УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы № 9

_____

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

_____ Е. В. Ковбаснюк

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

День: 1 Неделя: первая **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак, 11-18 лет														
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
ттк 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
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:	**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, 11-18 лет 1 вариант														
523/2004	Морковь отварная(4)	20	11,42	0,27	0,47	1,33	0,01	0,01	0,42	424,8	0,09	5,15	10,25	6,95	0,13
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
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
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
ттк 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
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:	**855**	**928,52**	**32,38**	**27,51**	**131,53**	**3,95**	**0,46**	**9,84**	**736,92**	**3,75**	**202,9**	**359,65**	**113,4**	**8,36**
	Итог за день:	1485	1623,46	57,64	55,37	213,9	4,3	0,85	64,97	1378,22	11,09	484,78	694,39	205,2	13,74

Б:Ж:У 1:1:3,7

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

2 Допускается замена на фрикадельки из мяса говядины припущенные 1 (тк 387), тефтели с рисом (тк 336), котлеты, биточки, шницели (тк 307)

3 Допускается замена на капусту тушеную в сметанном соусе (ттк 217), сложный гарнир (тк 218)

4 Допускается замена на икру морковную (тк 140), салат из моркови с яблоками и растительным маслом (ттк 142), овощи отварные порционные (тк 195), огурец свежий (тк 87), помидоры свежие порционные (тк 86), морковь по-уральски (ттк 149)

5 Допускается замена на макаронные изделия отварные с сыром (ттк 202)

6 Допускается замена на горошек зеленый (ттк 245), овощи отварные порционные (тк 195), овощи свежие порционные, салат из отварной свеклы с растительным маслом (ттк 120)

7 Допускается замена на , бифштекс рубленный Школьный (тк 314), котлеты, биточки, шницели (тк 307), бефстроганов (тк 318)

8 Допускается замена на кисель из концентрата плодово-ягодного(тк 15)

9 Допускается замена на напиток из замороженных плодов и ягод (ттк 28)

10 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

День: 2 **Неделя: первая** **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценнос	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
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 (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
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:	**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														
ттк 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
388/2004	Котлеты, биточки рыбные(6)	100	134,63	12,25	8,63	15,2	0,13	0,13	0,25	626,4	1,63	24,25	167,4	28,3	0,4
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
ттк 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
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:	**950**	**889,07**	**29,67**	**30,42**	**132,53**	**0,94**	**0,77**	**33,85**	**1413,45**	**8,68**	**306,92**	**453,36**	**185,1**	**7,43**
	Итог за день:	1410	1726,27	78,2	59,32	226,38	1,34	1,34	35,09	1466,53	10,1	829,19	609,63	215,4	10,66
	Б:Ж:У 1,3:1:3,9														

1 "Булка Сухоложская витаминизированная" - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
2 Допускается замена на запеканку из творога с яблоками (тк 247), морковную запеканку с творогом (тк 205), запеканку творожную "Зебра"(ттк 258)
3 Допускается замена на чай с молоком (тк 3), какао с молоком (тк 18), кофейный напиток с молоком(тк16)
4 Допускается замена (с горошком зеленым) (ттк 109), салат из квашеной капусты (тк 116), овощи отварные (тк 195), овощи свежие порционные
5 Допускается замена на суп-пюре из разных овощей (тк 76)
6 Допускается замена на тефтели рыбные(тк 414), рыбу, тушеную с овощами(тк402), рыбу припущенную (тк 402)
7 Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке (тк 426), тефтели рыбные (тк 414), котлеты, биточки рыбные (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(тк 2), чай с лимон(тк 2)
10 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

День: 3 Неделя: первая Возраст 11 лет и старше

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак														
ттк 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
ттк 57	Хлеб ржаной (8)	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:	**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														
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
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	200	96,8	1,76	4,24	12,96	0,03	0,03	6	179,6	0,16	26,8	35	15,62	0,72
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
ттк 611	Курица тушеная с картоф и овощами(6)	250	359	27,1	19,1	45,1	0,13	0,13	13,4	206,9	2,04	20,8	32,2	1,5	1,75
ттк 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
ттк 57	Хлеб ржаной (8)	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:	**855**	**935**	**38,41**	**35,7**	**135,16**	**0,68**	**0,46**	**58,22**	**463,9**	**4,47**	**163,73**	**157,33**	**77,69**	**6,87**
	Итог за день:	1560	1537,9	63,33	59,3	239,38	1	1	88,2	719,7	33,21	449,63	345,52	169,8	20,19
	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 котлеты рубленные из цыплят-бройлеров (филе) (тк 344), курицу тушеную с овощами (ттк 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 (тк86)

6 Допускается замена на рагу из мяса кур (филе) (тк 614) или сложный гарнир(тк 218) и котлеты из цыпленка бройлера (филе)(тк 344)

7 Допускается замена на напиток из свежезамороженных плодов и ягод другого вида(ттк 28)

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

День: 4 Неделя: первая **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал	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 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 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:	**555**	**697,59**	**26,16**	**24,24**	**82,01**	**0,76**	**0,47**	**28,87**	**719,4**	**9,09**	**242,86**	**419,91**	**111,4**	**6,73**
	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
ттк 603	Гуляш из филе курицы(9)	100	145	14,6	11,2	4,31	0,1	0,1	3,2	67	1,36	38	150	14,3	0,2
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**	**971,15**	**30,46**	**30,93**	**97,06**	**0,61**	**0,5**	**23,52**	**2850,2**	**3,85**	**152,3**	**555,48**	**268,4**	**8,3**
	Итог за день:	1420	1668,74	56,62	55,17	179,07	1,37	1,37	52,39	3569,6	12,94	395,16	975,39	379,8	15,03
	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(ттк242)
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 фрикадельки из цыпленка бройлера (филе)(тк317), курицу тушеную с овощами(тк602)
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 **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	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 пшенная 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														
523/2004	Свекла отварная(6)	30	19,32	0,45	0,7	2,5	0,02	0,04	1,3	13,2	4,5	10,52	60,8	20	0,4
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
451/2004	Котлеты, биточки, шницели(8)	100	237,5	14,5	16	8,7	0,05	0,09	0,4	0	3	37,2	141,5	18,75	2,15
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:	**810**	**947,26**	**31,65**	**26,27**	**95,32**	**0,71**	**0,53**	**32,34**	**817,6**	**10,12**	**208,24**	**448,37**	**140,6**	**7,91**
	Итог за день:	1495	1577,25	53,11	43,16	209,84	1,08	1,08	57,28	1323,42	46,34	774	980,72	242,2	16,06
	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
7 Допускается замена на суп картофельный с бобовыми(тк69)
8 Допускается замена на тефтели с рисом(тк336), фрикадельки из мяса говядины припущенные(тк387)
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 **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	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
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
ттк 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
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 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
ттк 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
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:	**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														
ттк109	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)	180	316	25,8	32,4	20,4	0,1	0,1	7,4	863,1	6,97	74,7	318,6	65,93	0,9
ттк 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
ттк 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
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:	**850**	**1110,24**	**41,28**	**44,25**	**129,44**	**0,78**	**0,6**	**43,7**	**1201,1**	**11,51**	**299,43**	**504,6**	**142,3**	**5,58**
	Итог за день:	1690	1889,23	63,24	64,14	244,02	1,2	1,2	66,5	1724,16	48,14	903,19	1078,6	280	13,44

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 сыр (порциями)(тк89)
4 Допускается замена на сыр (порциями)(тк89)
5 Допускается замена на кашу молочную геркулесову (тк201), другой вид молочной каши.
6 Допускается замена на чай смолоком (тк3)
7 Допускается замена на овощи отварные (тк195), салат из квашеной капусты (тк116)
8 Допускается замена на запеканку картофельную с рыбой(ттк556), котлеты, биточки рыбные(тк403)
9 Допускается замена на другой вид свежезамороженных плодов и ягод(ттк28)
10 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

День: 7 Неделя: вторая **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	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
ттк 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
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:	**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
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
ттк 556	Запеканка картофельная с рыбой(6)	200	320,67	16,27	15,93	26,25	0,13	0,067	12,87	142,67	1,49	30	139,33	19,6	1,33
ттк 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
ттк 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
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:	**855**	**923,17**	**29,92**	**31,49**	**123,45**	**0,68**	**0,407**	**46,79**	**375,77**	**6,6**	**196,33**	**273,43**	**88,1**	**6,3**
	Итог за день:	1420	1761,12	54,66	66,17	222,5	1,06	1,06	47,39	594,02	13,38	342,08	556	180,4	10,28
	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(ттк109), салат из свежей капусты(с кукурузой) (ттк 109), овощи отварные порционн(тк195), овощи свежие.
6 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные(тк403), рыбу под сырной корочкой(ттк405) с картофельным пюре(тк187)
7 Допускается замена на напиток из другого вида замороженных плодов и ягод (ттк28)
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

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценнос	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														
523/2004	Морковь отварная(5)	20	11,42	0,26	0,47	1,33	0,01	0,012	0,42	531	0,11	5,16	12,8	8,7	0,13
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
44/3/2015	Каша гречневая рассыпч с овощами(7)	180	319,2	10,32	8,16	45,37	0,24	0,24	8,64	423,6	1,2	69,6	268,2	180,8	5,64
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:	**855**	**846,12**	**29,53**	**18,25**	**129,64**	**1,02**	**0,992**	**40,18**	**1244,86**	**4,72**	**219,89**	**543,35**	**262,3**	**13,44**
	Итог за день:	1305	1540,62	63,19	44,17	211,12	1,3	1,3	43	1294,44	6,1	657,91	673,24	327,9	16,72
	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(ттк248), 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, салат из свежих помидоров срастительным маслом(ттк113)
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)

День: 9 Неделя: вторая **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценнос	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	Макароны 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)	180	234	19,15	20	29,34	0,12	0,12	7,42	366,14	0,48	37,58	86,64	38,64	0,864
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:	**770**	**741,6**	**34,77**	**26,66**	**121,97**	**0,79**	**0,53**	**43,12**	**607,74**	**4,72**	**240,09**	**327,61**	**195,8**	**6,404**
	Итог за день:	1520	1529,26	67,47	42,42	243,26	1,56	1,56	73,34	744,15	39,43	558,31	597,76	310,2	15,384
	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 **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценнос	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
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:	**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	Свекла отварная(7)	30	19,32	0,45	0,7	2,5	0,02	0,04	1,3	13,2	4,5	10,52	60,8	20	0,4
ттк 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)	200	275,2	11,28	15,93	13,53	0	0,1	0,56	159,61	1,63	15,2	168,75	4,25	1,675
ттк 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
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:	**800**	**809,56**	**25,61**	**23,88**	**111,41**	**0,69**	**0,62**	**16,86**	**331,31**	**8,34**	**201,45**	**394,43**	**93,43**	**6,515**
	Итог за день:	1350	1382,46	50,01	47,24	176,75	1,22	1,22	28,33	1247,36	11,5	491,95	758,83	218,4	10,665
	Ь:Ж:У 1:1:4														

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 свежезамороженных яблок(ттк28)

День: 11 Неделя: вторая **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценнос	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
ттк133	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
ттк 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
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:	**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														
ттк245	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
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
388/2004	Котлеты, биточки рыбные(6)	100	134,63	12,25	8,63	15,2	0,13	0,13	0,25	626,4	1,63	24,25	167,4	28,3	0,4
ттк242	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
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:	**865**	**844,23**	**28,86**	**20,13**	**143,28**	**0,96**	**0,63**	**27,81**	**873,08**	**3,86**	**192,18**	**427,16**	**179**	**7,29**
	Итог за день:	1575	1670,81	61,78	53,93	229,75	1,39	1,39	49,57	1285,36	39,81	622,98	823,76	258,7	18,11
	Ь:Ж:У 1,1:1:4														

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(ттк246)
6 Допускается замена на чай с молоком (тк3). Какао с молоком 1(тк18)
7 Допускается замена на кукурузу консервированную(ттк259), овощи отварные(тк195), овощи свежие порционные.
8 Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке(тк426), рыбу, тушеную с овощами(тк402), рыбу под сырной корочкой(ттк405), тефтели рыбные(тк414)
9 Допускается замена на пюре картофельное(тк187), картофель в молоке(тк207), картофель запеченный со сметаной(ттк230)
10 Допускается замена на напиток из свежезамороженных плодов и ягод(ттк28)

День: 12 Неделя: вторая **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценнос	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	200	250	17,25	13,25	13,25	0,1	0,1	5,75	8,6	1,7	86,25	163,2	39,5	2,75
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:	**900**	**892,24**	**33,26**	**25,94**	**126,15**	**0,85**	**0,62**	**35,59**	**537,8**	**3,96**	**300,19**	**386,7**	**116,2**	**7,76**
	Итог за день:	1765	1615,64	54,04	41,58	238,07	1,31	1,31	58,39	616,5	39,888	915,89	777,4	253,1	15,61
	Б:Ж:У 1,2:1:4,5														

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)(тк89)
5 Допускается замена на сыр (порциями)(тк89)
6 Допускается замена на кашу молочную рисовую(тк201), на молочную кашу из другого вида крупы
7 Допускается замена на чай с молоком (тк3)
8 Допускается замена на овощи свежие порционные, овощи отварные(тк195)
9 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод(ттк28)