

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ СШ № 7
И. В. Ковбасюк
19.08.2020



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

ШКОЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

Е. В. Ковбаснюк



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

День: 1 Неделя: первая
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 11 лет и старше
ОВЗ

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества									
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Горячий завтрак															
97/2004	Сыр (порциями)	10	30	2,6	2,7	0	0	0,03	0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
461/2004	Тефтели из говядины (2)	100	270	13,2	18,1	12,6	0,06	0,09	1,3	0	4,8	17,1	133	18,4	1,9	
528/1966	Соус красный основной	80	32,24	0,51	1,46	4,11	0,02	0	0,2	128	0,8	5,22	7,4	3,02	0,11	
534/2004	Капуста тушеная(3)	180	124,8	3,83	4,2	15,9	0	0,12	37,56	486,1	0,48	95,76	86,6	38,6	1,2	
640/2004	Кисель из свежих ягод (8)	200	85	0,2	0,1	20,64	0	0	16	3,4	0,14	9,5	5,74	5	0,3	
тгк 57	Хлеб ржаной (10)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6	
тгк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2	
	Итого:	630	694,94	25,26	27,86	82,37	0,35	0,39	55,13	641,3	7,34	281,88	334,74	91,84	5,38	
	Обед															
тгк 259	Кукуруза консервированная (6)	20	3,6	0,44	0	0,44	0	0	1	66	0,2	8,4	8,2	2,6	0,07	
135/2004	Суп из овощей	250	99	2,2	4,4	12,4	0,1	0,05	8,5	243,6	0,2	23,7	52,7	27	0,7	
тгк 81	Сметана для супа	5	10,5	0,15	0,1	0	0,05	0,02	0,02	7,5	0	4,3	3	0,4	0,27	
437/2004	Гуляш из мяса говядины(2)	100	221	14,9	15,7	4,7	3,2	0,1	0,1	32,7	0,7	37,8	174,5	34,5	2,5	
516/2004	Отварные макаронные изделия (5)	180	231,6	6,36	4,68	38,9	0,12	0	0	28,32	0,96	17,52	49,2	8,9	0,96	
638/2004	Компот из изюма (9)	200	100	0,3	0	25,6	0	0	0,8	0	0	24	0	0	0,8	
тгк 57	Хлеб ржаной (10)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9	
тгк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1	
	Итого:	855	920,7	32,55	27,04	130,64	3,94	0,45	10,42	378,12	3,86	206,15	357,6	109	8,3	

Итого за день: 1485 1615,64 57,81 54,9 213,01 4,29 0,84 65,55 1019,42 11,2 488,03 692,34 200,8 13,68

Б:Ж:У 1:1:3,7

- "Булка Сухоложская витаминизированная" - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- Допускается замена на фрикадельки из мяса говядины припущенные 1 (тк 387), тефтели с рисом (тк 336), котлеты, биточки, шницели (тк 307)
- Допускается замена на капусту тушеную в сметанном соусе (тгк 217), сложный гарнир (тк 218)
- Допускается замена на кру морковьную (тк 140), салат из моркови с яблоками и растительным маслом (тгк 142), овощи отварные порционные (тк 195), огурец свежий (тк 87), помидоры свежие порционные (тк 86), морковь по-уральски (тк 149)
- Допускается замена на макаронные изделия отварные с сыром (тгк 202)
- Допускается замена на горошек зеленый (тгк 245), овощи отварные порционные (тк 195), овощи свежие порционные, салат из отварной свеклы с растительным маслом (тгк 120)
- Допускается замена на бифштекс рубленный Школьный (тк 314), котлеты, биточки, шницели (тк 307), бефстроганов (тк 318)
- Допускается замена на кисель из концентрата плодово-ягодного(тк 15)
- Допускается замена на напиток из замороженных плодов и ягод (тк 28)
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

День: 2 Неделя: первая
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 11 лет и старше
ОВЗ

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества									
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Горячий завтрак															
366/2004	Запеканка из творога(2)	180	520,8	38,16	22,8	39	0,12	0,36	0,36	43,68	0,3	255,24	26,16	3,05	1,2	
пром	Сгущенное молоко для пудингов и запек	20	57,5	1,35	1,5	10,1	0,01	0,06	0,08	9,4	0,04	54,03	38,11	5,9	0,03	
гтк16	Кофейный напиток с молоком(3)	200	106	4,1	3,3	15,63	0	0,2	0,8	0	0	158,7	50	0	0,2	
гтк 57	Хлеб ржаной (10)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6	
гтк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2	
	Итого за прием:	460	837,2	48,53	28,9	93,85	0,4	0,77	1,24	53,08	1,42	522,27	156,27	30,27	3,23	
	Обед															
гтк 109	Салат из свежей капусты(4)	100	81	1,3	4,5	8,3	0,02	0,03	13,8	102,1	2,3	32,7	24,2	12,2	0,45	
169/2004	Суп-пюре из тыквы(5)	250	80	2,1	4,1	8,11	0,06	0,06	6,6	132	0,79	47,6	40,5	21	2,02	
551/2004	Гренки	20	73,04	2,38	0,59	13,9	0,1	0,1	0	0	0	27,1	17,8	3,2	0,24	
гтк 405	Рыба под сырной корочкой(7)	100	176	21,3	10	0	0,1	0,2	0,4	116,4	1,88	158,2	217,5	34,25	0,6	
217/2004	Картофель и овощи тушеные в соусе(8)	180	212,4	3,24	10,44	24,72	0,12	0,12	13,2	519,6	1,56	17,64	81,36	40,68	1,32	
685/2004	Чай с сахаром(9)	200	53	0,2	0	13,7	0,04	0,05	0	33,35	0,6	67,2	52,1	44,1	0	
гтк 57	Хлеб ржаной (10)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9	
гтк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1	
	Итого:	1020	1109,1	44,57	33,36	151,26	1,22	1,05	34	903,45	9,92	504,17	533,16	214,1	9,73	

Итого за день: 1480 1946,3 93,1 62,26 245,11 1,62 1,62 35,24 956,53 11,34 1026,44 689,43 244,4 12,96
Б:Ж:У 1,4:1:4

- "Булка Сухоложская витаминизированная" - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- Допускается замена на запеканку из творога с яблоками (гтк 247), морковную запеканку с творогом (гтк 205), запеканку творожную "Зебра"(гтк 258)
- Допускается замена на чай с молоком (гтк 3), какао с молоком (гтк 18), кофейный напиток с молоком(гтк16)
- Допускается замена (с горошком зеленым) (гтк 109), салат из квашеной капусты (гтк 116), овощи отварные (гтк 195), овощи свежие порционные
- Допускается замена на суп-пюре из разных овощей (гтк 76)
- Допускается замена на тефтели рыбные(гтк 414), рыбу, тушеную с овощами(гтк402), рыбу припущенную (гтк 402)
- Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке (гтк 426), тефтели рыбные (гтк 414), котлеты, биточки рыбные (гтк 403)
- Допускается замена на картофель в молоке(гтк 207), картофель запеченный (гтк 242), сложный гарнир(гтк 218)
- Допускается замена на чай с лимоном(гтк 2), чай с лимон(гтк 2)
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

День: 3 Неделя: первая
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 11 лет и старше
ОВЗ

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества									
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Горячий завтрак															
тгк 161	Фрукты(2)	150	70,5	0	0	14,7	0	0	15	9	25,34	24	17,28	14,16	3,3	
1/13/2015	Бутерброд с маслом	25	82,5	0,8	4,1	4	0	0	0	22,5	0,05	4,8	1,31	0	0,2	
97/2004	Сыр (порциями)	10	35	2,6	2,7	0	0	0,03	0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
601/2013	Плов из куриного филе(3)	250	202	16,3	15,5	41,2	0	0,1	1,8	165,5	1,6	34	12,9	4,25	7	
686/2004	Чай с лимоном(4)	210	60	0,3	0	15,2	0,05	0,05	13,11	35	0,63	68,8	54,7	46,9	0,95	
тгк 57	Хлеб ржаной (9)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6	
тгк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2	
	Итого за прием:	705	602,9	24,92	23,6	104,22	0,32	0,33	29,98	255,8	28,74	285,9	188,19	92,13	13,32	
	Обед															
тгк 113	Салат из свеж помидоров с раст мас (5)	100	111,7	1	10	3,5	0	0	22,8	66,5	0,33	14,5	11,33	19,17	0,83	
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	250	121	2,2	5,3	16,2	0,04	0,04	7,5	224,5	0,2	33,5	43,8	19,53	0,9	
тгк 81	Сметана для супа	5	10,5	0,15	0,1	0	0,05	0,02	0,02	7,5	0	4,3	3	0,4	0,27	
тгк 364	Куриный рулет с сыром(6)	80	153,6	22,24	6,88	0,46	0,1	0,1	0,1	0	2,1	85,52	7,3	1,3	0,16	
553/2004	Сложный гарнир(8)	150	115	2,8	3,7	16,2	0,1	0,1	20,8	33	0,22	50,9	80,2	31,1	1,1	
тгк 28	Напиток из клубники (7)	200	102	0,2	0,1	25	0	0	16	3,4	0,14	6,9	5,8	5,4	0,3	
тгк 57	Хлеб ржаной (9)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9	
тгк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1	
	Итого:	885	868,8	36,79	28,24	109,96	0,76	0,54	67,22	334,9	4,79	286,05	221,43	112,5	6,56	
	Итого за день:	1590	1471,7	61,71	51,84	214,18	1,08	1,08	97,2	590,7	33,53	571,95	409,62	204,6	19,88	
	Б:Ж:У 1,1:1:3,8															

- 1 "Булка Сухоложская витаминизированная" - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 3 Допускается замена на котлеты рубленые из цыплят-бройлеров (филе) (тк 344), курицу тушеную с овощами (тгк 602), мясо кур в соусе (тк 386), гарнир - рис отварной рассыпчатый (тк 214) или рис припущенный с овощами (тк 191)
- 4 Допускается замена на чай с сахаром (тк 1), чай с лимон (тк 2)
- 5 Допускается замена на овощи порционн отварн (тк 195), салат из кваш капусты (тк 116), огурец свежий (тк 87), помидор свежий порционный (тк 86)
- 6 Допускается замена на рагу из мяса кур (филе) (тк 614), котлеты из цыпленка бройлера (филе)(тк 344)филе куриное запеченн(тгк 349)курицу, тушен с овощами (тгк 602)
- 7 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого вида(тгк 28)
- 8 Допускается замена на капусту, тушеную в сметанном соусе (тгк 217)
- 9 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

День: 4 Неделя: первая
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 11 лет и старше
ОВЗ

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества									
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Горячий завтрак															
97/2004	Сыр (порциями) (2)	10	30	2,6	2,7	0	0	0,03	0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
414/2004	Тефтели рыбные(3)	100	180	14,25	11	6,1	0,2	0	0,8	626,4	1,6	23,2	167,4	28,3	0,6	
ттк 233	Овощи припущенн гарнир(5)	40	27,2	1	1,4	2,48	0,2	0,2	2	17,6	6	22,7	81	26,7	2,9	
520/2004	Пюре картофельное(6)	140	176,4	3,15	4,55	19,25	0,09	0,09	10	25,7	0,18	34,7	62,4	24,15	1,05	
ттк 28	Напиток из черной смородины (7)	200	102	0,2	0,1	25	0	0	16	3,4	0,14	6,9	5,8	5,4	0,3	
ттк 57	Хлеб ржаной (12)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6	
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2	
	Итого за прием:	550	668,5	26,12	21,05	81,95	0,76	0,47	28,87	696,9	9,04	241,8	418,6	111,4	6,72	
	Обед															
ттк 149	Морковь по-уральски(8)	100	113	1,2	8,9	6,1	0	0,1	1,8	2124	0,45	30,6	51,25	34,75	0,6	
131/2004	Рассольник Домашний	250	96,25	2,15	3,51	13,56	0,08	0,06	10,5	226,1	0,22	27,5	58,2	24,3	0,93	
ттк 81	Сметана для супа	5	10,5	0,15	0,1	0	0,05	0,02	0,02	7,5	0	4,3	3	0,4	0,27	
423/2004	Бефстроганов(9)	100	244	16,7	18,3	5,9	0,1	0,1	1	37,4	0,5	38	152,4	19,5	2,1	
297/2004	Каша рассыпчатая гречневая(10)	180	290,4	9,8	6,48	43,1	0,24	0,12	0	423,6	1,2	21,6	268,2	180,8	5	
ттк 5	Компот из свежих яблок(11)	200	61	0,1	0,1	15,41	0	0	8	2	0,08	3,2	3,83	3,13	0,4	
ттк 57	Хлеб ржаной (12)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9	
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1	
	Итого:	865	1070,15	32,56	38,03	98,65	0,61	0,5	21,32	2820,6	2,99	152,3	557,88	273,6	10,2	

Итого за день:

1415 1738,65 58,68 59,08 180,6 1,37 1,37 50,19 3517,5 12,03 394,1 976,48 385 16,92

Б:Ж:У 1,1:1:4

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Допускается замена на бутерброд с маслом (тк 1/13/2015)
- 3 Допускается замена на котлеты рыбные (тк 403), суфле "Рыбка"(тк 401), рыбу, тушеную с овощами (тк402)
- 4 Допускается замена на соус томатный (тк 32), соус сметанный с томатом(тк 40)
- 5 Допускается замена на овощи отварные порционные(тк195)
- 6 Допускается замена на картофель запеченный(тк242)
- 7 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (ттк 28)
- 8 Допускается замена на овощи отварные порционные(тк 195), овощи свежие порционные, салат из моркови с растительным маслом(ттк136)
- 9 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели(тк307), тефтели(тк308), гуляш из мяса говядины(тк303)
- 10 Допускается замена на кашу гречневую рассыпчатую с овощами(тк249)
- 11 Допускается замена на компот из изюма(тк13)
- 12 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

День: 5 Неделя: первая
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 11 лет и старше
ОВЗ

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак														
ттк 161	Фрукты(2)	200	94	0	0	19,6	0	0	20	12	33,8	32	23,04	19,5	4,4
97/2004	Сыр (порциями)(3)	20	60	5,2	5,4	0	0	0,06	0,14	47,6	0,08	200	120	11	0,14
303/2004	Каша пшеничная с тыквой(4)	200	175	6,3	3,2	49,73	0,1	0,1	4	423,6	1,2	115,2	323,2	35	0,9
ттк 49	Масло для поливки блюд	5	29,09	0,04	3,19	0,06	0	0	0	22,5	0,05	1,06	1,31	0	0,01
ттк 18	Какао с молоком(5)	200	119	5	3,8	16,01	0	0,2	0,8	0,12	0,01	163,2	22,8	14,8	0,9
ттк 57	Хлеб ржаной (11)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2
	Итого за прием:	685	629,99	21,46	16,89	114,52	0,37	0,51	24,94	505,82	36,22	565,76	532,35	101,6	8,15
	Обед														
ттк 115	Салат из свежих огурцов с раст маслом(6)	100	103,3	0,66	11,67	2,33	0	0	9,17	10	0	22,83	36,67	12,33	0,5
ттк 101	Суп из бобовых(7)	250	155	8,9	3,8	18,8	0,3	0,1	0,6	280,5	0,39	40,3	120,13	42,25	2,6
551/2004	Гренки	20	73,04	2,38	0,59	13,9	0,1	0,1	0	0	0	27,1	17,8	3,2	0,24
49/2003	Зразы "Верх-Исетские"(8)	100	276	15,7	23,2	23,2	0,06	0,13	0,53	34,7	5,7	20,8	161	18,5	2,3
541/2004	Рагу овощное(9)	180	122,4	2,76	4,44	16,2	0,1	0,1	14,04	520,5	1,55	56,52	81,4	40,7	1,32
640/2004	Кисель из свежих ягод (10)	200	85	0,2	0,1	20,64	0	0	16	3,4	0,14	9,5	5,74	5	0,3
ттк 57	Хлеб ржаной (11)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1
	Итого:	880	1069,74	33,06	44,44	109,65	0,7	0,53	40,34	849,1	8,32	204,15	443,74	132,7	8,16
	Итого за день:	1565	1699,73	54,52	61,33	224,17	1,07	1,07	65,28	1354,92	44,54	769,91	976,09	234,3	16,31

Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 3 Допускается замена на бутерброд с маслом (тк 1/13/2015)
- 4 Допускается замена на другой вид молочной каши
- 5 Допускается замена на чай с молоком (тк3), какао с молоком 1(тк18)
- 6 Допускается замена на салат из свеклы с сыром(тк104), салат из свеклы "Бурячок", овощи свежие порционные, овощи отварные порционные
- 7 Допускается замена на суп картофельный с бобовыми(тк69)
- 8 Допускается замена на тефтели с рисом(тк336), фрикадельки из мяса говядины припущенные(тк387), котлеты, биточки, шницели (тк307)
- 9 Допускается замена на картофель в молоке(тк 207), картофель запеченный (тк 242), сложный гарнир(тк 218)
- 10 Допускается замена на кисель из концентрата плодово-ягодного(тк 15)
- 11 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

День: 6 Неделя: первая
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 11 лет и старше
ОВЗ

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества									
				белки	жиры	углевод	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Горячий завтрак															
тк 161	Фрукты(2)	200	94	0	0	19,6	0	0	20	12	33,8	32	23,04	19,5	4,4	
1/13/2015	Бутерброд с маслом (3)	25	82,5	0,8	4,1	4	0	0	0	22,5	0,05	4,8	1,31	0	0,2	
пром	Йогурт 2,5%(4)	150	118,5	4,2	3	16,95	0,05	0,23	1,2	0,03	0	177	144	24	0,15	
тк 201	Каша молочная геркулесовая(5)	200	195	7,7	5	29,18	0,1	0,2	0,8	440,53	1,2	175,9	323,2	38,87	1,1	
тк 49	Масло для заправки блюд	5	29,09	0,04	3,19	0,06	0	0	0	22,5	0,05	1,06	1,31	0	0,01	
тк 3	Чай с молоком(6)	200	107	4,3	3,3	15,67	0	0,2	0,8	25,5	0,45	158,7	39,15	34	0,2	
тк 57	Хлеб ржаной (10)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6	
тк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2	
	Итого за прием:	840	778,99	21,96	19,89	114,58	0,42	0,78	22,8	523,06	36,63	603,76	574,01	137,7	7,86	
	Обед															
тк109	Салат из свеж капусты (с кукурузой)(7)	100	79,7	1,4	4,5	8,6	0,01	0,02	12,8	2,1	2,3	36,6	20,6	10,2	0,44	
29/2/2015	Суп-пюре из разных овощей	250	106	3,3	4,5	12,94	0,1	0,1	7,5	332,5	0,3	63,7	71,8	22	0,7	
551/2004	Гренки	20	73,04	2,38	0,59	13,9	0,1	0,1	0	0	0	27,1	17,8	3,2	0,24	
2/7/2015	Рыба отварная под маринадом(8)	230	403,7	33	41,4	26,1	0,13	0,13	9,46	1102,9	8,91	95,45	407,1	84,24	1,15	
тк 28	Напиток из ежевики(9)	200	102	0,2	0,1	25	0	0	16	3,4	0,14	6,9	5,8	5,4	0,3	
тк 57	Хлеб ржаной (10)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9	
тк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1	
	Итого:	830	1019,44	42,74	51,73	101,12	0,48	0,45	45,76	1440,9	12,19	256,85	544,1	135,7	3,73	
	Итого за день:	1670	1798,43	64,7	71,62	215,7	0,9	0,9	68,56	1963,96	48,82	860,61	1118,1	273,4	11,59	
	Б:Ж:У 1:1,1:4															

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 3 Допускается замена на сыр (порциями)(тк89)
- 4 Допускается замена на сыр (порциями)(тк89)
- 5 Допускается замена на кашу молочную геркулесовую (тк201), другой вид молочной каши.
- 6 Допускается замена на чай смолоком (тк3)
- 7 Допускается замена на овощи отварные (тк195), салат из квашеной капусты (тк116), овощи свежие порционн
- 8 Допускается замена на запеканку картофельную с рыбой(тк556), котлеты, биточки рыбные(тк403)
- 9 Допускается замена на другой вид свежемороженых плодов и ягод(тк28)
- 10 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

День: 7 Неделя: вторая
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 11 лет и старше
ОВЗ

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горячий завтрак														
1/13/2015	Бутерброд с маслом (2)	25	82,5	0,8	4,1	4	0	0	0	22,5	0,05	4,8	1,31	0	0,2
63/2003	Фрикадельки из мяса говяд припущ(3)	100	223,75	14,5	15,38	6,63	0,06	0,13	0	30	3,75	10,25	176,86	23,44	1,88
36/2003	Рис припущенный с овощами(8)	180	325,8	4,32	13,9	45,6	0,01	0,01	0,6	132,4	1,3	9,2	10,3	3,4	0,1
685/2004	Чай с сахаром(4)	200	53	0,2	0	13,7	0,04	0,05	0	33,35	0,6	67,2	52,1	44,1	0
тгк 57	Хлеб ржаной (9)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6
тгк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2
	Итого за прием:	565	837,95	24,74	34,68	99,05	0,38	0,34	0,6	218,25	6,78	145,75	282,57	92,26	3,98
	Обед														
7/2003	Салат "Здоровье"(5)	100	117	1,2	8,9	7,6	0	0	11,3	2,5	3	31,5	18	9,8	0,5
111/2004	Борщ "Сибирский"	250	118	3,9	4,3	16	0,03	0,04	6,6	219,7	0,17	33,2	37,3	17,3	0,9
тгк 81	Сметана для супа	5	10,5	0,15	0,1	0	0,05	0,02	0,02	7,5	0	4,3	3	0,4	0,27
тгк 556	Запеканка картофельная с рыбой(6)	300	481	24,41	23,9	39,38	0,2	0,1	19,31	214,01	2,24	45	208	29,4	2
тгк 28	Напиток из ягодной смеси(7)	200	102	0,2	0,1	25	0	0	16	3,4	0,14	6,9	5,8	5,4	0,3
тгк 57	Хлеб ржаной (9)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9
тгк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1
	Итого:	955	1083,5	38,06	39,46	136,58	0,75	0,44	53,23	447,11	7,35	211,33	342,1	97,9	6,97

Итого за день: 1520 1921,45 62,8 74,14 235,63 1,13 1,13 53,83 665,36 14,13 357,08 624,67 190,2 10,95
Б:Ж:У 1:1,1:4

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Допускается замена на сыр (порциями)(тк89)
- 3 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели (тк 307)
- 4 Допускается замена на чай с лимоном (тк2)
- 5 Допускается замена на салат из свежей капусты(тгк109), салат из свежей капусты(с кукурузой) (тгк 109), овощи отварные порционн(тк195), овощи свежие.
- 6 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные(тк403), рыбу под сырной корочкой(тгк405) с картофельным пюре(тк187)
- 7 Допускается замена на напиток из другого вида замороженных плодов и ягод (тгк28)
- 8 Допускается замена на рис отварной рассыпчатый(тк214)
- 9 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

День: 8 Неделя: вторая

Возраст 11 лет и старше

Сезон: осенний, зимний, весенний

ОВЗ

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества									
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Горячий завтрак															
16/5/2015	Запеканка из творога с яблоками (2)	180	406,8	23,94	20,52	31,68	0	0	1,98	44,88	0,28	198	18,84	41,4	1,26	
ттк 51	Сгущенн молоко для пудинг и запек	10	28,8	0,7	0,8	5,05	0,01	0,03	0,04	4,7	0,02	27,02	19,05	2,95	0,02	
ттк16	Кофейный напиток с молоком(3)	200	106	4,1	3,3	15,63	0	0,2	0,8	0	0	158,7	50	0	0,2	
ттк 57	Хлеб ржаной (4)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6	
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2	
	Итого за прием:	450	694,5	33,66	25,92	81,48	0,28	0,38	2,82	49,58	1,38	438,02	129,89	65,67	3,28	
	Обед															
ттк 113	Салат из свеж помидоров с раст мас (5)	100	111,7	1	10	3,5	0	0	22,8	66,5	0,33	14,5	11,33	19,17	0,83	
124/2004	Щи из свежей капусты и картофеля	250	88	2	4,3	10	0,05	0,04	12,1	215,9	0,18	35,2	41,73	18,14	0,7	
ттк 81	Сметана для супа	5	10,5	0,15	0,1	0	0,05	0,02	0,02	7,5	0	4,3	3	0,4	0,27	
593/2013	Гуляш "Праздничный"(6)	100	77	8,4	2,96	3,7	0,2	0,4	3	63,46	1,29	5,7	141,88	13,63	3,4	
ттк 233	Овощи припущенн гарнир(9)	30	20,4	0,75	1,05	1,86	0,15	0,15	1,5	13,2	4,5	17,04	60,8	20	2,16	
44/3/2015	Каша гречневая рассыпч с овощами(7)	150	265,9	8,6	6,8	37,81	0,2	0,2	7,2	353	1	58	223,5	150,7	4,7	
640/2004	Кисель из свежих ягод (8)	200	85	0,2	0,1	20,64	0	0	16	3,4	0,14	9,5	5,74	5	0,3	
ттк 57	Хлеб ржаной (4)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9	
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1	
	Итого:	935	913,5	29,3	27,47	126,11	1,12	1,09	62,62	722,96	9,24	234,67	557,98	262,6	15,36	

Итог за день:

1385 1608 62,96 53,39 207,59 1,4 1,4 65,44 772,54 10,62 672,69 687,87 328,3 18,64

Б:Ж:У 1,1:1:4

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Допускается замена на запеканку из творога(тк200), запеканку творожную со свежими ягодами(тк248), пудинг из творога запеченный(тк208)
- 3 Допускается замена на кофейный напиток с молоком (тк16)
- 4 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 5 Допускается замена на овощи порционные свежие, овощи отварные порционные)
- 6 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели(тк307), зразы Верх-Исетские(тк312), гуляш из мяса говядины(тк303)
- 7 Допускается замена на кашу рассыпчатую гречневую. (тк 189)
- 8 Допускается замена на кисель (тк15)
- 9 Допускается замена на овощи отварные порционные или увеличение массы каши гречневой рассыпчатой с овощами(тк249)

День: 9 Неделя: вторая
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 11 лет и старше

ОВЗ

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества										
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	Горячий завтрак																
ттк 161	Фрукты(3)	150	70,5	0	0	14,7	0	0	15	9	25,34	24	17,28	14,16	3,3		
97/2004	Сыр (порциями)(4)	10	35	2,6	2,7	0	0	0,03	0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07		
ттк 612	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом(5)	100	156,66	15,66	6,5	8,1	0,13	0,13	0,84	34,63	5,75	16,84	9,13	1,63	0,66		
209/2005	Макаронные отварные с овощами(6)	180	210,6	5,94	4,42	34,69	0,12	0	1,2	33,98	1,15	18,1	59,04	10,68	1		
686/2004	Чай с лимоном(7)	210	60	0,3	0	15,2	0,05	0,05	13,11	35	0,63	68,8	54,7	46,9	0,95		
ттк 57	Хлеб ржаной (2)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6		
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,87	19,44	0,19	0,1	0	0	0,72	36,19	28	14,24	1,2		
	Итого за прием:	750	787,66	32,7	15,76	121,29	0,77	0,46	30,22	136,41	34,71	318,22	270,15	114,5	8,98		
	Обед																
т.24/1996	Огурец свежий(8)	40	5,6	0,32	0	0,93	0	0	1,6	4	0	8,08	14,67	49,33	0,24		
133/2004	Суп картофельный с рыбой	250	145	6,9	4,4	18,1	0,2	0,13	18,1	234,2	2,3	97,1	150,5	66,8	2		
3/9/2015	Рагу из мяса кур (филе)(9)	250	325	26,6	27,7	40,75	0,17	0,17	10,3	508,53	0,67	52,2	120,33	53,67	1,2		
ттк 28	Напиток из абрикосов(7)	200	102	0,2	0,1	25	0	0	16	3,4	0,14	6,9	5,8	5,4	0,3		
ттк 57	Хлеб ржаной (2)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9		
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1		
	Итого:	840	832,6	42,22	34,36	133,38	0,84	0,58	46	750,13	4,91	254,71	361,3	210,8	6,74		
		1590	1620,26	74,92	50,12	254,67	1,61	1,61	76,22	886,54	39,62	572,93	631,45	325,3	15,72		

Итого за день:

Б:Ж:У 1,2:1:4,2

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на бутерброд с маслом (тк 1/13/2015)
- 5 Допускается замена на фрикадельки из цыпленка бройлера(филе)(тк 317), гуляш из филе курицы (ТТК 603)
- 6 Допускается замена на отварные макаронные изделия(тк188), макаронные изделия отварные с сыром(ттк202)
- 7 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод(ттк28)
- 8 Допускается замена на овощи отварные порционные
- 9 Допускается замена на курицу тушеную с картофелем и овощами(ттк611)

День: 10 Неделя: вторая
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 11 лет и старше
ОВЗ

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества										
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	Горячий завтрак																
97/2004	Сыр (порциями)(3)	10	35	2,6	2,7	0	0	0,03	0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07		
43/2006	Суфле "Рыбка"(4)	100	182	13,2	13,6	1,4	0,1	0,2	0,6	107	1,12	38,2	131,1	18,3	0,6		
28/2003	Картофельное пюре с морковью(5)	180	150	3,48	5,76	21,12	0,12	0,15	10,8	751,9	0,32	30,8	79,2	35,7	1,68		
685/2004	Чай с сахаром(6)	200	53	0,2	0	13,7	0,04	0,05	0	33,35	0,6	67,2	52,1	44,1	0		
тгк 57	Хлеб ржаной (2)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6		
тгк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2		
	Итого за прием:	550	572,9	24,4	23,36	65,34	0,53	0,58	11,47	916,05	3,16	290,5	364,4	124,9	4,15		
	Обед																
523/2004	Салат из свеклы "Бурячок"(7)	100	143,5	1,03	13,3	5,03	0,01	0,01	2,88	2,63	6,7	24,7	27,8	14,5	0,8		
тгк 85	Суп-крем из шпината(8)	250	126	3,2	4,4	17,47	0,1	0,1	7	156,5	0,33	55	73,25	27,25	0,8		
551/2004	Гренки	20	73,04	2,38	0,59	13,9	0,1	0,1	0	0	0	27,1	17,8	3,2	0,24		
601/2013	Плов из говядины(9)	280	385,28	15,79	22,3	18,94	0	0,14	0,78	223,45	2,28	21,28	236,25	5,95	2,35		
тгк 5	Компот из свежих яблок(10)	200	61	0,1	0,1	15,41	0	0	8	2	0,08	3,2	3,83	3,13	0,4		
тгк 57	Хлеб ржаной (2)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9		
тгк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1		
	Итого:	950	1043,82	30,7	42,85	119,35	0,68	0,63	18,66	384,58	11,19	221,71	428,93	89,63	7,59		

Итого за день:

1500 1616,72 55,1 66,21 184,69 1,21 1,21 30,13 1300,63 14,35 512,21 793,33 214,6 11,74

Б:Ж:У 1:1,4:3,9

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 3 Допускается замена на бутерброд с маслом (тк 1/13/2015)
- 4 Допускается замена на тефтели рыбные (тк414)
- 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(тк76)
- 9 Допускается замена на фрикадельки из мяса говядины припущенные(тк387) и рис отварной рассыпчатый (тк214)
- 10 Допускается замена на напиток из свежемороженых яблок(тк28)

День: 11 Неделя: вторая
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 11 лет и старше
ОВЗ

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества									
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Горячий завтрак															
тгк 161	Фрукты(3)	200	94	0	0	19,6	0	0	20	12	33,8	32	23,04	19,5	4,4	
тгк133	Горячий бутерброд(4)	70	102	5	8,3	18,5	0,1	0,1	0,6	5	0,15	55,9	77,4	9,6	0,6	
340/2004	Омлет натуральный(5)	180	358,68	18	20,4	3,24	0,06	0,5	0,36	395,16	0,91	125,4	231,36	14,52	3,12	
тгк 18	Какао с молоком(6)	200	119	5	3,8	16,01	0	0,2	0,8	0,12	0,01	163,2	22,8	14,8	0,9	
тгк 57	Хлеб ржаной (2)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6	
тгк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2	
	Итого за прием:	710	826,58	32,92	33,8	86,47	0,43	0,95	21,76	412,28	35,95	430,8	396,6	79,74	10,82	
	Обед															
тгк245	Горошек зеленый(7)	30	14,7	0,9	0,06	1,92	0,03	0	2,94	8,1	0,09	5,88	20,1	51	0,21	
132/2004	Рассольник Ленинградский	250	135	3	4,5	20,1	0,1	0,1	6,7	225,5	0,3	21	64,6	22,8	0,9	
тгк 81	Сметана для супа	5	10,5	0,15	0,1	0	0,05	0,02	0,02	7,5	0	4,3	3	0,4	0,27	
371/2004	Котлеты, биточки рыбные(6)	100	158,9	23,4	7	0,6	0,18	0,16	0,7	116,4	1,9	36,3	217,8	34,2	0,8	
тгк242	Картофель запеченный(9)	180	194,4	4,06	4,68	31,86	0,18	0,1	17,1	5,58	0,04	22,32	102,06	40,9	1,71	
638/2004	Компот из изюма(10)	200	100	0,3	0	25,6	0	0	0,8	0	0	24	0	0	0,8	
тгк 57	Хлеб ржаной (2)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9	
тгк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1	
	Итого:	865	868,5	40,01	18,5	128,68	1,01	0,66	28,26	363,08	4,13	204,23	477,56	184,9	7,69	

Итого за день:

б:ж:у 1,3:1:4,1

1575 1695,08 72,93 52,3 215,15 1,44 1,44 50,02 775,36 40,08 635,03 874,16 264,6 18,51

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на бутерброд с маслом (тк 1/13/2015), сыр (порциями)(тк89)
- 5 Допускается замена на омлет, смешанный с мясными продуктами(тк199), омлет с сыром(тк198), омлет с картофелем запеченный(тк246)
- 6 Допускается замена на чай с молоком (тк3). Какао с молоком 1(тк18)
- 7 Допускается замена на кукурузу консервированную(тк259), овощи отварные(тк195), овощи свежие порционные.
- 8 Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке(тк426), рыбу, тушеную с овощами(тк402), рыбу под сырной корочкой(тк405), тефтели рыбные(тк414)
- 9 Допускается замена на пюре картофельное(тк187), картофель в молоке(тк207), картофель запеченный со сметаной(тк230)
- 10 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод(тк28)

День: 12 Неделя: вторая
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 11 лет и старше
ОВЗ

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порция, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества									
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Горячий завтрак															
ттк 161	Фрукты(3)	200	94	0	0	19,6	0	0	20	12	33,8	32	23,04	19,5	4,4	
1/13/2015	Бутерброд с маслом (3)	25	82,5	0,8	4,1	4	0	0	0	22,5	0,05	4,8	1,31	0	0,2	
пром	Йогурт 2,5%(5)	150	118,5	4,2	3	16,95	0,05	0,23	1,2	0,03	0	177	144	24	0,15	
ттк201	Каша молочная рисовая(6)	200	92	4,1	3,3	12	0	0,2	0,8	18,67	0,008	161,8	120,2	27,43	0,2	
ттк 3	Чай с молоком(7)	200	107	4,3	3,3	15,67	0	0,2	0,8	25,5	0,45	158,7	39,15	34	0,2	
ттк 57	Хлеб ржаной (2)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6	
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2	
	Итого за прием:	865	723,4	20,78	15,64	111,92	0,46	0,88	22,8	78,7	35,928	615,7	390,7	136,9	7,85	
	Обед															
ттк259	Кукуруза консервированная(8)	30	5,4	0,66	0,12	0,66	0	0	1,44	0,6	0,06	0,6	12,3	3,9	0,12	
171/2004	Суп-пюре из картофеля	250	158	4	6,1	21,4	0,15	0,11	7,9	125,2	0,26	57,1	58,6	21,8	0,9	
551/2004	Гренки	20	73,04	2,38	0,59	13,9	0,1	0,1	0	0	0	27,1	17,8	3,2	0,24	
ттк388	Голубцы с мясом говядины и рисом ленивые	230	287,5	19,84	15,24	15,24	0,12	0,12	6,61	9,89	1,955	99,18	187,68	45,43	3,16	
600/2004	Соус сметанный	100	48,8	0,57	3,62	3,34	0,03	0,03	4,5	400	0	31,81	59	6,8	0,45	
ттк28	Напиток из сливы(9)	200	102	0,2	0,1	25	0	0	16	3,4	0,14	6,9	5,8	5,4	0,3	
ттк 57	Хлеб ржаной (2)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9	
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1	
	Итого:	930	929,74	35,85	27,93	128,14	0,87	0,64	36,45	539,09	4,215	313,12	411,18	122,1	8,17	
	Итого за день:	1795	1653,14	56,63	43,57	240,06	1,33	1,33	59,25	617,79	40,143	928,82	801,88	259,1	16,02	

Итого за день:

Б:Ж:У 1,26:1:4,5

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на сыр (порциями)(ттк89)
- 5 Допускается замена на сыр (порциями)(ттк89)
- 6 Допускается замена на кашу молочную рисовую(ттк201), на молочную кашу из другого вида крупы
- 7 Допускается замена на чай с молоком (ттк3)
- 8 Допускается замена на овощи свежие порционные, овощи отварные(ттк195)
- 9 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод(ттк28)