

УТВЕРЖДЕНО:



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв 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

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	В1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
	<b>Горячий завтрак</b>																				
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						
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>694,94</b>	<b>25,26</b>	<b>27,86</b>	<b>82,37</b>	<b>0,35</b>	<b>0,39</b>	<b>55,13</b>	<b>641,3</b>	<b>7,34</b>	<b>281,88</b>	<b>334,74</b>	<b>91,84</b>	<b>5,38</b>						
	<b>Обед</b>																				
ттк 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						
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						
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>920,7</b>	<b>32,55</b>	<b>27,04</b>	<b>130,64</b>	<b>3,94</b>	<b>0,45</b>	<b>10,42</b>	<b>378,12</b>	<b>3,86</b>	<b>206,15</b>	<b>357,6</b>	<b>109</b>	<b>8,3</b>						
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 (ттк 217), сложный гарнир (тк 218)
- 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)
- Допускается замена на макаронные изделия отварные с сыром (ттк 202)
- Допускается замена на горошек зеленый (ттк 245), овощи отварные порционные (тк 195), овощи свежие порционные, салат из отварной свеклы с растительным маслом (ттк 120)
- Допускается замена на , бифштекс рубленый 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 (ттк 28)
- 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

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				
	<b>Горячий завтрак</b>																		
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				
	<b>Итого за прием:</b>	<b>460</b>	<b>837,2</b>	<b>48,53</b>	<b>28,9</b>	<b>93,85</b>	<b>0,4</b>	<b>0,77</b>	<b>1,24</b>	<b>53,08</b>	<b>1,42</b>	<b>522,27</b>	<b>156,27</b>	<b>30,27</b>	<b>3,23</b>				
	<b>Обед</b>																		
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				
ттк 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				
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				
	<b>Итого:</b>	<b>1020</b>	<b>1109,1</b>	<b>44,57</b>	<b>33,36</b>	<b>151,26</b>	<b>1,22</b>	<b>1,05</b>	<b>34</b>	<b>903,45</b>	<b>9,92</b>	<b>504,17</b>	<b>533,16</b>	<b>214,1</b>	<b>9,73</b>				
	<b>Итого за день:</b>	<b>1480</b>	<b>1946,3</b>	<b>93,1</b>	<b>62,26</b>	<b>245,11</b>	<b>1,62</b>	<b>1,62</b>	<b>35,24</b>	<b>956,53</b>	<b>11,34</b>	<b>1026,44</b>	<b>689,43</b>	<b>244,4</b>	<b>12,96</b>				
	<b>в:ж:у 1,4:1:4</b>																		

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 лимоном(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

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(2)	150	70,5	0	0	14,7	0	0	0	15	9	25,34	24	17,28	14,16				
1/13/2015	Бутерброд с маслом	25	82,5	0,8	4,1	4	0	0	0	0	22,5	0,05	4,8	1,31	0				
97/2004	Сыр (порциями)	10	35	2,6	2,7	0	0	0,03	0,07	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	35	0,63	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	0,36	68,8	54,7	46,9	0,95			
ттк 57	Хлеб ржаной (9)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0	0,72	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	0,72	36,2	28	14,2	1,2			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>705</b>	<b>602,9</b>	<b>24,92</b>	<b>23,6</b>	<b>104,22</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>29,98</b>	<b>255,8</b>	<b>28,74</b>	<b>285,9</b>	<b>188,19</b>	<b>92,13</b>	<b>13,32</b>				
	<b>Обед</b>																		
ттк 113	Салаг 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				
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 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				
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 (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				
	<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>868,8</b>	<b>36,79</b>	<b>28,24</b>	<b>109,96</b>	<b>0,76</b>	<b>0,54</b>	<b>67,22</b>	<b>334,9</b>	<b>4,79</b>	<b>286,05</b>	<b>221,43</b>	<b>112,5</b>	<b>6,56</b>				
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 1,1:1:5,8																			

1 "Булка Сухоложская витаминизированная" - хлеб, изготовливаемый 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 (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 (тк 86)

6 Допускается замена на рагу из мяса кур (филе) (тк 614), котлеты из цыпленка бройлера (филе)(тк 344)филе куриное запеченн(ттк 349)курицу, тушен с овощами (ттк 602)

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

8 Допускается замена на капусту, тушеную в сметанном соусе (ттк 217)

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







День: 5 Неделя: первая

Возраст 11 лет и старше

Сезон: осенний, зимний, весенний

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			
	<b>Горячий завтрак</b>																	
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	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			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>685</b>	<b>629,99</b>	<b>21,46</b>	<b>16,89</b>	<b>114,52</b>	<b>0,37</b>	<b>0,51</b>	<b>24,94</b>	<b>505,82</b>	<b>36,22</b>	<b>565,76</b>	<b>532,35</b>	<b>101,6</b>	<b>8,15</b>			
	<b>Обед</b>																	
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			
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>1069,74</b>	<b>33,06</b>	<b>44,44</b>	<b>109,65</b>	<b>0,7</b>	<b>0,53</b>	<b>40,34</b>	<b>849,1</b>	<b>8,32</b>	<b>204,15</b>	<b>443,74</b>	<b>132,7</b>	<b>8,16</b>			
	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

Возраст 11 лет и старше

Сезон: осенний, зимний, весенний

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												
	<b>Горячий завтрак</b>																										
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												
	<b>Итого за прием:</b>	<b>840</b>	<b>778,99</b>	<b>21,96</b>	<b>19,89</b>	<b>114,58</b>	<b>0,42</b>	<b>0,78</b>	<b>22,8</b>	<b>523,06</b>	<b>36,63</b>	<b>603,76</b>	<b>574,01</b>	<b>137,7</b>	<b>7,86</b>												
	<b>Обед</b>																										
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)	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												
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												
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>1019,44</b>	<b>42,74</b>	<b>51,73</b>	<b>101,12</b>	<b>0,48</b>	<b>0,45</b>	<b>45,76</b>	<b>1440,9</b>	<b>12,19</b>	<b>256,85</b>	<b>544,1</b>	<b>135,7</b>	<b>3,73</b>												
	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(ттк556), котлеты, биточки рыбные(тк403)

9 Допускается замена на другой вид свежемороженых 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

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																				
1/13/2015	Бутерброд с маслом (2)	25	82,5	0,8	4,1	4	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	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	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	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	0,36	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	0,72	36,2	28	14,2	1,2							
	<b>Итого за прием:</b>	<b>565</b>	<b>837,95</b>	<b>24,74</b>	<b>34,68</b>	<b>99,05</b>	<b>0,38</b>	<b>0,34</b>	<b>218,25</b>	<b>6,78</b>	<b>145,75</b>	<b>282,57</b>	<b>92,26</b>	<b>3,98</b>							
	<b>Обед</b>																				
7/2003	Салат "Здоровье"(5)	100	117	1,2	8,9	7,6	0	0	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	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	7,5	0	4,3	3	0,4	0,27							
ттк 556	Запеканка картофельная с рыбой(6)	300	481	24,41	23,9	39,38	0,2	0,1	214,01	19,31	45	208	29,4	2							
ттк 28	Напиток из ягодной смеси(7)	200	102	0,2	0,1	25	0	0	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	0,54	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	1,26	63,33	49	24,92	2,1							
	<b>Итого:</b>	<b>955</b>	<b>1083,5</b>	<b>38,06</b>	<b>39,46</b>	<b>136,58</b>	<b>0,75</b>	<b>0,44</b>	<b>447,11</b>	<b>7,35</b>	<b>211,33</b>	<b>342,1</b>	<b>97,9</b>	<b>6,97</b>							
	Итого за день:	1520	1921,45	62,8	74,14	235,63	1,13	1,13	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(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

ОВЗ

№ рецептуры , сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества															
				белки	жиры	углевод	В1	В2	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe							
	<b>Горячий завтрак</b>																					
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	Слущенн 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 Сухолюбская 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							
	<b>Итого за прием:</b>	<b>450</b>	<b>694,5</b>	<b>33,66</b>	<b>25,92</b>	<b>81,48</b>	<b>0,28</b>	<b>0,38</b>	<b>2,82</b>	<b>49,58</b>	<b>1,38</b>	<b>438,02</b>	<b>129,89</b>	<b>65,67</b>	<b>3,28</b>							
	<b>Обед</b>																					
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 Сухолюбская 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							
	<b>Итого:</b>	<b>935</b>	<b>913,5</b>	<b>29,3</b>	<b>27,47</b>	<b>126,11</b>	<b>1,12</b>	<b>1,09</b>	<b>62,62</b>	<b>722,96</b>	<b>9,24</b>	<b>234,67</b>	<b>557,98</b>	<b>262,6</b>	<b>15,36</b>							
	<b>Итого за День:</b>	<b>1385</b>	<b>1608</b>	<b>62,96</b>	<b>53,39</b>	<b>207,59</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>	<b>65,44</b>	<b>772,54</b>	<b>10,62</b>	<b>672,69</b>	<b>687,87</b>	<b>328,3</b>	<b>18,64</b>							

в:Ж:у 1,1:1:4

1 Булка Сухолюбская витаминизированная - хлеб, изготовливаемый 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, изготовливаемый 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 увелмчение массы каши гречневой рассыпчатой с овощами(тк249)



День: 9 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	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe								
	<b>Горячий завтрак</b>																						
ттк 161	Фрукты(3)	150	70,5	0	0	14,7	0	0	15	9	25,34	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	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	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	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	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	14	7,12	0,6									
ттк 53	Булка Сухоложская Витамиализиров.(1)	40	102	3,28	0,87	19,44	0,19	0,1	0	0	0,72	28	14,24	1,2									
	<b>Итого за прием:</b>	<b>750</b>	<b>787,66</b>	<b>32,7</b>	<b>15,76</b>	<b>121,29</b>	<b>0,77</b>	<b>0,46</b>	<b>30,22</b>	<b>136,41</b>	<b>34,71</b>	<b>270,15</b>	<b>114,5</b>	<b>8,98</b>									
	<b>Обед</b>																						
т.24/1996	Огурец свежий(8)	40	5,6	0,32	0	0,93	0	0	1,6	4	0	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	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	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	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	21	10,68	0,9									
ттк 53	Булка Сухоложская Витамиализиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	49	24,92	2,1									
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>832,6</b>	<b>42,22</b>	<b>34,36</b>	<b>133,38</b>	<b>0,84</b>	<b>0,58</b>	<b>46</b>	<b>750,13</b>	<b>4,91</b>	<b>361,3</b>	<b>210,8</b>	<b>6,74</b>									
	<b>Итого за день:</b>	<b>1590</b>	<b>1620,26</b>	<b>74,92</b>	<b>50,12</b>	<b>254,67</b>	<b>1,61</b>	<b>1,61</b>	<b>76,22</b>	<b>886,54</b>	<b>39,62</b>	<b>631,45</b>	<b>325,3</b>	<b>15,72</b>									

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 яблочку

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

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						
	<b>Горячий завтрак</b>																				
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 Витамилизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2						
	<b>Итого за прием:</b>	<b>550</b>	<b>572,9</b>	<b>24,4</b>	<b>23,36</b>	<b>65,34</b>	<b>0,53</b>	<b>0,58</b>	<b>11,47</b>	<b>916,05</b>	<b>3,16</b>	<b>290,5</b>	<b>364,4</b>	<b>124,9</b>	<b>4,15</b>						
	<b>Обед</b>																				
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						
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)	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						
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 Витамилизиров.(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						
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>1043,82</b>	<b>30,7</b>	<b>42,85</b>	<b>119,35</b>	<b>0,68</b>	<b>0,63</b>	<b>18,66</b>	<b>384,58</b>	<b>11,19</b>	<b>221,71</b>	<b>428,93</b>	<b>89,63</b>	<b>7,59</b>						

Итого за день:

Б:Ж:У 1:1,4:3,9

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

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 тушенные 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 свежзамороженных яблок(ттк28)



День: 11 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																		
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				
	<b>Итого за прием:</b>	<b>710</b>	<b>826,58</b>	<b>32,92</b>	<b>33,8</b>	<b>86,47</b>	<b>0,43</b>	<b>0,95</b>	<b>21,76</b>	<b>412,28</b>	<b>35,95</b>	<b>430,8</b>	<b>396,6</b>	<b>79,74</b>	<b>10,82</b>				
	<b>Обед</b>																		
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				
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				
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				
	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>868,5</b>	<b>40,01</b>	<b>18,5</b>	<b>128,68</b>	<b>1,01</b>	<b>0,66</b>	<b>28,26</b>	<b>363,08</b>	<b>4,13</b>	<b>204,23</b>	<b>477,56</b>	<b>184,9</b>	<b>7,69</b>				
	Итого за день:	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				
	Б:Ж:У 1,5:1:4,1																		

- 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

Возраст 11 лет и старше

Сезон: осенний, зимний, весенний

ОВЗ

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества												
				белки	жиры	углевод	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Горячий завтрак</b>																		
ттк161	Фрукты(3)	200	94	0	0	19,6		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	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	1,2	0,03	0	177	144	24	0,15				
ттк201	Каша молочная рисовая(6)	200	92	4,1	3,3	12		0	0,8	18,67	0,008	161,8	120,2	27,43	0,2				
ттк3	Чай с молоком(7)	200	107	4,3	3,3	15,67		0	0,8	25,5	0,45	158,7	39,15	34	0,2				
ттк57	Хлеб ржаной (2)	20	50,9	1,64	0,4	9,72		0,09	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6				
ттк53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4		0,18	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2				
	<b>Итого за прием:</b>	<b>865</b>	<b>723,4</b>	<b>20,78</b>	<b>15,64</b>	<b>111,92</b>		<b>0,46</b>	<b>22,8</b>	<b>78,7</b>	<b>35,928</b>	<b>615,7</b>	<b>390,7</b>	<b>136,9</b>	<b>7,85</b>				
	<b>Обед</b>																		
ттк259	Кукуруза консервированная(8)	30	5,4	0,66	0,12	0,66		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	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	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	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	4,5	400	0	31,81	59	6,8	0,45				
ттк28	Напиток из сливы(9)	200	102	0,2	0,1	25		0	16	3,4	0,14	6,9	5,8	5,4	0,3				
ттк57	Хлеб ржаной (2)	30	76,5	2,46	0,64	14,58		0,14	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9				
ттк53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02		0,33	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1				
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>929,74</b>	<b>35,85</b>	<b>27,93</b>	<b>128,14</b>		<b>0,87</b>	<b>36,45</b>	<b>539,09</b>	<b>4,215</b>	<b>313,12</b>	<b>411,18</b>	<b>122,1</b>	<b>8,17</b>				
	<b>Итого за день:</b>	<b>1795</b>	<b>1653,14</b>	<b>56,63</b>	<b>43,57</b>	<b>240,06</b>		<b>1,33</b>	<b>59,25</b>	<b>617,79</b>	<b>40,143</b>	<b>928,82</b>	<b>801,88</b>	<b>259,1</b>	<b>16,02</b>				

Б:Ж:У 1,261:4,5

- 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 фруктов и ягод(тк28)