
Неделя 1	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
День 9	Сыр (порциями) (4)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)
	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом (5)	100	15,66	6,5	8,1	156,66	ТТК № 612
	Макаронные отварные с овощами (6)	180	5,94	11,62	34,7	210,6	№ 260 (209/2005)
	Чай с лимоном (7)	200	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухожолская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,87	19,44	102	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	730	23,42	23,09	104,8	699,76	
ОБЕД							
Неделя 1	Огурец консервированный (8)	30	0,2	0	0,5	3	№ 127 (5/1/2015)
День 9	Суп картофельный с рыбой	250	6,9	4,4	18,1	145	№ 78 (133/2004)
	Рагу из мяса кур (филе) (9)	300	31,91	33,25	48,9	390	№ 615 (3/9/2015)
	Напиток из абрикосов (10)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухожолская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	880	37,41	39,36	141,1	895	
	Итого за день	1610	60,83	62,45	245,9	1594,76	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухожолская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на масло сливочное для бутербродов (тк 157)
- 5 Допускается замена на фрикадельки из цыпленка бройлера (филе) (тк 137), гуляш из филе курицы (тк 603)
- 6 Допускается замена на отварные макаронные изделия (тк 188), макаронные изделия отварные с сыром (тк 202)
- 7 Допускается замена на чай с сахаром (тк 1)
- 8 Допускается замена на овощи свежие порционные, овощи отварные порционные (тк 195)
- 9 Допускается замена на курицу тушеную с картофелем и овощами (тк 611)
- 10 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк 28)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0ВЗ 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (3)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)	
Неделя 1	Суфле "Рыбка" (4)	100	13,2	13,6	1,4	182	№ 401 (43/2006)	
День 10	Морковь отварная (подгарнировка) (5)	30	0,39	0,71	2	17,13	№ 195 (523/2004)	
	Пюре картофельное (5)	150	3,46	4,85	20,65	189	№ 187(520/2004)	
	Чай с сахаром (6)	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	550	24,77	23,16	95,49	689,03		
ОБЕД	Салат из свежлы "Бурячок" (7)	100	1,03	13,33	5,03	143,5	№ 108 (16/2004)	
Неделя 1	Суп-крем из шпината (8)	250	3,2	4,4	17,47	126	ТТК № 85	
День 10	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
	Мясо тушеное с овощами (9)	100	14,9	15,7	4,7	221	ТТК № 602	
	Овощи припущенные гарнир (11)	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233	
	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	6	36,8	219	№ 214 (511/2004)	
	Компот из свежих яблок (10)	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	950	34,16	33,33	143,77	964,56		
	Итого за день	1500	58,93	56,49	239,26	1653,59		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1 Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

3 Допускается замена на масло сливочное для бутербродов (тк 157)

4 Допускается замена на тефтели рыбные (тк 414)

5 Допускается замена на картофель и овощи тушеные в соусе (тк190)

6 Допускается замена на чай с лимоном (тк2)

7 Допускается замена на овощи свежие порционные

8 Допускается замена на суп-пюре из разных овощей (тк 76)

9 Допускается замена на плов (тк 427), на фрикадельки из мяса припущенные (тк 387)

10 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод (ТТК28)

11 Допускается исключение из меню овощей припущенных гарнир, при условии замены риса отварного рассыпчатого на рис припущенный с овощами (тк121)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети ОВЗ 12 лет и старше

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Фрукты (3)		180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161	
Неделя 1	Салат "Уральский" (4)	100	1,67	4,5	5,5	75	№ 116(81/2013)	
День 11	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)	
	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)	
	Омлет натуральный (5)	180	18	20,4	3,24	358,68	№ 197 (340/2004)	
	Витаминизированное какао (6)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	730	25,37	22,94	96	883,68		
ОБЕД								
Горошек зеленый (7)		20	0,6	0,04	1,28	9,8	ТТК 245	
Неделя 1	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	№ 63 (132/2004)	
День 11	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Рыба под сырной корочкой (8)	100	21,9	10	0,022	176	ТТК № 405	
	Картофель запеченный (9)	180	4,06	4,68	31,86	194,4	ТТК № 242	
	Компот из изюма (10)	200	0,3	0	25,6	100	№ 13 (638/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	855	38,21	34,11	137,462	880,7		
	Итого за день	1585	63,58	57,05	233,462	1764,38		

Соотношение Б:Ж:У 1,3:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблону
- 4 Допускается замена на салат "Здоровье" (тк 111), овощи отварные порционные (тк 195), овощи свежие порционные
- 5 Допускается замена на омлет с картофелем запеченный (тк 246), омлет с сыром (тк 198)
- 6 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на какао с молоком (тк 18)
- 7 Допускается замена на кукурузу консервированную (тк 259), овощи отварные (тк 195), овощи свежие порционные
- 8 Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке (тк 426), рыбу, тушеную с овощами (тк 402), тефтели рыбные (тк 414)
- 9 Допускается замена на картофель в молоке (тк 207), картофель, запеченный со сметаной (тк230)
- 10 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод (тк 28)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0ВЗ 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Неделя 1	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161	
День 12	Йогурт 2,5% (4)	150	4,2	3	16,95	118,5	пром	
	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)	
	Каша молочная рисовая (5)	200	4,1	3,3	12	92	ТТК № 201	
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
	Чай с молоком (6)	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	805	17,66	20,49	91,56	642,09		
ОБЕД								
Неделя 1	Кукуруза консервированная (7)	20	0,44	0,08	0,44	3,6	ТТК № 259	
День 12	Суп-пюре из картофеля	250	4	6,1	21,4	158	№ 84 (171/2004)	
	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
	Голубцы с мясом и рисом ленивые	230	19,84	15,24	15,24	287,5	ТТК № 388	
	Соус сметанный	100	0,57	3,62	3,34	48,8	№ 39(600/2004)	
	Напиток из сливы (8)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	920	35,63	35,9	137,92	927,94		
	Итого за день	1725	53,29	56,39	229,48	1570,03		

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,3

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблону
- 4 Допускается замена на сыр (порциями) (тк.89)
- 5 Допускается замена на кашу молочную рисовую (тк201), на молочную кашу из другого вида крупы
- 6 Допускается замена на чай с молоком (тк3)
- 7 Допускается замена на овощи свежие порционные, овощи отварные (тк.195)
- 8 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк28)