

Утверждено:

М.с. директора МБОУ «Резерв Школьное питание»

19 августа 2019



Д.Н. Сафаров

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбасюк



**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 блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества										
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Горючий завтрак, 7-10 лет																	
97/2004	Сыр (порция)	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	Капусту 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 яблома (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		
Итого за день:		1295	1408,5	48,88	45,44	192,42	3,58	0,8	56,7	1189,27	9,25	439,17	590,1	176,7	12,01		
Б:Ж:У 1:1:4																	

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

День: 2

Неделя: первая

Возраст 7-11 лет

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)	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	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					
гтк16	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					
гтк 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					
гтк 53	Булка Сухоложская Витамины(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																			
гтк 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	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					
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					
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 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:	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					
	Итого за день:	1230	1501,34	67,11	49,17	202,99	1,22	1,22	26,78	1206,57	8,42	756,76	541,53	194	9,67					

Б.Ж.У 1,2,1,4

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

2 Допускается замена на запеканку из творога с яблоками (гтк 247), морковную запеканку с творогом (гтк 205), запеканку творожную "Зебра" (гтк 258)

3 Допускается замена на чай с молоком (гтк 3), какао с молоком (гтк 18), кофейный напиток с молоком (гтк16)

4 Допускается замена (с горюшкой зеленым) (гтк 109), салат из mashed капусты (гтк 116), салат из отварных (гтк 195), овощи свежие порционные

5 Допускается замена на суп-пюре из разных овощей (гтк 76)

6 Допускается замена на тефтели рыбные(гтк 414), рыбу тушеную (гтк 402)

7 Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке (гтк 426), тефтели рыбные (гтк 414), котлеты, биточки рыбные (гтк 403)

8 Допускается замена на картофель в молоке(гтк 207), картофель запеченный (гтк 242), сложенный гарнир(гтк 218)

9 Допускается замена на чай с лимоном(гтк 2), чай с лимоном(гтк 2)

10 Хлеб ржаной - хлеб, изготовляемый 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 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	0,03	0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07				
601/2013	Плов из куриного филе(3)	200	161,6	13,04	12,4	33	0	0	0,1	1,44	132,4	1,3	27,2	10,3	3,4	5,6				
686/2004	Чай с лимоном(4)	210	60	0,3	0	15,2	0,05	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	0,36	18,1	14	7,12	0,6				
тк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9				
	Итого за прием:	645	537	20,84	20,24	91,2	0,28	0,33	29,62	222,7	28,26	270	178,59	87,76	11,62					
	Обед																			
тк 113	Салат из свеж помидоров с раст мас (5)	60	67	0,6	6	2,1	0	0	0	13,7	39,9	0,2	8,7	6,8	11,5	0,5				
110/2004	Борщ с калустой и картофелем	200	96,8	1,76	4,24	12,96	0,03	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	0	4,3	3	0,4	0,27				
тк 611	Курица тушеная с картоф и овощами(6)	200	287,2	21,68	15,28	36,1	0,1	0,1	0,1	10,72	165,5	1,63	16,64	25,74	1,25	1,4				
тк 28	Напиток из клубники (7)	200	102	0,2	0,1	2,5	0	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	0,1	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	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1				
	Итого:	765	818,5	32,59	27,88	124,76	0,65	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	17,81					
	Б.Ж.У 1:1-4,4																			

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

2 Расчет пищевой ценности блюда - по блоку

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 порционные отварн (тк 195), салат из каш напуста (тк 116), огурец свежий (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 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

№ рецептуры, сборник	Принем 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	
71/2004	Сыр (порции) (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	
гтк 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	
гтк 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	
гтк 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	
гтк 53	Булка Сухожолоская Витамилизиров.(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															
гтк 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	
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	
гтк 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	
гтк 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	
гтк 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	
гтк 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	
гтк 53	Булка Сухожолоская 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	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	
	БЖУ 1,1:1:4															

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

2 Допускается замена на бутерброд с маслом (гк 1/13/2015)

3 Допускается замена на котлеты рыбные (гк 403), суфле "Рыбка" (гк 401), раббу, тушеную с овощами (гк402)

4 Допускается замена на соус томатный (гк 32), соус сметанный с томатом(гк 40)

5 Допускается замена на овощи отварные порционные(гк155)

6 Допускается замена на картофель запеченный(гк262)

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

8 Допускается замена на овощи отварные порционные(гк 195), овощи свежие порционные, салат из моркови с растительным маслом(гк136)

9 Допускается замена на фрикадельки из целена филе(гк117), курду тушеную с овощами(гк249)

10 Допускается замена на кашу гречневую рассыпчатую с овощами(гк155)

11 Допускается замена на компот из яблок(гк13)

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

День: 5 Неделя: первая

Возраст 7-11 лет

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				
Горючий завтрак																			
гтк 161	Фрукты(2)	200	94	0	0	19,6													
97/2004	Сыр (порциями)(3)	20	60	5,2	5,4	0													
303/2004	Каша пшенная с тыквой(4)	150	131,25	4,73	2,4	32,3													
гтк 69	Масло для поливки блюд	5	29,09	0,04	3,19	0,06													
гтк 18	Какао с молоком(5)	200	119	5	3,8	16,01													
гтк 57	Хлеб ржаной (11)	20	50,9	1,64	0,4	9,72													
гтк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	30	76,5	2,46	0,64	14,58													
	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	Селедка отварная(6)	30	19,32	0,45	0,7	2,5													
гтк 101	Суп из бобовых(7)	200	124	7,12	3,04	15,06													
551/2004	Гренки	20	73,04	2,38	0,59	13,9													
451/2004	Котлеты, белочки, шницели(8)	80	190,4	11,5	12,8	6,9													
541/2004	Рагу овощное(9)	150	102	2,3	3,7	13,5													
640/2004	Кисель из свежих ягод (10)	200	85	0,2	0,1	20,64													
гтк 57	Хлеб ржаной (11)	30	76,5	2,46	0,64	14,58													
гтк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02													
	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				
	Итого 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				
	в.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 яблоку

3 Допускается замена на бутерброд с маслом (гтк 1/13/2015)

4 Допускается замена на другой вид молочной каши

5 Допускается замена на чай с молоком (гтк3). Какао с молоком 1(гтк18)

6 Допускается замена на салат из свеклы с сыром(гтк104), салат из свеклы "Бурячок", овощи свежие порционные

7 Допускается замена на суп картофельный с бобовыми(гтк69)

8 Допускается замена на тефтели с рисом(гтк336), фрикадельки из мяса говядины припущенные(гтк387)

9 Допускается замена на картофель в молоке(гтк 207), картофель запеченный (гтк 242), сложенный гарнир(гтк 218)

10 Допускается замена на кисель из концентрата плодово-ягодного(гтк 15)

11 Хлеб ржаной - хлеб, изготовляемый 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 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(2)	200	94	0	0	19,6	0	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	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	0	177	144	24	0,15		
тк201	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			
тк49	Масло для полнвки блюдо	5	29,09	0,04	3,19	0,06	0	0	0	22,5	0,05	0,05	1,06	1,31	0	0,01		
тк3	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			
тк57	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			
тк53	Булка Сухолюбская Витамилизиров.(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																	
тк109	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			
55/1/2004	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			
тк28	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			
тк57	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			
тк53	Булка Сухолюбская 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:	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			
	Б.Ж.У 1:1:4																	

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

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 смолотом (тк3)

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

8 Допускается замена на зеленянку картофельную с рыбой(тк356), котлеты, биточки рыбные(тк403)

9 Допускается замена на другой вид свенизамороженных плодов и ягод(тк28)

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

День: 7 Неделя: вторая

Возраст 7-11 лет

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																			
1/13/2015	Бутерброд с маслом (2)	25	82,5	0,8	4,1	4	0	0	0	0	0	22,5	0,05	4,8	1,31	0	0	0,2		
53/2003	Фрикадельки из мяса говяд припуск(3)	80	179	11,6	12,3	5,3	0,05	0,1	0	0	24	3	8,2	141,5	18,75	2,8	0,08			
36/2003	Рис припущенный с овощами	150	271,5	3,6	11,58	38	0,01	0,01	0,05	0	33,35	0,6	67,2	52,1	44,1	0	0			
585/2004	Чай с сахаром(4)	200	53	0,2	0	13,7	0,04	0,05	0	0	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6			
гтк 57	Хлеб ржаной (8)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9			
гтк 53	Булка Сухолюжская Витамины(1)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0	0	5,63	133,07	238,49	83,45	3,28			
	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	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					
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					
гтк 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					
гтк 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					
гтк 57	Хлеб ржаной (8)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9				
гтк 53	Булка Сухолюжская Витамины(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	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					
	Итого за День:	1220	1486	44,89	52,11	195,95	0,98	0,98	38,23	485,34	10,63	302,66	462,43	159,2	8,87					
	Б.Ж.У 1:1,1:4																			

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

2 Допускается замена на сыр (порциями)(гтк89)

3 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели (гтк 307)

4 Допускается замена на чай с лимоном (гтк2)

5 Допускается замена на салат из свежей капусты(гтк109), салат из свежей капусты(курузной) (гтк 109), овощи отварные порциями(гтк195), овощи свежие.

6 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные(гтк403), рыбу под сырной корочкой(гтк405) с картофельным пюре(гтк187)

7 Допускается замена на напиток из другого вида замороженных плодов и ягод (гтк28)

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

День: 8 Неделя: вторая

Возраст 7-11 лет

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	
16/5/2015	Залепанка из творога с яблоками (2)	150	339	19,95	17,1	26,4	0	0	1,65	37,4	0,23	165	15,7	34,5	1,05	
гтк 51	Стушенное 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	
гтк16	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	
гтк 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	
гтк 53	Булочка Сухожолоская Витаминизированная(1)	40	102	3,28	0,87	19,44	0,19	0,1	0	0	0,72	36,19	28	14,24	1,2	
	Итого за прием:	420	626,7	29,67	22,47	76,24	0,29	0,38	2,49	42,1	1,33	405,01	126,75	58,81	3,07	
	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	Штифт из свежей капусты и картофеля	200	70,4	1,6	3,44	8	0,04	0,03	9,68	172,72	0,14	28,16	33,38	14,51	0,56	
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	
593/2013	Гуляш "Праздничный"(6)	80	77,6	14,72	10,96	18,72	0,16	0,32	2,4	50,77	1,03	44,56	113,5	10,9	2,72	
44/3/2015	Каша гречневая рассыпчатая с овощами(7)	150	265,9	8,6	6,8	37,81	0,2	0,2	7,2	353	1	58	223,5	150,7	4,7	
640/2004	Кисель из свежих ягод (8)	200	85	0,2	0,1	20,64	0	0	16	3,4	0,14	9,5	5,74	5	0,3	
гтк 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	
гтк 53	Булочка Сухожолоская 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:	755	775,82	33,73	24,03	135,1	0,93	0,862	35,72	1118,39	4,22	240,11	461,92	225,8	11,68	
	Итого за день:	1175	1402,52	63,4	46,5	211,34	1,22	1,22	38,21	1160,49	5,55	645,12	588,67	284,6	14,75	

Б.Ж.У 1,1/1,4,2

- 1 Булочка Сухожолоская витаминизированная - хлеб, изготовляемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Допускается замена на запекаемую из творога(гтк200), запекаемую творожную со свежими ягодами(гтк248), пудинг из творога запеченный(гтк208)
- 3 Допускается замена на кофейный напиток с молоком (гтк16)
- 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(гтк113)
- 6 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели(гтк307), эсэзы Верх-Исетские(гтк312), суфле из мяса говядины(гтк303)
- 7 Допускается замена на кашу рассыпчатую гречневую. (гтк 189)
- 8 Допускается замена на кисель (гтк15)

День: 9 Неделя: вторая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Принем 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
77/2004	Сыр (порцизм)(4)	10	35	2,6	2,7	0	0	0,03	0,07	23,8		0,04	100	60	5,5	0,07
тк 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
309/2005	Макаронные изделия 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
886/2004	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
тк 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
тк 53	Булка Сухоложская Витамины(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																
1/24/1996	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
тк 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
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 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:		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
Итого за день:		1420	1396,93	59,26	36,77	225,88	1,44	1,44	71,33	669,53		37,83	534,55	560,98	285,8	16,58
Б.Ж.У 1:4:1:4,2																

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 яблону

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 куриную тушеную с картофелем и овощами(тк611)

День: 10 Неделя: вторая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры , сборник	Принем 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																				
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)	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						
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 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:	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						
тк 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	Гречки	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						
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	0,54	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	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						
	Итого за день:	1200	1215,32	43,07	39,23	161,93	1,14	1,14	24,92	1079,14	10,68	456,11	691,93	201	9,32						
	БЖУ 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 тифтели рыбные (тк414)

5 Допускается замена на картофель и овощи тушенные в соусе (тк190)

6 Допускается замена на чай с лимоном (тк2)

7 Допускается замена на овощи свежие порционные

8 Допускается замена на суп-пюре из разных овощей(тк76)

9 Допускается замена на фрикадельки из мяса говядины припущенные(тк387) и рис отварной рассыпчатый (тк214)

10 Допускается замена на напиток из свежемороженых яблок(тк28)

День: 11 Неделя: вторая

Возраст 7-11 лет

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																		
гтк 161	Фрукты(3)	200	94	0	0	19,6	0	0	20	12	33,8	32	23,04	19,5	4,4				
гтк133	Горячий бутерброд(4)	70	102	5	8,3	18,5	0,1	0,1	0,6	5	0,15	55,9	77,4	9,6	0,6				
340/2004	Омлет натуральный(5)	150	298,9	15	17	2,7	0,05	0,4	0,3	329,3	0,76	104,5	192,8	12,1	2,6				
гтк 18	Какао с молоком(6)	200	119	5	3,8	16,01	0	0,2	0,8	0,12	0,01	163,2	22,8	14,8	0,9				
гтк 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				
гтк 53	Булка Сухоложская Витамины(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:	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																		
гтк245	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	Расольник 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				
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(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				
гтк242	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 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:	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				
	Итого за День:	1425	1494,3	53,93	46,84	211,38	1,25	1,25	44,29	1045,49	39,05	578,25	708,09	218,8	16,675				

Б.Ж.У 3.1.1.4

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

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

3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку

4 Допускается замена на бутерброд с маслом (гтк 1/13/2015), сыр (порциями)(гтк89)

5 Допускается замена на омлет, смешанный с мясными продуктами(гтк199), омлет с сыром(гтк198), омлет с картофелем запеченный(гтк245)

6 Допускается замена на чай с молоком (гтк3). Какао с молоком (гтк18)

7 Допускается замена на кукурузу консервированную(гтк259), овощи отварные(гтк195), овощи свежие порционные.

8 Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке(гтк426), рыбу, тушеную с овощами(гтк402), рыбу под сырной корочкой(гтк405), тефтели рыбные(гтк114)

9 Допускается замена на пюре картофельное(гтк187), картофель в молоке(гтк207), картофель запеченный со сметаной(гтк230)

10 Допускается замена на напиток из свежзамороженных плодов и ягод(гтк28)

День: 12 Неделя: вторая

Возраст 7-11 лет

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(3)	200	94	0	0	19,6	0	0	20	33,8	32	23,04	19,5	4,4						
1/13/2015	Бульбод с маслом (3)	25	82,5	0,8	4,1	4	0	0	22,5	0,05	4,8	1,31	0	0,2						
пром	Йогурт 2,5%(5)	150	118,5	4,2	3	16,95	0,05	0,23	1,2	0,03	0	177	144	24	0,15					
тк201	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					
тк 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					
тк 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					
тк 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																			
тк259	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	Сул-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					
тк388	Голубцы с мясом говядины и рисом	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					
тк28	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					
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 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					
	Итого за день:	1595	1471,24	46,87	35,89	222,4	1,24	1,24	54,68	584,44	39,216	833,16	683,73	227,2	14,34					
	Б.Ж.У 1,5:1,4:5																			

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

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

3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку

4 Допускается замена на сыр (порции)(тк89)

5 Допускается замена на сыр (порции)(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)