

Меню приготавливаемых блюд

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

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

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд

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

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

Соотношение Б:Ж:У 1,3:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
Фрукты (3)		180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13 /2015)
День 3	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
	Плов из куриного филе (4)	250	16,3	15,5	41,2	202	№ 614 (601/2013)
	Чай с лимоном (5)	200	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухожолжская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	710	24,22	25,9	103,28	673,4	
ОБЕД							
Неделя 1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (6)	100	1	10	3,5	111,7	ТТК № 113
День 3	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	№ 79 (110/2004)
	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Шашлык из куриного филе (7)	100	24	4,4	0	136	ТТК № 618
	Сложный гарнир(пюре картофельное,капуста тушеная)(9)	180	3,4	4,44	19,44	138	№ 218 (553/2004)
	Напиток из клубники (8)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	935	36,26	32,5	134,34	974,2	
	Итого за день	1645	60,48	58,4	237,62	1647,6	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд

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

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

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

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

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

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

4 Допускается замена на котлеты рыбные (тк 403), суфле "Рыбка"(тк 401), рыбу тушеную с овощами (тк 402)

5 Допускается замена на овощи отварные порционные (тк 195)

6 Допускается замена на картофель запеченный (тк 242)

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

8 Допускается замена на овощи отварные порционные (тк 195), овощи свежие порционные, салат из моркови с растительным маслом (тк 136)

9 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели(тк307), тефтели (тк308), гуляш из мяса говядины (тк303)

10 Допускается замена на кашу гречневую с овощами (тк 249)

11 Допускается замена на компот из изюма (тк 13)

Меню приготавливаемых блюд

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

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

Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:4,2

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

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

3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку

4 Допускается замена на кашу молочную геркулесовую (тк 201), Другой вид молочной каши

5 Допускается замена на чай с молоком (тк 3)

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

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

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

9 Допускается замена на напиток из Другого вида свежемороженых плодов и ягод (ТТК28)

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Масло шоколадное для бутербродов (10)	5	0,05	3,2	0,06	29	№ 157 (1/13/2015)
Неделя 1	Котлета "Монастырская" (3)	100	10,6	5,3	6	125	ТТК № 619
День 7	Рис припущенный с овощами (4)	180	4,32	13,9	45,6	325,8	№ 191 (36/2003)
	Чай с сахаром (5)	200	0,2	0	13,7	53	№ № 1 (685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	545	20,09	19,62	105,11	685,7	
ОБЕД	Салат из свежей капусты (6)	100	1,3	4,5	8,33	117	ТТК № 109
Неделя 1	Борщ "Сибирский"	250	3,9	4,3	16	118	№ 54 (111/2004)
День 7	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Рыба тушеная с овощами (7)	100	17,44	9,8	4,08	175	№ 402 (371/2004)
	Пюре картофельное (8)	180	3,96	5,76	24,72	226,8	№ 187 (520/2004)
	Напиток из ягодной смеси (9)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	935	34,52	33,09	136,73	1004,3	
	Итого за день	1480	54,61	52,71	241,84	1690	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,2

- 1 Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели (тк 307), котлеты, биточки шницели (тк393), фрикадельки из мяса говядины припущенные (тк 387)
- 4 Допускается замена на рис отварной рассыпчатый (тк 214)
- 5 Допускается замена на чай с лимоном (тк2)
- 6 Допускается замена на салат "Здоровье" (тк 111), овощи отварные порционные (тк 195)
- 7 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные (тк 403), рыбу под сырной корочкой (тк 405)
- 8 Допускается замена на картофель в молоке (тк 426), картофель запеченный со сметаной (тк230)
- 9 Допускается замена на напиток из другого вида замороженных плодов и ягод (тк28)
- 10 Допускается замена на пасту шоколадную для бутерродов (тк 43)

Меню приготавливаемых блюд

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

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

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 1							
	Сыр (порциями) (4)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)
День 9							
	Люля-кебаб из филе куриного (5)	100	14,5	3,4	3	101	ТТК № 616
	Макаронны отварные с овощами (6)	180	5,94	11,62	34,7	210,6	№ 260 (209/2005)
	Чай с лимоном (7)	200	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,87	19,44	102	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	730	23,42	23,09	99,7	644,1	
ОБЕД							
	Огурец консервированный (8)	30	0,2	0	0,5	3	№ 127 (5/1/2015)
Неделя 1							
	Суп картофельный с рыбой	250	6,9	4,4	18,1	145	№ 78 (133/2004)
День 9							
	Рагу из мяса кур (филе) (9)	300	31,91	33,25	48,9	390	№ 615 (3/9/2015)
	Напиток из абрикосов (10)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	880	37,41	39,36	141,1	895	
	Итого за день	1610	60,83	62,45	240,8	1539,1	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблону
- 4 Допускается замена на масло сливочное для бутербродов (тк 157)
- 5 Допускается замена на фрикадельки из цыпленка бройлера (филе) (тк 137), гуляш из филе курицы (тк 603), зразы из цыпленка бройлера с луком и яйцом (тк612)
- 6 Допускается замена на отварные макаронные изделия (тк 188), макаронные изделия отварные с сыром (тк 202)
- 7 Допускается замена на чай с сахаром (тк 1)
- 8 Допускается замена на овощи свежие порционные, овощи отварные порционные (тк 195)
- 9 Допускается замена на курицу тушеную с картофелем и овощами (тк 611)
- 10 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк 28)

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Неделя 1								
День 10								
	Сыр (порциями) (3)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)	
	Котлета рыбная "Морское чудо" (4)	100	7,6	3,8	3,9	77	ТТК № 617	
	Морковь отварная (подгарнировка) (5)	30	0,39	0,71	2	17,13	№ 195 (523/2004)	
	Пюре картофельное (5)	150	3,46	4,85	20,65	189	№ 187(520/2004)	
	Чай с сахаром (6)	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	550	22,17	23,36	95,89	689,03		
ОБЕД								
Неделя 1								
День 10								
	Салат из свеклы "Бурячок" (7)	100	1,03	13,33	5,03	143,5	№ 108 (16/2004)	
	Суп-крем из шпината (8)	250	3,2	4,4	17,47	126	ТТК № 85	
	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
	Мясо тушеное с овощами (9)	100	14,9	15,7	4,7	221	ТТК № 602	
	Овощи припущенные гарнир (11)	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233	
	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	6	36,8	219	№ 214 (511/2004)	
	Компот из свежих яблок (10)	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	950	34,16	33,33	143,77	964,56		
	Итого за день	1500	56,33	56,69	239,66	1653,59		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на масло сливочное для бутербродов (тк 157)
- 4 Допускается замена на тефтели рыбные (тк 414), суфле "Рыбка" (тк 401)
- 5 Допускается замена на картофель и овощи тушеные в соусе (тк190)
- 6 Допускается замена на чай с лимоном (тк2)
- 7 Допускается замена на овощи свежие порционные
- 8 Допускается замена на суп-пюре из разных овощей (тк 76)
- 9 Допускается замена на плов (тк 427), на фрикадельки из мяса припущенные (тк 387)
- 10 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод (ТТК28)
- 11 Допускается исключение из меню овощей припущенных гарнир, при условии замены риса отварного рассыпчатого на рис припущенный с овощами (ТК191)

Меню приготавливаемых блюд

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

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

Соотношение Б:Ж:У 1,3:1:4

- 1 Булка Сухожолжская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на салат "Здоровье" (тк 111), овощи отварные порционные (тк 195), овощи свежие порционные
- 5 Допускается замена на омлет с картофелем запеченный (тк 246), омлет с сыром (тк 198)
- 6 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на какао с молоком (тк 18)
- 7 Допускается замена на кукурузу консервированную (тк 259), овощи отварные (тк 195), овощи свежие порционные
- 8 Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке (тк 426), рыбу, тушеную с овощами (тк 402), тефтели рыбные (тк 414)
- 9 Допускается замена на картофель в молоке (тк 207), картофель, запеченный со сметаной (ТТК230)
- 10 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод (ТТК 28)

Меню приготавливаемых блюд

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

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

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,3

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

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

3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблочку

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

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

6 Допускается замена на чай с молоком (тк3)

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

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