УТВЕРЖДЕНО:

И.о. директора МБОУ ООШ № 11 _____

19 августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

_____ Е. В. Ковбаснюк

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

День: 1 Неделя: первая **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний **ОВЗ**

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая 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)	10	30	2,6	2,7	0	0	0,03	0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
461/2004	Тефтели из говядины (2)	100	270	13,2	18,1	12,6	0,06	0,09	1,3	0	4,8	17,1	133	18,4	1,9
528/1966	Соус красный основной	80	32,24	0,51	1,46	4,11	0,02	0	0,2	128	0,8	5,22	7,4	3,02	0,11
534/2004	Капуста тушеная(3)	180	124,8	3,83	4,2	15,9	0	0,12	37,56	486,1	0,48	95,76	86,6	38,6	1,2
640/2004	Кисель из свежих ягод (8)	200	85	0,2	0,1	20,64	0	0	16	3,4	0,14	9,5	5,74	5	0,3
ттк 57	Хлеб ржаной (10)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6
ттк 53	Булка Суходожская 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:	**630**	**694,94**	**25,26**	**27,86**	**82,37**	**0,35**	**0,39**	**55,13**	**641,3**	**7,34**	**281,88**	**334,74**	**91,84**	**5,38**
	Обед														
ттк 259	Кукуруза консервированная (6)	20	3,6	0,44	0	0,44	0	0	1	66	0,2	8,4	8,2	2,6	0,07
135/2004	Суп из овощей	250	99	2,2	4,4	12,4	0,1	0,05	8,5	243,6	0,2	23,7	52,7	27	0,7
ттк 81	Сметана для супа	5	10,5	0,15	0,1	0	0,05	0,02	0,02	7,5	0	4,3	3	0,4	0,27
437/2004	Гуляш из мяса говядины(2)	100	221	14,9	15,7	4,7	3,2	0,1	0,1	32,7	0,7	37,8	174,5	34,5	2,5
516/2004	Отварные макаронные изделия (5)	180	231,6	6,36	4,68	38,9	0,12	0	0	28,32	0,96	17,52	49,2	8,9	0,96
638/2004	Компот из изюма (9)	200	100	0,3	0	25,6	0	0	0,8	0	0	24	0	0	0,8
ттк 57	Хлеб ржаной (10)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9
ттк 53	Булка Суходожская 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**	**920,7**	**32,55**	**27,04**	**130,64**	**3,94**	**0,45**	**10,42**	**378,12**	**3,86**	**206,15**	**357,6**	**109**	**8,3**
	Итог за день:	1485	1615,64	57,81	54,9	213,01	4,29	0,84	65,55	1019,42	11,2	488,03	692,34	200,8	13,68

Б:Ж:У 1:1:3,7

1 "Булка Суходожская 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 (ттк 217), сложный гарнир (тк 218)

4 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)

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

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

7 Допускается замена на , бифштекс рубленный 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 (ттк 28)

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

День: 2 Неделя: первая **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний **ОВЗ**

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая 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)	180	520,8	38,16	22,8	39	0,12	0,36	0,36	43,68	0,3	255,24	26,16	3,05	1,2
пром	Сгущенное молоко для пудингов и запек	20	57,5	1,35	1,5	10,1	0,01	0,06	0,08	9,4	0,04	54,03	38,11	5,9	0,03
ттк16	Кофейный напиток с молоком(3)	200	106	4,1	3,3	15,63	0	0,2	0,8	0	0	158,7	50	0	0,2
ттк 57	Хлеб ржаной (10)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2
	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														
ттк 109	Салат из свежей капусты(4)	100	81	1,3	4,5	8,3	0,02	0,03	13,8	102,1	2,3	32,7	24,2	12,2	0,45
169/2004	Суп-пюре из тыквы(5)	250	80	2,1	4,1	8,11	0,06	0,06	6,6	132	0,79	47,6	40,5	21	2,02
551/2004	Гренки	20	73,04	2,38	0,59	13,9	0,1	0,1	0	0	0	27,1	17,8	3,2	0,24
ттк 405	Рыба под сырной корочкой(7)	100	176	21,3	10	0	0,1	0,2	0,4	116,4	1,88	158,2	217,5	34,25	0,6
217/2004	Картофель и овощи тушеные в соусе(8)	180	212,4	3,24	10,44	24,72	0,12	0,12	13,2	519,6	1,56	17,64	81,36	40,68	1,32
685/2004	Чай с сахаром(9)	200	53	0,2	0	13,7	0,04	0,05	0	33,35	0,6	67,2	52,1	44,1	0
ттк 57	Хлеб ржаной (10)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1
	Итого:	**1020**	**1109,1**	**44,57**	**33,36**	**151,26**	**1,22**	**1,05**	**34**	**903,45**	**9,92**	**504,17**	**533,16**	**214,1**	**9,73**
	Итог за день:	1480	1946,3	93,1	62,26	245,11	1,62	1,62	35,24	956,53	11,34	1026,44	689,43	244,4	12,96
	Б:Ж:У 1,4:1:4														

1 "Булка Сухоложская витаминизированная" - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-В"
2 Допускается замена на запеканку из творога с яблоками (тк 247), морковную запеканку с творогом (тк 205), запеканку творожную "Зебра"(ттк 258)
3 Допускается замена на чай с молоком (тк 3), какао с молоком (тк 18), кофейный напиток с молоком(тк16)
4 Допускается замена (с горошком зеленым) (ттк 109), салат из квашеной капусты (тк 116), овощи отварные (тк 195), овощи свежие порционные
5 Допускается замена на суп-пюре из разных овощей (тк 76)
6 Допускается замена на тефтели рыбные(тк 414), рыбу, тушеную с овощами(тк402), рыбу припущенную (тк 402)
7 Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке (тк 426), тефтели рыбные (тк 414), котлеты, биточки рыбные (тк 403)
8 Допускается замена на картофель в молоке(тк 207), картофель запеченный (тк 242), сложный гарнир(тк 218)
9 Допускается замена на чай с лимоном1(тк 2), чай с лимон(тк 2)
10 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-В"

День: 3 **Неделя: первая** **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний **ОВЗ**

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая 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)	150	70,5	0	0	14,7	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	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
ттк 57	Хлеб ржаной (9)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2
	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														
ттк 113	Салат из свеж помидоров с раст мас (5)	100	111,7	1	10	3,5	0	0	22,8	66,5	0,33	14,5	11,33	19,17	0,83
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	250	121	2,2	5,3	16,2	0,04	0,04	7,5	224,5	0,2	33,5	43,8	19,53	0,9
ттк 81	Сметана для супа	5	10,5	0,15	0,1	0	0,05	0,02	0,02	7,5	0	4,3	3	0,4	0,27
ттк 364	Куриный рулет с сыром(6)	80	153,6	22,24	6,88	0,46	0,1	0,1	0,1	0	2,1	85,52	7,3	1,3	0,16
553/2004	Сложный гарнир(8)	150	115	2,8	3,7	16,2	0,1	0,1	20,8	33	0,22	50,9	80,2	31,1	1,1
ттк 28	Напиток из клубники (7)	200	102	0,2	0,1	25	0	0	16	3,4	0,14	6,9	5,8	5,4	0,3
ттк 57	Хлеб ржаной (9)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1
	Итого:	**885**	**868,8**	**36,79**	**28,24**	**109,96**	**0,76**	**0,54**	**67,22**	**334,9**	**4,79**	**286,05**	**221,43**	**112,5**	**6,56**
	Итог за день:	1590	1471,7	61,71	51,84	214,18	1,08	1,08	97,2	590,7	33,53	571,95	409,62	204,6	19,88

Б:Ж:У 1,1:1:5,8

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

2 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку

3 Допускается замена на котлеты рубленные из цыплят-бройлеров (филе) (тк 344), курицу тушеную с овощами (ттк 602), мясо кур в соусе (тк 386), гарнир - рис отварной рассыпчатый (тк 214) или рис припущенный с овощами (тк 191)

4 Допускается замена на чай с сахаром (тк 1), чай с лимон (тк 2)

5 Допускается замена на овощи порционн отварн (тк 195), салат из кваш капусты (тк 116), огурец свежий (тк 87), помидор свежий порционный (тк 86)

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

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

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

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

День: 4 **Неделя: первая** **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний **ОВЗ**

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая 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)	100	180	14,25	11	6,1	0,2	0	0,8	626,4	1,6	23,2	167,4	28,3	0,6
ттк 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
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)	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**	**668,5**	**26,12**	**21,05**	**81,95**	**0,76**	**0,47**	**28,87**	**696,9**	**9,04**	**241,8**	**418,6**	**111,4**	**6,72**
	Обед														
ттк 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
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
423/2004	Бефстроганов(9)	100	244	16,7	18,3	5,9	0,1	0,1	1	37,4	0,5	38	152,4	19,5	2,1
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
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:	**865**	**1070,15**	**32,56**	**38,03**	**98,65**	**0,61**	**0,5**	**21,32**	**2820,6**	**2,99**	**152,3**	**557,88**	**273,6**	**10,2**
	Итог за день:	1415	1738,65	58,68	59,08	180,6	1,37	1,37	50,19	3517,5	12,03	394,1	976,48	385	16,92

ь:Ж:У 1,1:1:4

1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
2 Допускается замена на 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(ттк242)
7 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (ттк 28)
8 Допускается замена на овощи отварные порционные(тк 195), овощи свежие порционные, салат из моркови с растительным маслом(ттк136)
9 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели(тк307), тефтели(тк308), гуляш из мяса говядины(тк303)
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 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний **ОВЗ**

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая 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	0	20	12	33,8	32	23,04	19,5	4,4
97/2004	Сыр (порциями)(3)	20	60	5,2	5,4	0	0	0,06	0,14	47,6	0,08	200	120	11	0,14
303/2004	Каша пшенная с тыквой(4)	200	175	6,3	3,2	49,73	0,1	0,1	4	423,6	1,2	115,2	323,2	35	0,9
ттк 49	Масло для поливки блюд	5	29,09	0,04	3,19	0,06	0	0	0	22,5	0,05	1,06	1,31	0	0,01
ттк 18	Какао с молоком(5)	200	119	5	3,8	16,01	0	0,2	0,8	0,12	0,01	163,2	22,8	14,8	0,9
ттк 57	Хлеб ржаной (11)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6
ттк 53	Булка Суходожская 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:	**685**	**629,99**	**21,46**	**16,89**	**114,52**	**0,37**	**0,51**	**24,94**	**505,82**	**36,22**	**565,76**	**532,35**	**101,6**	**8,15**
	Обед														
ттк 115	Салат из свежих огурцов с раст масл(6)	100	103,3	0,66	11,67	2,33	0	0	9,17	10	0	22,83	36,67	12,33	0,5
ттк 101	Суп из бобовых(7)	250	155	8,9	3,8	18,8	0,3	0,1	0,6	280,5	0,39	40,3	120,13	42,25	2,6
551/2004	Гренки	20	73,04	2,38	0,59	13,9	0,1	0,1	0	0	0	27,1	17,8	3,2	0,24
49/2003	Зразы "Верх-Исетские"(8)	100	276	15,7	23,2	23,2	0,06	0,13	0,53	34,7	5,7	20,8	161	18,5	2,3
541/2004	Рагу овощное(9)	180	122,4	2,76	4,44	16,2	0,1	0,1	14,04	520,5	1,55	56,52	81,4	40,7	1,32
640/2004	Кисель из свежих ягод (10)	200	85	0,2	0,1	20,64	0	0	16	3,4	0,14	9,5	5,74	5	0,3
ттк 57	Хлеб ржаной (11)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9
ттк 53	Булка Суходожская 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:	**880**	**1069,74**	**33,06**	**44,44**	**109,65**	**0,7**	**0,53**	**40,34**	**849,1**	**8,32**	**204,15**	**443,74**	**132,7**	**8,16**
	Итог за день:	1565	1699,73	54,52	61,33	224,17	1,07	1,07	65,28	1354,92	44,54	769,91	976,09	234,3	16,31

Б:Ж:У 1:1:4

1 Булка Суходожская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
2 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
3 Допускается замена на бутерброд с маслом (тк 1/13/2015)
4 Допускается замена на другой вид молочной каши
5 Допускается замена на чай с молоком (тк3), какао с молоком 1(тк18)
6 Допускается замена на салат из свеклы с сыром(тк104), салат из свеклы "Бурячок", овощи свежие порционные, овощи отварные порционные
7 Допускается замена на суп картофельный с бобовыми(тк69)
8 Допускается замена на тефтели с рисом(тк336), фрикадельки из мяса говядины припущенные(тк387), котлеты, биточки, шницели (тк307)
9 Допускается замена на картофель в молоке(тк 207), картофель запеченный (тк 242), сложный гарнир(тк 218)
10 Допускается замена на кисель из концентрата плодово-ягодного(тк 15)
11 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

День: 6 Неделя: первая **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний **ОВЗ**

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая 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	0	20	12	33,8	32	23,04	19,5	4,4
1/13/2015	Бутерброд с маслом (3)	25	82,5	0,8	4,1	4	0	0	0	22,5	0,05	4,8	1,31	0	0,2
пром	Йогурт 2,5%(4)	150	118,5	4,2	3	16,95	0,05	0,23	1,2	0,03	0	177	144	24	0,15
ттк 201	Каша молочная геркулесовая(5)	200	195	7,7	5	29,18	0,1	0,2	0,8	440,53	1,2	175,9	323,2	38,87	1,1
ттк 49	Масло для поливки блюд	5	29,09	0,04	3,19	0,06	0	0	0	22,5	0,05	1,06	1,31	0	0,01
ттк 3	Чай с молоком(6)	200	107	4,3	3,3	15,67	0	0,2	0,8	25,5	0,45	158,7	39,15	34	0,2
ттк 57	Хлеб ржаной (10)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2
	Итого за прием:	**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**
	Обед														
ттк109	Салат из свеж капусты (с кукурузой)(7)	100	79,7	1,4	4,5	8,6	0,01	0,02	12,8	2,1	2,3	36,6	20,6	10,2	0,44
29/2/2015	Суп-пюре из разных овощей	250	106	3,3	4,5	12,94	0,1	0,1	7,5	332,5	0,3	63,7	71,8	22	0,7
551/2004	Гренки	20	73,04	2,38	0,59	13,9	0,1	0,1	0	0	0	27,1	17,8	3,2	0,24
2/7/2015	Рыба отварная под маринадом(8)	230	403,7	33	41,4	26,1	0,13	0,13	9,46	1102,9	8,91	95,45	407,1	84,24	1,15
ттк 28	Напиток из ежевики(9)	200	102	0,2	0,1	25	0	0	16	3,4	0,14	6,9	5,8	5,4	0,3
ттк 57	Хлеб ржаной (10)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1
	Итого:	**830**	**1019,44**	**42,74**	**51,73**	**101,12**	**0,48**	**0,45**	**45,76**	**1440,9**	**12,19**	**256,85**	**544,1**	**135,7**	**3,73**
	Итог за день:	1670	1798,43	64,7	71,62	215,7	0,9	0,9	68,56	1963,96	48,82	860,61	1118,1	273,4	11,59

Б:Ж:У 1:1,1:4

1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
2 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
3 Допускается замена на сыр (порциями)(тк89)
4 Допускается замена на сыр (порциями)(тк89)
5 Допускается замена на кашу молочную 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), овощи свежие порционн
8 Допускается замена на запеканку картофельную с рыбой(ттк556), котлеты, биточки рыбные(тк403)
9 Допускается замена на другой вид свежезамороженных плодов и ягод(ттк28)
10 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

День: 7 Неделя: вторая **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний **ОВЗ**

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая 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)	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
ттк 57	Хлеб ржаной (9)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2
	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
111/2004	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
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)	300	481	24,41	23,9	39,38	0,2	0,1	19,31	214,01	2,24	45	208	29,4	2
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 (9)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1
	Итого:	**955**	**1083,5**	**38,06**	**39,46**	**136,58**	**0,75**	**0,44**	**53,23**	**447,11**	**7,35**	**211,33**	**342,1**	**97,9**	**6,97**
	Итог за день:	1520	1921,45	62,8	74,14	235,63	1,13	1,13	53,83	665,36	14,13	357,08	624,67	190,2	10,95

Б:Ж:У 1:1,1:4

1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
2 Допускается замена на сыр (порциями)(тк89)
3 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели (тк 307)
4 Допускается замена на чай с лимоном (тк2)
5 Допускается замена на салат из свежей капусты(ттк109), салат из свежей капусты(с кукурузой) (ттк 109), овощи отварные порционн(тк195), овощи свежие.
6 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные(тк403), рыбу под сырной корочкой(ттк405) с картофельным пюре(тк187)
7 Допускается замена на напиток из другого вида замороженных плодов и ягод (ттк28)
8 Допускается замена на рис отварной рассыпчатый(тк214)
9 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

День: 8 Неделя: вторая **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний **ОВЗ**

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак														
16/5/2015	Запеканка из творога с яблоками (2)	180	406,8	23,94	20,52	31,68	0	0	1,98	44,88	0,28	198	18,84	41,4	1,26
ттк 51	Сгущени молоко для пудинг и запек	10	28,8	0,7	0,8	5,05	0,01	0,03	0,04	4,7	0,02	27,02	19,05	2,95	0,02
ттк16	Кофейный напиток с молоком(3)	200	106	4,1	3,3	15,63	0	0,2	0,8	0	0	158,7	50	0	0,2
ттк 57	Хлеб ржаной (4)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6
ттк 53	Булка Суходожская 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														
ттк 113	Салат из свеж помидоров с раст мас (5)	100	111,7	1	10	3,5	0	0	22,8	66,5	0,33	14,5	11,33	19,17	0,83
124/2004	Щи из свежей капусты и картофеля	250	88	2	4,3	10	0,05	0,04	12,1	215,9	0,18	35,2	41,73	18,14	0,7
ттк 81	Сметана для супа	5	10,5	0,15	0,1	0	0,05	0,02	0,02	7,5	0	4,3	3	0,4	0,27
593/2013	Гуляш "Праздничный"(6)	100	77	8,4	2,96	3,7	0,2	0,4	3	63,46	1,29	5,7	141,88	13,63	3,4
ттк 233	Овощи припущени гарнир(9)	30	20,4	0,75	1,05	1,86	0,15	0,15	1,5	13,2	4,5	17,04	60,8	20	2,16
44/3/2015	Каша гречневая рассыпч с овощами(7)	150	265,9	8,6	6,8	37,81	0,2	0,2	7,2	353	1	58	223,5	150,7	4,7
640/2004	Кисель из свежих ягод (8)	200	85	0,2	0,1	20,64	0	0	16	3,4	0,14	9,5	5,74	5	0,3
ттк 57	Хлеб ржаной (4)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9
ттк 53	Булка Суходожская 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:	**935**	**913,5**	**29,3**	**27,47**	**126,11**	**1,12**	**1,09**	**62,62**	**722,96**	**9,24**	**234,67**	**557,98**	**262,6**	**15,36**
	Итог за день:	1385	1608	62,96	53,39	207,59	1,4	1,4	65,44	772,54	10,62	672,69	687,87	328,3	18,64
	Б:Ж:У 1,1:1:4														

1 Булка Суходожская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
2 Допускается замена на запеканку из творога(тк200), запеканку творожную со свежими ягодами(ттк248), пудинг из творога запеченный(тк208)
3 Допускается замена на кофейный напиток с молоком (тк16)
4 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
5 Допускается замена на овощи порционные свежие, овощи отварные порционные)
6 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели(тк307), зразы Верх-Исетские(тк312), гуляш из мяса говядины(тк303)
7 Допускается замена на кашу рассыпчатую гречневую. (тк 189)
8 Допускается замена на кисель (тк15)
9 Допускается замена на овощи отварные порционные или увеличение массы каши гречневой рассыпчатой с овощами(тк249)

День: 9 Неделя: вторая **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний **ОВЗ**

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая 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)	100	156,66	15,66	6,5	8,1	0,13	0,13	0,84	34,63	5,75	16,84	9,13	1,63	0,66
209/2005	Макароны отварные с овощами(6)	180	210,6	5,94	4,42	34,69	0,12	0	1,2	33,98	1,15	18,1	59,04	10,68	1
686/2004	Чай с лимоном(7)	210	60	0,3	0	15,2	0,05	0,05	13,11	35	0,63	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)	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:	**750**	**787,66**	**32,7**	**15,76**	**121,29**	**0,77**	**0,46**	**30,22**	**136,41**	**34,71**	**318,22**	**270,15**	**114,5**	**8,98**
	Обед														
т.24/1996	Огурец свежий(8)	40	5,6	0,32	0	0,93	0	0	1,6	4	0	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)	250	325	26,6	27,7	40,75	0,17	0,17	10,3	508,53	0,67	52,2	120,33	53,67	1,2
ттк 28	Напиток из абрикосов(7)	200	102	0,2	0,1	25	0	0	16	3,4	0,14	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:	**840**	**832,6**	**42,22**	**34,36**	**133,38**	**0,84**	**0,58**	**46**	**750,13**	**4,91**	**254,71**	**361,3**	**210,8**	**6,74**
	Итог за день:	1590	1620,26	74,92	50,12	254,67	1,61	1,61	76,22	886,54	39,62	572,93	631,45	325,3	15,72
	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(ттк202)
7 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод(ттк28)
8 Допускается замена на овощи отварные порционные
9 Допускается замена на курицу тушеную с картофелем и овощами(ттк611)

День: 10 Неделя: вторая **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний **ОВЗ**

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая 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)	100	182	13,2	13,6	1,4	0,1	0,2	0,6	107	1,12	38,2	131,1	18,3	0,6
28/2003	Картофельное пюре с морковью(5)	180	150	3,48	5,76	21,12	0,12	0,15	10,8	751,9	0,32	30,8	79,2	35,7	1,68
685/2004	Чай с сахаром(6)	200	53	0,2	0	13,7	0,04	0,05	0	33,35	0,6	67,2	52,1	44,1	0
ттк 57	Хлеб ржаной (2)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6
ттк 53	Булка Суходожская 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:	**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	Салат из свеклы "Бурячок"(7)	100	143,5	1,03	13,3	5,03	0,01	0,01	2,88	2,63	6,7	24,7	27,8	14,5	0,8
ттк 85	Суп-крем из шпината(8)	250	126	3,2	4,4	17,47	0,1	0,1	7	156,5	0,33	55	73,25	27,25	0,8
551/2004	Гренки	20	73,04	2,38	0,59	13,9	0,1	0,1	0	0	0	27,1	17,8	3,2	0,24
601/2013	Плов из говядины(9)	280	385,28	15,79	22,3	18,94	0	0,14	0,78	223,45	2,28	21,28	236,25	5,95	2,35
ттк 5	Компот из свежих яблок(10)	200	61	0,1	0,1	15,41	0	0	8	2	0,08	3,2	3,83	3,13	0,4
ттк 57	Хлеб ржаной (2)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9
ттк 53	Булка Суходожская 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:	**950**	**1043,82**	**30,7**	**42,85**	**119,35**	**0,68**	**0,63**	**18,66**	**384,58**	**11,19**	**221,71**	**428,93**	**89,63**	**7,59**
	Итог за день: Б:Ж:У 1:1,4:3,9	1500	1616,72	55,1	66,21	184,69	1,21	1,21	30,13	1300,63	14,35	512,21	793,33	214,6	11,74

1 Булка Суходожская 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 свежезамороженных яблок(ттк28)

День: 11 Неделя: вторая **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний **ОВЗ**

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая 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	0	20	12	33,8	32	23,04	19,5	4,4
ттк133	Горячий бутерброд(4)	70	102	5	8,3	18,5	0,1	0,1	0,6	5	0,15	55,9	77,4	9,6	0,6
340/2004	Омлет натуральный(5)	180	358,68	18	20,4	3,24	0,06	0,5	0,36	395,16	0,91	125,4	231,36	14,52	3,12
ттк 18	Какао с молоком(6)	200	119	5	3,8	16,01	0	0,2	0,8	0,12	0,01	163,2	22,8	14,8	0,9
ттк 57	Хлеб ржаной (2)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2
	Итого за прием:	**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**
	Обед														
ттк245	Горошек зеленый(7)	30	14,7	0,9	0,06	1,92	0,03	0	2,94	8,1	0,09	5,88	20,1	51	0,21
132/2004	Рассольник Ленинградский	250	135	3	4,5	20,1	0,1	0,1	6,7	225,5	0,3	21	64,6	22,8	0,9
ттк 81	Сметана для супа	5	10,5	0,15	0,1	0	0,05	0,02	0,02	7,5	0	4,3	3	0,4	0,27
371/2004	Котлеты, биточки рыбные(6)	100	158,9	23,4	7	0,6	0,18	0,16	0,7	116,4	1,9	36,3	217,8	34,2	0,8
ттк242	Картофель запеченный(9)	180	194,4	4,06	4,68	31,86	0,18	0,1	17,1	5,58	0,04	22,32	102,06	40,9	1,71
638/2004	Компот из изюма(10)	200	100	0,3	0	25,6	0	0	0,8	0	0	24	0	0	0,8
ттк 57	Хлеб ржаной (2)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1
	Итого:	**865**	**868,5**	**40,01**	**18,5**	**128,68**	**1,01**	**0,66**	**28,26**	**363,08**	**4,13**	**204,23**	**477,56**	**184,9**	**7,69**
	Итог за день: Б:Ж:У 1,3:1:4,1	1575	1695,08	72,93	52,3	215,15	1,44	1,44	50,02	775,36	40,08	635,03	874,16	264,6	18,51

1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
4 Допускается замена на бутерброд с маслом (тк 1/13/2015), сыр (порциями)(тк89)
5 Допускается замена на омлет, смешанный с мясными продуктами(тк199), омлет с сыром(тк198), омлет с картофелем запеченный(ттк246)
6 Допускается замена на чай с молоком (тк3). Какао с молоком 1(тк18)
7 Допускается замена на кукурузу консервированную(ттк259), овощи отварные(тк195), овощи свежие порционные.
8 Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке(тк426), рыбу, тушеную с овощами(тк402), рыбу под сырной корочкой(ттк405), тефтели рыбные(тк414)
9 Допускается замена на пюре картофельное(тк187), картофель в молоке(тк207), картофель запеченный со сметаной(ттк230)
10 Допускается замена на напиток из свежезамороженных плодов и ягод(ттк28)

День: 12 Неделя: вторая **Возраст 11 лет и старше**

Сезон: осенний, зимний, весенний **ОВЗ**

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая 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	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
ттк201	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
ттк 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
ттк 57	Хлеб ржаной (2)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2
	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														
ттк259	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	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
ттк388	Голубцы с мясом говядины и рисом ленивые	230	287,5	19,84	15,24	15,24	0,12	0,12	6,61	9,89	1,955	99,18	187,68	45,43	3,16
600/2004	Соус сметанный	100	48,8	0,57	3,62	3,34	0,03	0,03	4,5	400	0	31,81	59	6,8	0,45
ттк28	Напиток из сливы(9)	200	102	0,2	0,1	25	0	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:	**930**	**929,74**	**35,85**	**27,93**	**128,14**	**0,87**	**0,64**	**36,45**	**539,09**	**4,215**	**313,12**	**411,18**	**122,1**	**8,17**
	Итог за день:	1795	1653,14	56,63	43,57	240,06	1,33	1,33	59,25	617,79	40,143	928,82	801,88	259,1	16,02

Б:Ж:У 1,261:4,5

1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-В"
2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-В"
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(ттк28)