

УТВЕРЖДЕНО:



*Александров*  
*Дмитрий*

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор



ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

День: 1 Неделя: первая

Возраст 7-11лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| № рецептуры, сборник | Прием пищи, наименование блюд       | Масса порции, г | Энергетическая ценность, ккал | Пищевые вещества |       |          | Витамины и минеральные вещества |      |       |        |      |        |        |       |      |  |  |
|----------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------|------------------|-------|----------|---------------------------------|------|-------|--------|------|--------|--------|-------|------|--|--|
|                      |                                     |                 |                               | белки            | жиры  | углеводы | B1                              | B2   | C     | A      | E    | Ca     | P      | Mg    | Fe   |  |  |
|                      | Горячий завтрак, 7-10 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)             | 80              | 216                           | 10,56            | 14,48 | 10,03    | 0,05                            | 0,07 | 1,07  | 0      | 3,86 | 13,69  | 106,5  | 14,8  | 1,51 |  |  |
| 528/1966             | Соус красный основной               | 50              | 20,15                         | 0,32             | 0,91  | 2,57     | 0,01                            | 0    | 0,12  | 80     | 0,5  | 3,26   | 4,63   | 1,89  | 0,07 |  |  |
| 534/2004             | Капуста тушеная(3)                  | 150             | 104                           | 3,2              | 3,5   | 13,27    | 0                               | 0,1  | 31,3  | 405,11 | 0,4  | 79,8   | 72,2   | 32,2  | 1    |  |  |
| 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) | 30              | 76,5                          | 2,46             | 0,64  | 14,58    | 0,14                            | 0,1  | 0     | 0      | 0,54 | 27,1   | 21     | 10,68 | 0,9  |  |  |
|                      | Итого за прием:                     | 540             | 582,55                        | 20,98            | 22,73 | 70,81    | 0,29                            | 0,35 | 48,56 | 512,31 | 5,84 | 251,45 | 284,07 | 77,19 | 4,45 |  |  |
|                      | Обед, 7-10 лет                      |                 |                               |                  |       |          |                                 |      |       |        |      |        |        |       |      |  |  |
| 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                       | 200             | 79,2                          | 1,76             | 3,52  | 9,92     | 0,1                             | 0,04 | 6,8   | 194,9  | 0,16 | 19     | 42,16  | 21,6  | 0,56 |  |  |
| 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)          | 80              | 176,8                         | 11,92            | 12,56 | 3,76     | 2,56                            | 0,1  | 0,1   | 26,16  | 0,56 | 30,24  | 139,6  | 27,6  | 2    |  |  |
| 516/2004             | Отварные макаронные изделия(5)      | 150             | 193                           | 5,3              | 3,9   | 32,4     | 0,1                             | 0    | 0     | 23,6   | 0,8  | 14,6   | 41     | 7,4   | 0,8  |  |  |
| 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:                              | 755             | 825,92                        | 27,9             | 22,71 | 121,61   | 3,29                            | 0,45 | 8,14  | 676,96 | 3,41 | 187,72 | 306,01 | 99,55 | 7,56 |  |  |

Б:Ж:У 1:1:4

- "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 , биштекс 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  
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 7-11 лет

| №<br>рецептуры<br>, сборник | Прием пищи, наименование блюд         | Масса<br>порции<br>, г | Энерге<br>тическая<br>я<br>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)              | 150                    | 434                               | 31,8             | 19    | 32,5    | 0,1                             | 0,3  | 0,3  | 36,4    | 0,25 | 212,7  | 21,8   | 2,54  | 1    |  |
| 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 |  |
| тгк16                       | 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  |  |
| 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)   | 30                     | 76,5                              | 2,46             | 0,64  | 14,58   | 0,14                            | 0,1  | 0    | 0       | 0,54 | 27,1   | 21     | 10,68 | 0,9  |  |
|                             |                                       |                        |                                   |                  |       |         |                                 |      |      |         |      |        |        |       |      |  |
|                             | Итого за прием:                       | 420                    | 724,9                             | 41,35            | 24,84 | 82,53   | 0,34                            | 0,71 | 1,18 | 45,8    | 1,19 | 470,63 | 144,91 | 26,24 | 2,73 |  |
|                             | Обед                                  |                        |                                   |                  |       |         |                                 |      |      |         |      |        |        |       |      |  |
| тгк 109                     | Салат из свежей капусты (4)           | 60                     | 46,7                              | 0,8              | 2,7   | 5       | 0,01                            | 0,01 | 7,8  | 61,3    | 1,44 | 19,7   | 14,5   | 7,32  | 0,26 |  |
| 169/2004                    | Суп-пюре из тыквы(5)                  | 200                    | 64                                | 1,68             | 3,28  | 6,5     | 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)            | 80                     | 107,7                             | 9,8              | 6,9   | 12,16   | 0,1                             | 0,1  | 0,2  | 501,12  | 1,3  | 19,4   | 133,92 | 22,64 | 0,32 |  |
| 217/2004                    | Картофель и овощи тушеные в соусе(8)  | 150                    | 177                               | 2,7              | 8,7   | 20,6    | 0,1                             | 0,1  | 11   | 433     | 1,3  | 14,7   | 67,8   | 33,9  | 1,1  |  |
| 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    |  |
| 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:                                | 810                    | 776,44                            | 25,76            | 24,33 | 120,46  | 0,88                            | 0,7  | 25,6 | 1160,77 | 7,23 | 286,13 | 396,62 | 167,8 | 6,94 |  |

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"(тк 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) (тгк 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 лимоном(тк 2)

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

День: 3 Неделя: первая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| № 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                        |                 |                         |                  |        |         |                                 |        |      |       |       |       |        |        |        |       |
| тتك 161              | Фрукты(2)                              | 150             | 70,5                    | 0                | 0      | 14,7    |                                 |        | 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     | 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  | 23,8  | 0,04   | 100    | 60     | 5,5   |
| 601/2013             | Плов из куриного филе(3)               | 200             | 161,6                   | 13,04            | 12,4   | 33      |                                 |        | 0    | 0,1   | 1,44  | 132,4 | 1,3    | 27,2   | 10,3   | 3,4   |
| 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   | 0,95  |
| тتك 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  |
| тتك 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)    | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64   | 14,58   |                                 |        | 0,14 | 0,1   | 0     | 0     | 0,54   | 27,1   | 21     | 10,68 |
|                      | Итого за прием:                        | 645             | 537                     | 20,84            | 20,24  | 91,2    | 0,28                            | 0,33   | 0,33 | 29,62 | 222,7 | 28,26 | 270    | 178,59 | 87,76  | 11,62 |
|                      | Обед                                   |                 |                         |                  |        |         |                                 |        |      |       |       |       |        |        |        |       |
| тتك 113              | Салат из свеж помидоров с раст мас (5) | 60              | 67                      | 0,6              | 6      | 2,1     |                                 |        | 0    | 0     | 13,7  | 39,9  | 0,2    | 8,7    | 6,8    | 11,5  |
| 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 |
| тتك 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   |
| тتك 611              | Курица тушеная с картоф и овощами(6)   | 200             | 287,2                   | 21,68            | 15,28  | 36,1    |                                 |        | 0,1  | 0,1   | 10,72 | 165,5 | 1,63   | 16,64  | 25,74  | 1,25  |
| тتك 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   |
| тتك 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 |
| тتك 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 |
|                      | Итого:                                 | 765             | 818,5                   | 32,59            | 27,88  | 124,76  | 0,65                            | 0,43   | 0,43 | 46,44 | 395,9 | 3,93  | 153,77 | 146,34 | 69,77  | 6,19  |
| Итого за день:       |                                        |                 |                         | 1410             | 1355,5 | 53,43   | 48,12                           | 215,96 | 0,93 | 0,93  | 76,06 | 618,6 | 32,19  | 423,77 | 324,93 | 157,5 |
| Б:Ж:У 1:1:4,4        |                                        |                 |                         |                  |        |         |                                 |        |      |       |       |       |        |        |        | 17,81 |

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 (тк 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 лимоном (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) или сложный гарнир(тк 218) и котлеты из цыпленка бройлера (филе)(тк 344)

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

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

День: 4 Неделя: первая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| №<br>рецептуры<br>, сборник | Прием пищи, наименование блюд       | Масса<br>порции<br>, г | Энерге<br>тическа<br>я<br>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) (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)                   | 80                     | 144                              | 11,04            | 8,8   | 4,85    | 0,16                            | 0    | 0,64  | 501,12  | 1,3   | 18,56  | 133,92 | 22,64 | 0,48 |  |  |
| 528/1966                    | Соус красный основной (4)           | 50                     | 20,15                            | 0,32             | 0,91  | 2,57    | 0,01                            | 0    | 0,12  | 80      | 0,5   | 3,26   | 4,63   | 1,89  | 0,07 |  |  |
| ттк 233                     | Овощи припущенн гарнир(5)           | 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 |  |  |
| 520/2004                    | Пюре картофельное(6)                | 120                    | 151,2                            | 2,7              | 3,9   | 16,5    | 0,08                            | 0,08 | 8,6   | 22      | 0,15  | 29,7   | 53,5   | 20,7  | 0,9  |  |  |
| 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) | 30                     | 76,5                             | 2,46             | 0,64  | 14,58   | 0,14                            | 0,1  | 0     | 0       | 0,54  | 27,1   | 21     | 10,68 | 0,9  |  |  |
|                             | Итого за прием:                     | 540                    | 595,15                           | 21,71            | 18,5  | 75,08   | 0,63                            | 0,41 | 26,93 | 643,52  | 7,53  | 220,66 | 353,65 | 93,93 | 5,48 |  |  |
|                             | Обед                                |                        |                                  |                  |       |         |                                 |      |       |         |       |        |        |       |      |  |  |
| ттк 149                     | Морковь по-уральски(8)              | 60                     | 67,8                             | 0,72             | 5,34  | 3,66    | 0                               | 0,06 | 1,08  | 1274,4  | 0,27  | 18,36  | 30,75  | 20,85 | 0,36 |  |  |
| 131/2004                    | Рассольник Домашний                 | 200                    | 76,8                             | 1,76             | 2,8   | 11      | 0,1                             | 0,1  | 8,4   | 181     | 0,18  | 22     | 46,6   | 19,4  | 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 603                     | Гуляш из филе курицы(9)             | 80                     | 116                              | 11,68            | 8,96  | 3,4     | 0,1                             | 0,1  | 2,56  | 50,77   | 1,03  | 30,4   | 113,5  | 10,9  | 0,16 |  |  |
| 297/2004                    | Каша рассыпчатая гречневая(10)      | 150                    | 242                              | 8,2              | 5,4   | 35,9    | 0,2                             | 0,1  | 0     | 353     | 1     | 18     | 223,5  | 150,7 | 4,1  |  |  |
| 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 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:                              | 800                    | 858,19                           | 30,85            | 28,05 | 118,03  | 0,92                            | 0,66 | 20,06 | 1891,17 | 4,41  | 187,75 | 492,49 | 241   | 9,02 |  |  |
| Итого за день:              |                                     | 1340                   | 1453,34                          | 52,56            | 46,55 | 193,11  | 1,55                            | 1,55 | 46,99 | 2534,69 | 11,94 | 408,41 | 846,14 | 334,9 | 14,5 |  |  |

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 (тк 28)

8 Допускается замена на овощи отварные порционные(тк 195), овощи свежие порционные, салат из моркови с растительным маслом(тк136)

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 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| №<br>рецептуры<br>, сборник | Прием пищи, наименование блюд       | Масса<br>порции<br>, г | Энерге<br>тическа<br>я<br>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    | 20    | 12      | 33,8  | 32     | 23,04  | 19,5  | 4,4    |  |
| 97/2004                     | Сыр (порциями)(3)                   | 20                     | 60                               | 5,2              | 5,4   | 0       |                                 | 0    | 0,14  | 47,6    | 0,08  | 200    | 120    | 11    | 0,14   |  |
| 303/2004                    | Каша пшенная с тыквой(4)            | 150                    | 131,25                           | 4,73             | 2,4   | 32,3    |                                 | 0,08 | 3     | 317,7   | 0,9   | 86,4   | 242,4  | 26,25 | 0,675  |  |
| ттк 49                      | Масло для поливки блюд              | 5                      | 29,09                            | 0,04             | 3,19  | 0,06    |                                 | 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   | 0,12    | 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       | 0,36  | 18,1   | 14     | 7,12  | 0,6    |  |
| ттк 53                      | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1) | 30                     | 76,5                             | 2,46             | 0,64  | 14,58   |                                 | 0,14 | 0,1   | 0       | 0,54  | 27,1   | 21     | 10,68 | 0,9    |  |
|                             | Итого за прием:                     | 625                    | 560,74                           | 19,07            | 15,83 | 92,27   | 0,31                            | 0,49 | 23,94 | 399,92  | 35,74 | 527,86 | 444,55 | 89,35 | 7,625  |  |
|                             | Обед                                |                        |                                  |                  |       |         |                                 |      |       |         |       |        |        |       |        |  |
| 523/2004                    | Свекла отварная(6)                  | 30                     | 19,32                            | 0,45             | 0,7   | 2,5     |                                 | 0,02 | 1,3   | 13,2    | 4,5   | 10,52  | 60,8   | 20    | 0,4    |  |
| ттк 101                     | Суп из бобовых(7)                   | 200                    | 124                              | 7,12             | 3,04  | 15,06   |                                 | 0,24 | 0,48  | 224,4   | 0,31  | 32,24  | 96,1   | 33,8  | 2,08   |  |
| 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   |  |
| 451/2004                    | Котлеты, биточки, шницели(8)        | 80                     | 190,4                            | 11,5             | 12,8  | 6,9     |                                 | 0,03 | 0,32  | 0       | 2,4   | 29,7   | 113,3  | 1,5   | 1,7    |  |
| 541/2004                    | Рагу овощное(9)                     | 150                    | 102                              | 2,3              | 3,7   | 13,5    |                                 | 0,08 | 12    | 433,8   | 1,3   | 47,1   | 67,8   | 34    | 1,1    |  |
| 640/2004                    | Кисель из свежих ягод (10)          | 200                    | 85                               | 0,2              | 0,1   | 20,64   |                                 | 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     | 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     | 0       | 1,26  | 63,33  | 49     | 24,92 | 2,1    |  |
|                             | Итого:                              | 710                    | 848,76                           | 26,41            | 21,57 | 87,08   | 0,61                            | 0,47 | 30,1  | 674,8   | 9,19  | 183,26 | 382,54 | 108,2 | 6,72   |  |
| Итог за день:               |                                     | 1335                   | 1409,5                           | 45,48            | 37,4  | 179,35  | 0,92                            | 0,92 | 54,04 | 1074,72 | 44,93 | 711,12 | 827,09 | 197,5 | 14,345 |  |

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 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| № 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)                              | 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  |  |
| тгк 201              | Каша молочная геркулесовая(5)          | 150             | 146,25                  | 5,78             | 3,75  | 21,89   | 0,08                            | 0,16 | 0,6   | 330,4  | 0,9   | 131,93 | 242,4  | 29,15 | 1,1   |  |
| тгк 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  |  |
| тгк 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   |  |
| 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)    | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64  | 14,58   | 0,14                            | 0,1  | 0     | 0      | 0,54  | 27,1   | 21     | 10,68 | 0,9   |  |
|                      | Итого за прием:                        | 780             | 704,74                  | 19,22            | 18,38 | 102,47  | 0,36*                           | 0,74 | 22,6  | 412,93 | 36,15 | 550,69 | 486,21 | 124,5 | 7,56  |  |
|                      | Обед                                   |                 |                         |                  |       |         |                                 |      |       |        |       |        |        |       |       |  |
| тгк109               | Салат из свеж капусты (с кукурузой)(7) | 60              | 49,2                    | 0,84             | 2,76  | 5,16    | 0,01                            | 0,01 | 7,7   | 1,32   | 1,32  | 21,96  | 12,4   | 6,12  | 0,24  |  |
| 29/2/2015            | Суп-пюре из разных овощей              | 200             | 84,8                    | 2,64             | 3,6   | 10,35   | 0,08                            | 0,08 | 6     | 266    | 0,24  | 51     | 57,44  | 17,6  | 0,56  |  |
| 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)         | 150             | 263,3                   | 21,5             | 27    | 17      | 0,1                             | 0,1  | 6,17  | 719,25 | 5,81  | 62,25  | 265,5  | 54,94 | 0,75  |  |
| тгк 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   |  |
| 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:                                 | 710             | 954,84                  | 34,12            | 35,76 | 110,29  | 0,66                            | 0,52 | 35,87 | 989,97 | 8,95  | 241,54 | 414,94 | 115,7 | 4,49  |  |
| Итого за день:       |                                        | 1490            | 1659,58                 | 53,34            | 54,14 | 212,76  | 1,02                            | 1,02 | 58,47 | 1402,9 | 45,1  | 792,23 | 901,15 | 240,2 | 12,05 |  |

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

2 Расчет пищевой ценности блюда - по яблону

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(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

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| №<br>рецептуры<br>, сборник | Прием пищи, наименование блюд       | Масса<br>порции<br>, г | Энерге<br>тическа<br>я<br>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) | 80                     | 179                              | 11,6             | 12,3  | 5,3     | 0,05                            | 0,1   | 0     | 24     | 3    | 8,2    | 141,5  | 18,75 | 1,5  |  |
| 36/2003                     | Рис припущенный с овощами           | 150                    | 271,5                            | 3,6              | 11,58 | 38      | 0,01                            | 0,01  | 0,5   | 110,33 | 1,08 | 7,67   | 8,58   | 2,8   | 0,08 |  |
| 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 (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) | 30                     | 76,5                             | 2,46             | 0,64  | 14,58   | 0,14                            | 0,1   | 0     | 0      | 0,54 | 27,1   | 21     | 10,68 | 0,9  |  |
|                             | Итого за прием:                     | 505                    | 713,4                            | 20,3             | 29,02 | 85,3    | 0,33                            | 0,31  | 0,5   | 190,18 | 5,63 | 133,07 | 238,49 | 83,45 | 3,28 |  |
|                             | Обед                                |                        |                                  |                  |       |         |                                 |       |       |        |      |        |        |       |      |  |
| 7/2003                      | Салат "Здоровье"(5)                 | 60                     | 70,2                             | 0,72             | 5,34  | 4,56    | 0                               | 0     | 6,78  | 1,5    | 1,8  | 18,9   | 10,8   | 5,9   | 0,3  |  |
| 111/2004                    | Борщ "Сибирский"                    | 200                    | 94,4                             | 3,12             | 3,44  | 12,8    | 0,03                            | 0,032 | 5,28  | 175,76 | 0,14 | 26,56  | 29,84  | 13,7  | 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 556                     | Запеканка картофельная с рыбой(6)   | 150                    | 240,5                            | 12,2             | 11,95 | 19,69   | 0,1                             | 0,05  | 9,65  | 107    | 1,12 | 22,5   | 104,5  | 14,7  | 1    |  |
| 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 (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:                              | 715                    | 772,6                            | 24,59            | 23,09 | 110,65  | 0,65                            | 0,382 | 37,73 | 295,16 | 5    | 169,59 | 223,94 | 75,7  | 5,59 |  |

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(тк109), салат из свежей капусты(с кукурузой) (тк 109), овощи отварные порционн(тк195), овощи свежие.

6 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные(тк403), рыбу под сырной корочкой(тк405) с картофельным пюре(тк187)

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

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



День: 9 Неделя: вторая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| №<br>рецептуры<br>, сборник | Прием пищи, наименование блюд                 | Масса<br>порции<br>, г | Энерге<br>тическа<br>я<br>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) | 80                     | 125,33                           | 12,53            | 5,2   | 6,48    | 0,1                             | 0,1  | 0,67  | 27,7   | 4,6   | 13,47  | 7,3    | 1,3   | 0,53 |  |
| 209/2005                    | Макароны отварные с овощами(6)                | 150                    | 175,5                            | 4,95             | 3,68  | 28,91   | 0,1                             | 0    | 1     | 28,32  | 0,96  | 15,08  | 49,2   | 8,9   | 0,83 |  |
| 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)           | 30                     | 76,5                             | 2,46             | 0,64  | 14,58   | 0,14                            | 0,1  | 0     | 0      | 0,54  | 27,1   | 21     | 10,68 | 0,9  |  |
|                             | Итого за прием:                               | 690                    | 695,73                           | 27,76            | 13,49 | 109,03  | 0,67                            | 0,43 | 29,85 | 123,82 | 33,19 | 302,74 | 251,48 | 108,8 | 8,38 |  |
|                             | Обед                                          |                        |                                  |                  |       |         |                                 |      |       |        |       |        |        |       |      |  |
| т.24/1996                   | Огурец свежий(8)                              | 30                     | 4,2                              | 0,24             | 0     | 0,7     | 0                               | 0    | 1,2   | 3      | 0     | 6,06   | 11     | 37    | 0,18 |  |
| 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)                    | 150                    | 195                              | 15,96            | 16,62 | 24,45   | 0,1                             | 0,1  | 6,18  | 305,11 | 0,4   | 31,32  | 72,2   | 32,2  | 0,72 |  |
| 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:                                        | 730                    | 701,2                            | 31,5             | 23,28 | 116,85  | 0,77                            | 0,51 | 41,48 | 545,71 | 4,64  | 231,81 | 309,5  | 177   | 6,2  |  |

- 1 Булка Сухолюбская 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(тк202)
- 7 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод(тк28)
- 8 Допускается замена на овощи отварные порционные
- 9 Допускается замена на курицу тушеную с картофелем и овощами(тк611)

День: 10 Неделя: вторая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| №<br>рецептуры<br>, сборник | Прием пищи, наименование блюд       | Масса<br>порции<br>, г | Энерге<br>тическа<br>я<br>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)                    | 80                     | 145,6                            | 10,56            | 10,88 | 1,12    | 0,08                            | 0,1  | 0,5   | 85,6   | 0,9  | 30,6   | 104,5  | 14,7  | 0,33 |  |
| 28/2003                     | Картофельное пюре с морковью(5)     | 150                    | 125                              | 2,9              | 4,8   | 17,6    | 0,1                             | 0,1  | 9     | 668,3  | 0,3  | 25,7   | 70,3   | 31,8  | 1,4  |  |
| 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) | 30                     | 76,5                             | 2,46             | 0,64  | 14,58   | 0,14                            | 0,1  | 0     | 0      | 0,54 | 27,1   | 21     | 10,68 | 0,9  |  |
|                             | Итого за прием:                     | 490                    | 486                              | 20,36            | 19,42 | 56,72   | 0,45                            | 0,43 | 9,57  | 811,05 | 2,74 | 268,7  | 321,9  | 113,9 | 3,3  |  |
|                             | 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)              | 200                    | 100,8                            | 2,56             | 3,52  | 13,98   | 0,1                             | 0,1  | 5,6   | 125,2  | 0,26 | 44     | 58,6   | 21,8  | 0,64 |  |
| 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)                 | 160                    | 220,16                           | 9,02             | 12,74 | 10,82   | 0                               | 0,1  | 0,45  | 127,69 | 1,3  | 12,16  | 159    | 3,4   | 1,34 |  |
| 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:                              | 710                    | 729,32                           | 22,71            | 19,81 | 105,21  | 0,69                            | 0,62 | 15,35 | 268,09 | 7,94 | 187,41 | 370,03 | 87,13 | 6,02 |  |

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

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| №<br>рецептуры<br>, сборник | Прием пищи, наименование блюд       | Масса<br>порции<br>, г | Энерге<br>тическа<br>я<br>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    | 20   |       | 12     | 33,8  | 32     | 23,04  | 19,5  | 4,4   |  |
| ттк133                      | Горячий бутерброд(4)                | 70                     | 102                              | 5                | 8,3   | 18,5    |                                 | 0,1  | 0,6  |       | 5      | 0,15  | 55,9   | 77,4   | 9,6   | 0,6   |  |
| 340/2004                    | Омлет натуральный(5)                | 150                    | 298,9                            | 15               | 17    | 2,7     |                                 | 0,05 | 0,3  |       | 329,3  | 0,76  | 104,5  | 192,8  | 12,1  | 2,6   |  |
| ттк 18                      | Какао с молоком(6)                  | 200                    | 119                              | 5                | 3,8   | 16,01   |                                 | 0    | 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    |       | 0      | 0,36  | 18,1   | 14     | 7,12  | 0,6   |  |
| ттк 53                      | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1) | 30                     | 76,5                             | 2,46             | 0,64  | 14,58   |                                 | 0,14 | 0    |       | 0      | 0,54  | 27,1   | 21     | 10,68 | 0,9   |  |
|                             | Итого за прием:                     | 670                    | 741,3                            | 29,1             | 30,14 | 81,11   |                                 | 0,38 | 0,85 | 21,7  | 346,42 | 35,62 | 400,8  | 351,04 | 73,8  | 10    |  |
|                             | Обед                                |                        |                                  |                  |       |         |                                 |      |      |       |        |       |        |        |       |       |  |
| ттк245                      | Горошек зеленый(7)                  | 20                     | 9,8                              | 0,6              | 0,04  | 1,28    |                                 | 0,02 | 0    | 1,96  | 5,4    | 0,06  | 3,92   | 13,4   | 34    | 0,14  |  |
| 132/2004                    | Рассольник Ленинградский            | 200                    | 108                              | 2,4              | 3,6   | 16,08   |                                 | 0,08 | 0,08 | 5,36  | 180,4  | 0,24  | 16,8   | 51,68  | 18,24 | 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  |  |
| 388/2004                    | Котлеты, биточки рыбные(8)          | 80                     | 107,7                            | 9,8              | 6,9   | 12,16   |                                 | 0,1  | 0,1  | 0,2   | 501,12 | 1,3   | 19,4   | 133,92 | 22,64 | 0,32  |  |
| ттк242                      | Картофель запеченный(9)             | 150                    | 162                              | 3,38             | 3,9   | 26,55   |                                 | 0,15 | 0,08 | 14,25 | 4,65   | 0,03  | 18,6   | 85,05  | 34,08 | 1,425 |  |
| 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    | 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:                              | 755                    | 753                              | 24,83            | 16,7  | 130,27  |                                 | 0,87 | 0,56 | 22,59 | 699,07 | 3,43  | 177,45 | 357,05 | 145   | 6,675 |  |

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 яблuku

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(ткк28)

День: 12 Неделя: вторая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| № 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                          |                 |                         |                  |       |         |                                 |      |       |        |        |        |        |       |      |     |
| ткк 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 |     |
| ткк201               | Каша молочная рисовая(6)                 | 150             | 69                      | 3,08             | 2,48  | 9       | 0                               | 0,15 | 0,6   | 14     | 0,006  | 121,35 | 90,15  | 20,57 | 0,15 |     |
| ткк 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  |     |
| ткк 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  |     |
| ткк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)      | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64  | 14,58   | 0,14                            | 0,1  | 0     | 0      | 0,54   | 27,1   | 21     | 10,68 | 0,9  |     |
|                      | Итого за прием:                          | 805             | 674,9                   | 18,94            | 14,56 | 104,1   | 0,42                            | 0,83 | 22,6  | 74,03  | 35,746 | 566,15 | 353,65 | 126,6 | 7,5  |     |
|                      | Обед                                     |                 |                         |                  |       |         |                                 |      |       |        |        |        |        |       |      |     |
| ткк259               | Кукуруза консервированная(8)             | 20              | 3,6                     | 0,44             | 0,08  | 0,44    | 0                               | 0    | 0,96  | 0,4    | 0,04   | 0,4    | 8,2    | 2,6   | 0,07 |     |
| 171/2004             | Суп-пюре из картофеля                    | 200             | 126,4                   | 3,2              | 4,88  | 17,12   | 0,12                            | 0,09 | 6,32  | 100,16 | 0,21   | 45,68  | 46,88  | 17,44 | 0,72 |     |
| 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 |     |
| ткк388               | Голубцы с мясом говядины и рисом ленивые | 150             | 187,5                   | 12,94            | 9,9   | 9,9     | 0,1                             | 0,1  | 4,3   | 6,45   | 1,28   | 64,69  | 122,4  | 29,63 | 2,06 |     |
| 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 |     |
| ткк28                | 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  |     |
| ткк 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  |     |
| ткк 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:                                   | 790             | 796,34                  | 27,93            | 21,33 | 118,3   | 0,82                            | 0,6  | 32,08 | 510,41 | 3,47   | 267,01 | 330,08 | 100,7 | 6,84 |     |

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(тк28)