

УТВЕРЖДЕНО:

Н. В. директор МБОУ ДОД «Центр образования № 11»
19 августа 2019 г.



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбасюк

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

День: 2 Неделя: первая

Возраст 11 лет и старше

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества											
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Горячий завтрак																	
366/2004	Запеканка из творога(2)	180	520,8	38,16	22,8	39	0,12	0,36	0,36	43,68	0,3	255,24	26,16	3,05	1,2			
прим	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 Сухокожкая Витаминизирован.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2			
	Итого за прием:	460	837,2	48,53	28,9	93,85	0,4	0,77	1,24	53,08	1,42	522,27	156,27	30,27	3,23			
	Обед																	
тгк 109	Салат из свежей капусты(4)	100	81	1,3	4,5	8,3	0,02	0,03	13,8	102,1	2,3	32,7	24,2	12,2	0,45			
169/2004	Суп-пюре из тыквы(5)	250	80	2,1	4,1	8,11	0,06	0,06	6,6	132	0,79	47,6	40,5	21	2,02			
551/2004	Гренки	20	73,04	2,38	0,59	13,9	0,1	0,1	0	0	0	27,1	17,8	3,2	0,24			
388/2004	Котлеты, биточки рыбные(6)	100	134,63	12,25	8,63	15,2	0,13	0,13	0,25	626,4	1,63	24,25	167,4	28,3	0,4			
217/2004	Картофель и овощи тушеные в соусе(8)	180	212,4	3,24	10,44	24,72	0,12	0,12	13,2	519,6	1,56	17,64	81,36	40,68	1,32			
685/2004	Чай с сахаром(9)	200	53	0,2	0	13,7	0,04	0,05	0	33,35	0,6	67,2	52,1	44,1	0			
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 Сухокожкая Витаминизирован.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1			
	Итого:	950	889,07	29,67	30,42	132,53	0,94	0,77	33,85	1413,45	8,68	306,92	453,36	185,1	7,43			
	Итого за день:	1410	1726,27	78,2	59,32	226,38	1,34	1,34	35,09	1466,53	10,1	829,19	609,63	215,4	10,66			
	Б.Ж.У 1,3:1,3:9																	

1 "Булка Сухокожкая 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), каша с молоком (тк 18), кофейный напиток с молоком(тк16)

4 Допускается замена (с горошком зеленым) (тк 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 масле (тк 426), тефтели рыбные (тк 414), котлеты, биточки рыбные (тк 403)

8 Допускается замена на картофель в масле(тк 207), картофель запеченный (тк 242), слоеный гарнир(тк 218)

9 Допускается замена на чай с лимоном(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 11 лет и старше

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества											
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
Горячий завтрак																		
тк 161	Фрукты(2)	150	70,5	0	0	14,7	0	0	0	15	9	25,34	24	17,28	14,16	3,3		
1/13/2015	Бутерброд с маслом	25	82,5	0,8	4,1	4	0	0	0	0	22,5	0,05	4,8	1,31	0	0,2		
97/2004	Сыр (порциями)	10	35	2,6	2,7	0	0	0,03	0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07			
601/2013	Плов из куриного филе(3)	250	202	16,3	15,5	41,2	0	0,1	1,8	165,5	1,6	34	12,9	4,25	7			
686/2004	Чай с лимоном(4)	210	60	0,3	0	15,2	0,05	0,05	13,11	35	0,63	68,8	54,7	46,9	0,95			
тк 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			
тк 53	Булка Сухоложская Витаминизированная(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2			
	Итого за прием:	705	602,9	24,92	23,6	104,22	0,32	0,33	29,98	255,8	28,74	285,9	188,19	92,13	13,32			
	Обед																	
тк 113	Салат из свежих помидоров с раст мас (5)	100	111,7	1	10	3,5	0	0	22,8	66,5	0,33	14,5	11,33	19,17	0,83			
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	200	96,8	1,76	4,24	12,96	0,03	0,03	6	179,6	0,16	26,8	35	15,62	0,72			
тк 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			
тк 611	Курица тушеная с картоф и овощами(6)	250	359	27,1	19,1	45,1	0,13	0,13	13,4	206,9	2,04	20,8	32,2	1,5	1,75			
тк 28	Напиток из клубники(7)	200	102	0,2	0,1	25	0	0	16	3,4	0,14	6,9	5,8	5,4	0,3			
тк 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			
тк 53	Булка Сухоложская Витаминизированная(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1			
	Итого:	855	935	38,41	35,7	135,16	0,68	0,46	58,22	463,9	4,47	163,73	157,33	77,69	6,87			
	Итого за день:	1560	1537,9	63,33	59,3	239,38	1	1	88,2	719,7	33,21	449,63	345,52	169,8	20,19			
	Б.Ж.У 1:1:4																	

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

2 Расчет пищевой ценности блюда - по яблону

3 Допускается замена на котлеты рубленные 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 рубленные из цыплят-бройлеров (филе) (тк 193), салат из мяса курицы (тк 87), помидор свежий порционный (тк 86)

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

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

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

День: 4 Неделя: первая

Возраст 11 лет и старше

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества																						
				белки	жиры	углевод	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
Горячий завтрак																													
97/2004	Сыр (порциями) (2)	10	30	2,6	2,7	0	0	0,03	0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07														
414/2004	Тефтели рыбные(3)	100	180	14,25	11	6,1	0,2	0,2	0,8	626,4	1,6	23,2	167,4	28,3	0,6														
тк 233	Овощи припущенн гарнир(5)	40	27,2	1	1,4	2,48	0,2	0,2	2	17,6	6	22,7	81	26,7	2,9														
520/2004	Пюре картофельное(6)	140	176,4	3,15	4,55	19,25	0,09	0,09	10	25,7	0,18	34,7	62,4	24,15	1,05														
тк 49	Масло для поливки блюда	5	29,09	0,04	3,19	0,06	0	0	0	22,5	0,05	1,06	1,31	0	0,01														
тк 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														
тк 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														
тк 53	Булка Сухоломская Витамины(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2														
	Итого за прием:	555	697,59	26,16	24,24	82,01	0,76	0,47	28,87	719,4	9,09	242,86	419,91	111,4	6,73														
Обед																													
тк 149	Морковь по-уральски(8)	100	113	1,2	8,9	6,1	0	0,1	1,8	2124	0,45	30,6	51,25	34,75	0,6														
131/2004	Рассольник Домашний	250	96,25	2,15	3,51	13,56	0,08	0,06	10,5	226,1	0,22	27,5	58,2	24,3	0,93														
тк 81	Сметана для супа	5	10,5	0,15	0,1	0	0	0,05	0,02	7,5	0	4,3	3	0,4	0,27														
тк 603	Гуляш из филе курицы(9)	100	145	14,6	11,2	4,31	0,1	0,1	3,2	67	1,36	38	150	14,3	0,2														
297/2004	Каша рассыпчатая гречневая(10)	180	290,4	9,8	6,48	43,1	0,24	0,12	0	423,6	1,2	21,6	268,2	180,8	5														
тк 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														
тк 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														
тк 53	Булка Сухоломская Витамины(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1														
	Итого:	865	971,15	30,46	30,93	97,06	0,61	0,5	23,52	2850,2	3,85	152,3	555,48	268,4	8,3														
Итого за день:		1420	1668,74	56,62	55,17	179,07	1,37	1,37	52,39	3569,6	12,94	395,16	975,39	379,8	15,03														
в.ж.у 3,3:1:1,4																													

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

2 Допускается замена на бургер/брод 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 напитки 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(тк1316)

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 яблок(тк13)

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

День: 5 Неделя: первая

Возраст 11 лет и старше

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества													
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
Горичный завтрак																				
тк 161	Фрукты(2)	200	94	0	0	19,6	0	0	12	33,8	32	23,04	19,5	4,4						
97/2004	Сыр (порезанный)(3)	20	60	5,2	5,4	0	0	0,06	0,14	47,6	0,08	200	11	0,14						
303/2004	Каша пшеничная с тыквой(4)	200	175	6,3	3,2	49,73	0,1	0,1	4	423,6	1,2	115,2	35	0,9						
тк 49	Масло для поливки блюд	5	29,09	0,04	3,19	0,06	0	0	0	22,5	0,05	1,06	0	0,01						
тк 18	Какао с молоком(5)	200	119	5	3,8	16,01	0	0,2	0,8	0,12	0,01	163,2	14,8	0,9						
тк 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						
тк 53	Булка Сухоломская Витаминизированная(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2						
	Итого за прием:	685	629,99	21,46	16,89	114,52	0,37	0,51	24,94	505,82	36,22	532,35	101,6	8,15						
	Обед																			
523/2004	Свежая отварная(6)	30	19,32	0,45	0,7	2,5	0,02	0,04	1,3	13,2	4,5	10,52	20	0,4						
тк 101	Суп из бобовых(7)	250	155	8,9	3,8	18,8	0,3	0,1	0,6	280,5	0,39	40,3	42,25	2,6						
551/2004	Гречки	20	73,04	2,38	0,59	13,9	0,1	0,1	0	0	0	27,1	3,2	0,24						
451/2004	Котлеты, биточки, шницели(8)	100	237,5	14,5	16	8,7	0,05	0,09	0,4	0	3	37,2	18,75	2,15						
541/2004	Рагу овощное(9)	180	122,4	2,76	4,44	16,2	0,1	0,1	14,04	520,5	1,55	56,52	40,7	1,32						
640/2004	Кисель из свежих ягод (10)	200	85	0,2	0,1	20,64	0	0	16	3,4	0,14	9,5	5	0,3						
тк 57	Хлеб ржаной (11)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9						
тк 53	Булка Сухоломская Витаминизированная(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1						
	Итого:	810	947,26	31,65	26,27	95,32	0,71	0,53	32,34	817,6	10,12	208,24	140,6	7,91						
	Итого за день:	1495	1577,25	53,11	43,16	209,84	1,08	1,08	57,28	1323,42	46,34	774	980,72	242,2	16,06					
	Б.ж.у 1:1:4																			

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

2 Расчет пищевой ценности блюда - по блоку

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 свежесырой (тк104), салат из свежесырой (тк63)

7 Допускается замена на суп картофельный с бобовыми(тк68)

8 Допускается замена на картофель (тк207), картофель запеченный (тк 242), сложенный гарнир(тк 218)

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

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

11

День: 6 Неделя: первая

Возраст 11 лет и старше

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества									
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
гтк 161	Горячий завтрак	200	94	0	0	19,6	0	0	20	12	33,8	32	23,04	19,5	4,4	
1/13/2015	Фрукты(2)	25	82,5	0,8	4,1	4	0	0	0	22,5	0,05	4,8	1,31	0	0,2	
пром	Бутиерброд с маслом (3)	150	118,5	4,2	3	16,95	0,05	0,23	1,2	0,03	0	177	144	24	0,15	
гтк 201	Йогурт 2,5%(4)	200	195	7,7	5	29,18	0,1	0,2	0,8	440,53	1,2	175,9	323,2	38,87	1,1	
гтк 49	Каша молочная геркулесовая(5)	5	29,09	0,04	3,19	0,06	0	0	0	22,5	0,05	1,06	1,31	0	0,01	
гтк 3	Масло для полвкии блюда	200	107	4,3	3,3	15,67	0	0,2	0,8	25,5	0,45	158,7	39,15	34	0,2	
гтк 57	Чай с молоком(6)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6	
гтк 53	Хлеб ржаной (10)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2	
	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	840	778,99	21,96	19,89	114,58	0,42	0,78	22,8	523,06	36,63	603,76	574,01	137,7	7,86	
	Итого за прием:															
	Обед															
гтк109	Салат из свеж капусты (с кукурузой)(7)	100	79,7	1,4	4,5	8,6	0,01	0,02	12,8	2,1	2,3	36,6	20,6	10,2	0,44	
29/2/2015	Суп-пюре из разных овощей	250	106	3,3	4,5	12,94	0,1	0,1	7,5	332,5	0,3	63,7	71,8	22	0,7	
551/2004	Гренки	20	73,04	2,38	0,59	13,9	0,1	0,1	0	0	0	27,1	17,8	3,2	0,24	
2/7/2015	Рыба отварная под маринадом(8)	180	316	25,8	32,4	20,4	0,1	0,1	7,4	863,1	6,97	74,7	318,6	65,93	0,9	
гтк 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	
гтк 57	Хлеб ржаной (10)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9	
гтк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1	
	Итого:	850	1110,24	41,28	44,25	129,44	0,78	0,6	43,7	1201,1	11,51	299,43	504,6	142,3	5,58	
	Итого за день:	1690	1889,23	63,24	64,14	244,02	1,2	1,2	66,5	1724,16	48,14	903,19	1078,6	280	13,44	
	Б:Ж:У 1:1:4															

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

2 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку

3 Допускается замена на сыр (порциями)(тк89)

4 Допускается замена на сыр (порциями)(тк89)

5 Допускается замена на кашу молочную геркулесовую (тк201), другой вид молочной каши.

6 Допускается замена на чай с молоком (тк3)

7 Допускается замена на овощи отварные (тк195), салат из кашеной капусты (тк116)

8 Допускается замена на запеканку картофельную с рыбой(тк556), котлеты, вытчки рыбные(тк403)

9 Допускается замена на другой вид свежемороженых плодод и ягод(тк28)

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

День: 7 Неделя: вторая

Возраст 11 лет и старше

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества									
				белки	жиры	углевод	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Горячий завтрак																
1/13/2015	Бутерброд с маслом (2)	25	82,5	0,8	4,1	4	0	0	0	0	22,5	0,05	4,8	1,31	0	0	0,2
63/2003	Фрикадельки из мяса говяд припуск(3)	100	223,75	14,5	15,38	6,63	0,06	0,13	0	30	3,75	10,25	176,86	23,44	1,88		
36/2003	Рис припущенный с овощами(8)	180	325,8	4,32	13,9	45,6	0,01	0,01	0,6	132,4	1,3	9,2	10,3	3,4	0,1		
685/2004	Чай с сахаром(4)	200	53	0,2	0	13,7	0,04	0,05	0	33,35	0,6	67,2	52,1	44,1	0		
тк 57	Хлеб ржаной (9)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6			
тк 53	Булка Сухожоложская Витаминызирюв.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2			
	Итого за прием:	565	837,95	24,74	34,68	99,05	0,38	0,34	0,6	218,25	6,78	145,75	282,57	92,26	3,98		
	Обед																
7/2003	Салат "Здоровье"(5)	100	117	1,2	8,9	7,6	0	0	11,3	2,5	3	31,5	18	9,8	0,5		
11/2004	Борщ "Сибирский"	250	118	3,9	4,3	16	0,03	0,04	6,6	219,7	0,17	33,2	37,3	17,3	0,9		
тк 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		
тк 556	Залезанка картофельная с рыбой(6)	200	320,67	16,27	15,93	26,25	0,13	0,067	12,87	142,67	1,49	30	139,33	19,6	1,33		
тк 28	Напиток из ягодной смеси(7)	200	102	0,2	0,1	2,5	0	0	16	3,4	0,14	6,9	5,8	5,4	0,3		
тк 57	Хлеб ржаной (9)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9			
тк 53	Булка Сухожоложская Витаминызирюв.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1			
	Итого:	855	923,17	29,92	31,49	123,45	0,68	0,407	46,79	375,77	6,6	196,33	273,43	88,1	6,3		
	Итого за день:	1420	1761,12	54,66	66,17	222,5	1,06	1,06	47,39	594,02	13,38	342,08	556	180,4	10,28		
	Б.Ж.У 1:1:1:4																

1 Булка Сухожоложная витаминизированная - хлеб, изготовливаемый 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 картофелем пюре(тк187)

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

8 Допускается замена на рис отварной рассыпчатый(тк214)

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

День: 8 Неделя: вторая

Возраст 11 лет и старше

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	№ рецептуры, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества									
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
16/5/2015	Запеканка из творога с яблоками (2)	180	406,8	23,94	20,52	31,68	0	0	1,98	44,88	0,28	198	18,84	41,4	1,26	
тк 51	Сгущенн молоко для пудинг и запек	10	28,8	0,7	0,8	5,05	0,01	0,03	0,04	4,7	0,02	27,02	19,05	2,95	0,02	
тк16	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	
тк 57	Хлеб ржаной (4)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6	
тк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2	
	Итого за прием:	450	694,5	33,66	25,92	81,48	0,28	0,38	2,82	49,58	1,38	438,02	129,89	65,67	3,28	
	Обед															
523/2004	Морковь отварная(5)	20	11,42	0,26	0,47	1,33	0,01	0,012	0,42	531	0,11	5,16	12,8	8,7	0,13	
124/2004	Щи из свежей капусты и картофеля	250	88	2	4,3	10	0,05	0,04	12,1	215,9	0,18	35,2	41,73	18,14	0,7	
тк 81	Сметана для супа	5	10,5	0,15	0,1	0	0,05	0,02	0,02	7,5	0	4,3	3	0,4	0,27	
593/2013	Гуашш "Праздничный"(6)	100	77	8,4	2,96	3,7	0,2	0,4	3	63,46	1,29	5,7	141,88	13,63	3,4	
44/3/2015	Каша гречневая рассыпч с овощами(7)	180	319,2	10,32	8,16	45,37	0,24	0,24	8,64	423,6	1,2	69,6	268,2	180,8	5,64	
640/2004	Кисель из свежих ягод (8)	200	85	0,2	0,1	20,64	0	0	16	3,4	0,14	9,5	5,74	5	0,3	
тк 57	Хлеб ржаной (4)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9	
тк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1	
	Итого:	855	846,12	29,53	18,25	129,64	1,02	0,992	40,18	1244,86	4,72	219,89	543,35	262,3	13,44	
	Итого за День:	1305	1540,62	63,19	44,17	211,12	1,3	1,3	43	1294,44	6,1	657,91	673,24	327,9	16,72	

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

2 Допускается замена на запеканку из творога(тк200), запеканку творожную со свежими ягодами(тк248), пудинг из творога запеченный(тк208)

3 Допускается замена на кофейный напиток с молоком (тк16)

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

5 Допускается замена на овощи порционные свежие, салат из свежих помидоров с растительным маслом(тк113)

6 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели(тк307), зразы Верх-Исетские(тк312), гуляш из мяса говядины(тк303)

7 Допускается замена на кашу рассыпчатую гречневую. (тк 183)

8 Допускается замена на кисель (тк15)

День: 9 Неделя: вторая

Возраст 11 лет и старше

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	№ приема пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества													
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	Горячий завтрак																			
тк 161	Фрукты(3)	150	70,5	0	0	14,7	0	0	0	15	9	25,34	24	17,28	14,16	3,3				
97/2004	Сыр (порция)(4)	10	35	2,6	2,7	0	0	0,03	0,07	23,8	100	60	5,5	0,07						
тк 612	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом(5)	100	156,66	15,66	6,5	8,1	0,13	0,13	0,84	34,63	16,84	9,13	1,63	0,66						
209/2005	Макаронные отварные с овощами(6)	180	210,6	5,94	4,42	34,69	0,12	0	1,2	33,98	18,1	59,04	10,68	1						
686/2004	Чай с лимон(7)	210	60	0,3	0	15,2	0,05	0,05	13,11	35	68,8	54,7	46,9	0,95						
тк 57	Хлеб ржаной (2)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6						
тк 53	Булка Сухоложская Витамины(1)	40	102	3,28	0,87	19,44	0,19	0,1	0	0,72	36,19	28	14,24	1,2						
	Итого за прием:	750	787,66	32,7	15,76	121,29	0,77	0,46	30,22	136,41	34,71	270,15	114,5	8,98						
	Обед																			
г.24/1996	Отулец свеклы(8)	40	5,6	0,32	0	0,93	0	0	1,6	4	8,08	14,67	49,33	0,24						
133/2004	Суп картофельный с рыбой	250	145	6,9	4,4	18,1	0,2	0,13	18,1	234,2	2,3	97,1	150,5	66,8	2					
3/9/2015	Рагу из мяса кур (филе)(9)	180	234	19,15	20	29,34	0,12	0,12	7,42	366,14	0,48	37,58	86,64	0,864						
тк 28	Напиток из абрикосов(7)	200	102	0,2	0,1	2,5	0	0	16	3,4	6,9	5,8	5,4	0,3						
тк 57	Хлеб ржаной (2)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9						
тк 53	Булка Сухоложская Витамины(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1						
	Итого:	770	741,6	34,77	26,66	121,97	0,79	0,53	43,12	607,74	4,72	327,61	195,8	6,404						
	Итого за день:	1520	1529,26	67,47	42,42	243,26	1,56	1,56	73,34	744,15	39,43	558,31	310,2	15,384						

Б.Ж.У 1,2:1:4,2

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

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

3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку

4 Допускается замена на бутерброд с маслом (тк 1/13/2015)

5 Допускается замена на фрикадельки из цыпленка-бройлера(филе)(тк 317), гуляш из филе курицы (ТТК 603)

6 Допускается замена на отварные макаронные изделия(тк188), макаронные изделия отварные с сыром(тк1202)

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 11 лет и старше

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	№ Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества									
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
97/2004	Сыр (порция)(3)	10	35	2,6	2,7	0	0	0,03	0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
43/2006	Суфле "Рыбка"(4)	100	182	13,2	13,6	1,4	0,1	0,2	0,6	107	1,12	38,2	131,1	18,3	0,6	
28/2003	Картофельное пюре с морковью(5)	180	150	3,48	5,76	21,12	0,12	0,15	10,8	751,9	0,32	30,8	79,2	35,7	1,68	
685/2004	Чай с сахаром(6)	200	53	0,2	0	13,7	0,04	0,05	0	33,35	0,6	67,2	52,1	44,1	0	
тк 57	Хлеб ржаной (2)	20	30,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6	
тк 53	Булка Сухоложская Витамилизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2	
	Итого за прием:	550	572,9	24,4	23,36	65,34	0,53	0,58	11,47	916,05	3,16	290,5	364,4	124,9	4,15	
	Обед															
523/2004	Салата 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	
тк 85	Суп-крем из пшеница(8)	250	126	3,2	4,4	17,47	0,1	0,1	7	156,5	0,33	55	73,25	27,25	0,8	
551/2004	Гренки	20	73,04	2,38	0,59	13,9	0,1	0,1	0	0	0	27,1	17,8	3,2	0,24	
601/2013	Плов из говядины(9)	200	275,2	11,28	15,93	13,53	0	0,1	0,56	159,61	1,63	15,2	168,75	4,25	1,675	
тк 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	
тк 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	
тк 53	Булка Сухоложская Витамилизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1	
	Итого:	800	809,56	25,61	23,88	111,41	0,69	0,62	16,86	331,31	8,34	201,45	394,43	93,43	6,515	
	Итого за день:	1350	1382,46	50,01	47,24	176,75	1,22	1,22	28,33	1247,36	11,5	491,95	758,83	218,4	10,665	
	Б.Ж.У 1:1:4															

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

2 Хлеб ржаной - хлеб, изготовляемый 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 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 говяжьего припущенные(тк387) и рис отварной рассыпчатый (тк214)

10 Допускается замена на напиток из свежемороженого яблок(тк28)

День: 11 Неделя: вторая

Возраст 11 лет и старше

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры сбора	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества										
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
гтк 161	Горячий завтрак	200	94	0	0	19,6	0	0	20	12	33,8	32	23,04	19,5	4,4		
гтк133	Фрукты(3)	70	102	5	8,3	18,5	0,1	0,1	0,6	5	0,15	55,9	77,4	9,6	0,6		
340/2004	Горячий бутерброд(4)	180	358,68	18	20,4	3,24	0,06	0,5	0,36	395,16	0,91	125,4	231,36	14,52	3,12		
гтк 18	Омлет натуральный(5)	200	119	5	3,8	16,01	0	0,2	0,8	0,12	0,01	163,2	22,8	14,8	0,9		
гтк 57	Какао с молоком(6)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6		
гтк 53	Хлеб ржаной (2)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2		
	Булка Сухоложская Витамины(1)	710	826,58	32,92	33,8	86,47	0,43	0,95	21,76	412,28	35,95	430,8	396,6	79,74	10,82		
	Итого за прием:																
гтк245	Обед																
гтк245	Горошек зеленый(7)	30	14,7	0,9	0,06	1,92	0,03	0	2,94	8,1	0,09	5,88	20,1	51	0,21		
132/2004	Расольник Ленинградский	250	135	3	4,5	20,1	0,1	0,1	6,7	22,5,5	0,3	21	64,6	22,8	0,9		
гтк 81	Сметана для супа	5	10,5	0,15	0,1	0	0,05	0,02	0,02	7,5	0	4,3	3	0,4	0,27		
388/2004	Котлеты, биточки рыбные(6)	100	134,63	12,25	8,63	15,2	0,13	0,13	0,25	626,4	1,63	24,25	167,4	28,3	0,4		
гтк242	Картофель запеченный(9)	180	194,4	4,06	4,68	31,86	0,18	0,1	17,1	5,58	0,04	22,32	102,06	40,9	1,71		
638/2004	Компот из яблок(10)	200	100	0,3	0	25,6	0	0	0,8	0	0	24	0	0	0,8		
гтк 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		
гтк 53	Булка Сухоложская Витамины(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1		
	Итого:	865	844,23	28,86	20,13	143,28	0,96	0,63	27,81	873,08	3,86	192,18	427,16	179	7,29		
	Итого за день:	1575	1670,81	61,78	53,93	229,75	1,39	1,39	49,57	1285,36	39,81	622,98	823,76	258,7	18,11		
	Б:Ж:У 1,1:1:1,4																

1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготовляемый 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 (гк 1/13/2015), сыр (порции)(гк89)

5 Допускается замена на омлет, смешанный с мясными продуктами(гк199), омлет с сыром(гк198), омлет с картофелем запеченный(гк246)

6 Допускается замена на чай с молоком (гк3), Какао с молоком 1(гк18)

7 Допускается замена на кукурузу консервированную(гк259), овощи отварные(гк195), овощи свежие порционные.

8 Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке(гк426), рыбу, тушеную с овощами(гк402), рыбу под сырной корочкой(гк405), тефтели рыбные(гк414)

9 Допускается замена на пюре картофельное(гк187), картофель в молоке(гк207), картофель запеченный со сметаной(гк230)

10 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод(гк28)

День: 12 Неделя: вторая

Возраст 11 лет и старше

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Применение, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества													
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
Горячий завтрак																				
тк161	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					
тк201	Каша молочная рисовая(6)	200	92	4,1	3,3	12	0	0,2	0,8	18,67	0,008	161,8	120,2	27,43	0,2					
тк3	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					
тк57	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					
тк53	Булочка Сухоломская Витаминизированная(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2					
	Итого за прием:	865	723,4	20,78	15,64	111,92	0,46	0,88	22,8	78,7	35,928	615,7	390,7	136,9	7,85					
	Обед																			
тк259	Кукуруза консервированная(8)	30	5,4	0,66	0,12	0,66	0	0	1,44	0,6	0,06	0,6	12,3	3,9	0,12					
171/2004	Суп-пюре из картофеля	250	158	4	6,1	21,4	0,15	0,11	7,9	125,2	0,26	57,1	58,6	21,8	0,9					
551/2004	Гречка	20	73,04	2,38	0,59	13,9	0,1	0,1	0	0	0	27,1	17,8	3,2	0,24					
тк388	Голубцы с мясом говядины и рисом ленивые	200	250	17,25	13,25	13,25	0,1	0,1	5,75	8,6	1,7	86,25	163,2	39,5	2,75					
500/2004	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					
тк28	Напиток из сливы(9)	200	102	0,2	0,1	2,5	0	0	16	3,4	0,14	6,9	5,8	5,4	0,3					
тк57	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					
тк53	Булочка Сухоломская Витаминизированная(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1					
	Итого:	900	892,24	33,26	25,94	126,15	0,85	0,62	35,59	537,8	3,96	300,19	386,7	116,2	7,76					
	Итого за день:	1765	1615,64	54,04	41,58	238,07	1,31	1,31	58,39	616,5	39,888	915,89	777,4	253,1	15,61					
	Б-Ж-У 1,1:1:4,5																			

1 Булочка Сухоломская витаминизированная - хлеб, изготовляемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

2 Хлеб ржаной - хлеб, изготовляемый 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)