

УТВЕРЖДЕНО:



*Генеральный директор*  
\_\_\_\_\_ 11.09.2017  
*Корсеева Т. Н.*

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



\_\_\_\_\_ Е. В. Ковбаснюк

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

**Меню приготавливаемых блюд**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
<b>Неделя 1</b>	Тефтели (мясные) (3)	100	13,2	18,1	12,6	270	№ 308 (461/2004)
<b>День 1</b>	Соус красный основной	80	0,51	1,46	4,11	32,24	№ 31 (528/1996)
	Капуста тушеная в сметанном соусе(4)	180	4,32	12,24	11,4	190,8	ТТК № 217
	Кисель витаминизированный (5)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>22,85</b>	<b>23,14</b>	<b>95,43</b>	<b>742,94</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная (6)	20	0,27	0,47	1,33	11,42	№ 195 (523/2004)
<b>Неделя 1</b>	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	№ 66 (135/2004)
<b>День 1</b>	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Гуляш из мяса говядины (3)	100	14,9	15,7	4,7	221	№ 303 (437/2004)
	Отварные макаронные изделия (7)	180	6,36	4,68	38,9	231,6	№ 188 (516/2004)
	Компот из изюма (8)	200	0,3	0	25,6	100	№ 13 (638/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>855</b>	<b>32,38</b>	<b>32,51</b>	<b>134,53</b>	<b>928,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>55,23</b>	<b>55,65</b>	<b>229,96</b>	<b>1671,46</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

**Меню приготавливаемых блюд**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка творожная "Зебра" (3)	180	29,64	16,1	26,2	368,4	ТТК № 258
<b>Неделя 1</b>	Сгущенное молоко для пудингов и запеканок	20	1,35	1,5	10,1	57,5	ТТК № 51
<b>День 2</b>	Кофейный напиток с молоком (4)	200	4,1	3,3	15,63	106	ТТК № 16
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>40,01</b>	<b>22,2</b>	<b>85,05</b>	<b>684,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат "Уральский"(5)	100	1,66	4,5	5,5	75	№ 116 (81/2013)
<b>Неделя 1</b>	Суп-пюре из тыквы (6)	250	2,1	4,1	8,11	80	№ 102 (169/2004)
<b>День 2</b>	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Котлеты, биточки рыбные(7)	100	12,25	8,63	15,2	134,63	№ 403(388/2004)
	Картофель и овощи тушеные в соусе (8)	180	3,24	10,44	24,72	212,4	№ 190 (217/2004)
	Чай с сахаром (9)	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	<b>30,03</b>	<b>30,42</b>	<b>129,73</b>	<b>883,07</b>	

**Итого за день**

**1410**

**70,04**

**52,62**

**214,78**

**1567,87**

Соотношение Б:Ж:У 1,3:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13 /2015)
<b>День 3</b>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
	Плов из куриного филе (4)	250	16,3	15,5	41,2	202	№ 614 (601/2013)
	Чай с лимоном (5)	200	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>710</b>	<b>24,22</b>	<b>25,9</b>	<b>103,28</b>	<b>673,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (6)	100	1	10	3,5	111,7	ТТК № 113
<b>Неделя 1</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	№ 79 (110/2004)
<b>День 3</b>	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Курица тушеная с картофелем и овощами (7)	250	27,1	19,1	45,1	359	ТТК № 611
	Напиток из клубники (8)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>32,85</b>	<b>32,76</b>	<b>138,4</b>	<b>959,2</b>	

**Итого за день**

**1615**

**57,07**

**58,66**

**241,68**

**1632,6**

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на котлеты рибленные из цыплят-бройлеров (филе) (тк 344, курицу тушеную с овощами (тк 602), мясо кур в соусе (тк 386), гарнир - рис оварной рассыпчатый (тк 214), рис припущенный с овощами (тк 191)
- 5 Допускается замена на чай с сахаром(тк1), чай с лимон (тк2)
- 6 Допускается замена на огурцы консервированные (тк 127), овощи порционные отварные (тк 195), огурец свежий (тк 87), помидор свежий порционный (тк 86)
- 7 Допускается замена на рагу из мяса кур (филе )(тк614) или сложный гарнир (тк 218) и котлеты из цыпленка-бройлера (филе)(тк 344)
- 8 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого вида (тк 28)

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями) (3)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
<b>Неделя 1</b>	Тефтели рыбные (4)	100	14,25	11	6,1	180	№ 414 (414/2015)
<b>День 4</b>	Соус красный основной	50	0,32	0,91	2,57	20,15	№ 31 (528/1996)
	Овощи припущенные гарнир (5)	40	1	1,4	2,48	27,2	ТТК № 233
	Пюре картофельное (6)	140	3,15	4,55	19,25	176,4	№ 187 (520/2004)
	Напиток из черной смородины (7)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 58
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>23,44</b>	<b>22,96</b>	<b>94,52</b>	<b>688,65</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь по-уральски (8)	100	1,2	8,9	6,1	113	ТТК № 149
<b>Неделя 1</b>	Рассольник Домашний	250	2,15	3,51	13,56	96,25	№ 62 (131/2004)
<b>День 4</b>	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Бефстроганов из филе курицы (9)	100	10,8	18,7	5,9	244	ТТК № 603
	Каша рассыпчатая гречневая (10)	180	9,8	6,48	43,1	290,4	№ 189 (297/2004)
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Компот из свежих яблок (11)	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>940</b>	<b>32,24</b>	<b>36,24</b>	<b>136,2</b>	<b>1099,24</b>	

**Итого за день**

**1540**

**55,68**

**59,2**

**230,72**

**1787,89**

Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на масло сливочное для бутербродов (тк 157)
- 4 Допускается замена на котлеты рыбные (тк 403), суфле "Рыбка"(тк 401), рыбу тушеную с овощами (тк 402)
- 5 Допускается замена на овощи отварные порционные (тк 195)
- 6 Допускается замена на картофель запеченный (тк 242)
- 7 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк 28)
- 8 Допускается замена на овощи отварные порционные (тк 195), овощи свежие порционные, салат из моркови с растительным маслом (тк 136)
- 9 Допускается замена на фрикадельки из цыпленка бройлера (филе) (тк 317), курицу тушеную с овощами (тк 602)
- 10 Допускается замена на кашу гречневую с овощами (тк 249)
- 11 Допускается замена на компот из изюма (тк 13)

**Меню приготавливаемых блюд**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	№ 89 (97/2004)
<b>День 5</b>	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	№ 262 (1/6/2015)
	Каша рисовая молочная с тыквой (4)	200	6,6	3,2	49,7	174,7	№ 201(303/2004)
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Витаминизированное какао (5)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>705</b>	<b>25,76</b>	<b>23,79</b>	<b>122</b>	<b>709,29</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная (6)	30	0,45	0,7	2,5	19,32	№ 195 (523/2004)
<b>Неделя 1</b>	Суп из бобовых (7)	250	8,9	3,8	18,8	155	ТТК № 101
<b>День 5</b>	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Котлеты, биточки шницели (мясные) (8)	100	14,5	16	8,7	237,5	№ 307 (451/2004)
	Рагу из овощей (9)	180	2,76	4,44	16,2	122,4	№ 193 (541/2004)
	Кисель витаминизированный (10)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>32,49</b>	<b>32,69</b>	<b>136,9</b>	<b>929,26</b>	

**Итого за день**

**1585**

**58,25**

**56,48**

**258,9**

**1638,55**

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,5

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на другой вид молочной каши, кашу пшеничную с тыквой (тк 201)
- 5 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на какао с молоком (тк 18)
- 6 Допускается замена на салат из свеклы с сыром (тк 104), салат из свеклы "Бурячок"(тк108), овощи свежие порционные
- 7 Допускается замена на суп картофельный с бобовыми (тк 69)
- 8 Допускается замена на тефтели с рисом (тк336), котлеты, биточки, шницели из свинины (тк 393), фрикадельки из мяса говядины припущенные (тк387)
- 9 Допускается замена на картофель в молоке (тк207), картофель запеченный (тк 242), капусту тушеную (тк192)
- 10 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на кисель из свежих ягод (тк30)

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)
<b>День 6</b>	Каша молочная геркулесовая (4)	200	7,7	5	29,18	195	ТТК 201
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Чай с молоком(5)	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Йогурт 2,5% (6)	150	4,2	3	16,95	118,5	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>805</b>	<b>22,26</b>	<b>23,19</b>	<b>108,74</b>	<b>745,09</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежей капусты (с кукурузой) (7)	100	1,4	4,5	8,6	79,7	ТТК № 109
<b>Неделя 1</b>	Суп-пюре из разных овощей	250	3,3	4,5	12,94	106	№ 76 (29/2/2015)
<b>День 6</b>	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77(551/2004)
	Рыба отварная под маринадом (8)	180	25,8	32,4	20,4	316	№ 616 (2/7/2015)
	Напиток из ежевики (9)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>35,28</b>	<b>34,25</b>	<b>129,44</b>	<b>931,74</b>	

**Итого за день**

**1655**

**57,54**

**57,44**

**238,18**

**1676,83**

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на кашу молочную геркулесовую (тк 201), другой вид молочной каши
- 5 Допускается замена на чай с молоком (тк 3)
- 6 Допускается замена на сыр (порциями) (тк 89)
- 7 Допускается замена на овощи отварные (тк 195), салат из квашеной капусты (тк 116)
- 8 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные (тк 403)
- 9 Допускается замена на напиток из другого вида свежемороженых плодов и ягод (тк28)

**Меню приготавливаемых блюд**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло шоколадное для бутербродов (10)	5	0,05	3,2	0,06	29	№ 157 (1/13/2015)
<b>Неделя 1</b>	Котлета "Монастырская" (3)	100	10,6	5,3	6	125	ТТК № 619
<b>День 7</b>	Рис припущенный с овощами (4)	180	4,32	13,9	45,6	325,8	№ 191 (36/2003)
	Чай с сахаром (5)	200	0,2	0	13,7	53	№ № 1 (685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>20,09</b>	<b>19,62</b>	<b>105,11</b>	<b>685,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежей капусты (6)	100	1,3	4,5	8,33	117	ТТК № 109
<b>Неделя 1</b>	Борщ "Сибирский"	250	3,9	4,3	16	118	№ 54 (111/2004)
<b>День 7</b>	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Запеканка картофельная с рыбой (7)	200	16,27	15,93	26,25	320,67	ТТК № 556
	Соус сметанный (8)	80	0,5	3	2,7	39,04	№ 39 (600/2004)
	Напиток из ягодной смеси (9)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>935</b>	<b>31,52</b>	<b>32,09</b>	<b>126,88</b>	<b>962,21</b>	

**Итого за день**

**1480**

**51,61**

**51,71**

**231,99**

**1647,91**

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,2

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели (тк 307), котлеты, биточки шницели (тк393), фрикадельки из мяса говядины припущенные (тк 387)
- 4 Допускается замена на рис отварной рассыпчатый (тк 214)
- 5 Допускается замена на чай с лимоном (тк2)
- 6 Допускается замена на салат "Здоровье" (тк 111), овощи отварные порционные (тк 195)
- 7 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные (тк 403), рыбу под сырной корочкой (тк 405) с картофельным пюре (тк 187)
- 8 Допускается подача блюда с маслом для поливки блюд (тк 49)
- 9 Допускается замена на напиток из другого вида замороженных плодов и ягод (тк28)
- 10 Допускается замена на пасту шоколадную для бутербродов (тк 43)



**Меню приготавливаемых блюд**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с яблоками (3)	180	23,94	20,52	31,68	406,8	№ 247 (16/5/2015)
<b>Неделя 1</b>	Сгущенное молоко для пудингов и запеканок	10	0,7	0,8	5,05	28,8	ТТК № 51
<b>День 8</b>	Кофейный напиток с молоком (4)	200	4,1	3,3	15,63	106	ТТК № 16
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>33,66</b>	<b>25,92</b>	<b>81,48</b>	<b>694,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная (5)	20	0,26	0,47	1,33	11,42	№ 195 (523/2004)
<b>Неделя 1</b>	Щи из свежей капусты и картофеля	250	2	4,3	10	88	№ 58 (124/2004)
<b>День 8</b>	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Гуляш "Праздничный" (6)	100	18,4	13,7	24	97	№ 613 (593/2013)
	Каша рассыпчатая гречневая (7)	180	10,32	8,16	45,37	319,2	№ 189 (297/2004)
	Кисель витаминизированный (8)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>855</b>	<b>35,63</b>	<b>32,89</b>	<b>157,5</b>	<b>948,12</b>	

**Итого за день**

**1305**

**69,29**

**58,81**

**238,98**

**1642,62**

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

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

**Меню приготавливаемых блюд**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	Сыр (порциями) (4)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)
<b>День 9</b>	Люля-кебаб из филе куриного (5)	100	14,5	3,4	3	101	ТТК № 616
	Макаронные отварные с овощами (6)	180	5,94	11,62	34,7	210,6	№ 260 (209/2005)
	Чай с лимоном (7)	200	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,87	19,44	102	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>730</b>	<b>23,42</b>	<b>23,09</b>	<b>99,7</b>	<b>684,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурец консервированный (8)	30	0,2	0	0,5	3	№ 127 (5/1/2015)
<b>Неделя 1</b>	Суп картофельный с рыбой	250	6,9	4,4	18,1	145	№ 78 (133/2004)
<b>День 9</b>	Рагу из мяса кур (филе) (9)	180	19,5	20	29,34	234	№ 615 (3/9/2015)
	Напиток из абрикосов (10)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>32</b>	<b>33,2</b>	<b>125,54</b>	<b>839</b>	

**Итого за день**

**1430**

**55,42**

**56,29**

**225,24**

**1523,1**

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на масло сливочное для бутербродов (тк 157)
- 5 Допускается замена на фрикадельки из цыпленка бройлера (филе) (тк 137), гуляш из филе курицы (тк 603), зразы из цыпленка бройлера с луком и яйцом (тк 612)
- 6 Допускается замена на отварные макаронные изделия (тк 188), макаронные изделия отварные с сыром (тк 202)
- 7 Допускается замена на чай с сахаром (тк 1)
- 8 Допускается замена на овощи свежие порционные, овощи отварные порционные (тк 195)
- 9 Допускается замена на курицу тушеную с картофелем и овощами (тк 611)
- 10 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк 28)

**Меню приготавливаемых блюд**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями) (3)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)
<b>Неделя 1</b>	Котлета рыбная "Морское чудо" (4)	100	7,6	3,8	3,9	77	ТТК № 617
<b>День 10</b>	Морковь отварная (подгарнировка) (5)	30	0,39	0,71	2	17,13	№ 195 (523/2004)
	Пюре картофельное (5)	150	3,46	4,85	20,65	189	№ 187(520/2004)
	Чай с сахаром (6)	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,17</b>	<b>23,36</b>	<b>95,89</b>	<b>689,03</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная (7)	30	0,45	0,7	2,5	19,32	№ 195 (523/2004)
<b>Неделя 1</b>	Суп-крем из шпината (8)	250	3,2	4,4	17,47	126	ТТК № 85
<b>День 10</b>	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Плов из говядины (9)	240	16,2	25,2	46,2	330,2	№ 601 (601/2013)
	Компот из свежих яблок (10)	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>840</b>	<b>30,53</b>	<b>33,15</b>	<b>144,08</b>	<b>964,56</b>	

**Итого за день**

**1390**

**52,7**

**56,51**

**239,97**

**1653,59**

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на масло сливочное для бутербродов (тк 157)
- 4 Допускается замена на тефтели рыбные (тк 414), суфле "Рыбка" (тк 401)
- 5 Допускается замена на картофель и овощи тушеные в соусе (тк190)
- 6 Допускается замена на чай с лимоном (тк2)
- 7 Допускается замена на овощи свежие порционные
- 8 Допускается замена на суп-пюре из разных овощей (тк 76)
- 9 Допускается замена на плов (со свиной) (тк 427), на фрикадельки из мяса припущенные (тк 387) и рис отварной рассыпчатый (тк214)
- 10 Допускается замена на напиток из свежзамороженных плодов и ягод (ткк28)

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	Салат "Уральский" (4)	100	1,67	4,5	5,5	75	№ 116(81/2013)
<b>День 11</b>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)
	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)
	Омлет натуральный (5)	180	18	20,4	3,24	358,68	№ 197 (340/2004)
	Витаминизированное какао (6)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>730</b>	<b>25,37</b>	<b>22,94</b>	<b>96</b>	<b>883,68</b>	
<b>ОБЕД</b>	Горошек зеленый (7)	20	0,6	0,04	1,28	9,8	ТТК 245
<b>Неделя 1</b>	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	№ 63 (132/2004)
<b>День 11</b>	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Котлеты, биточки рыбные Любительские(8)	100	15,2	7,6	5,4	171,1	№ 411 (390/2004)
	Картофель запеченный (9)	180	4,06	4,68	31,86	194,4	ТТК № 242
	Компот из изюма (10)	200	0,3	0	25,6	100	№ 13 (638/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>855</b>	<b>31,51</b>	<b>32,11</b>	<b>134,84</b>	<b>939,33</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1585</b>	<b>56,88</b>	<b>55,05</b>	<b>230,84</b>	<b>1823,01</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на салат "Здоровье"(тк 111), овощи отварные порционные (тк 195), овощи свежие порционные
- 5 Допускается замена на омлет с картофелем запеченный (тк 246), омлет с сыром (тк 198)
- 6 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на какао с молоком (тк 18)
- 7 Допускается замена на кукурузу консервированную (тк 259), овощи отварные (тк 195), овощи свежие порционные
- 8 Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке (тк 42б), рыбу, тушеную с овощами (тк 402), тефтели рыбные (тк 414), котлеты, биточки рыбные (тк 403)
- 9 Допускается замена на картофель в молоке (тк 207), картофель, запеченный со сметаной (тк 230)
- 10 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод (тк 28)

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	Йогурт 2,5% (4)	150	4,2	3	16,95	118,5	пром
<b>День 12</b>	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)
	Каша молочная рисовая (5)	200	4,1	3,3	12	92	ТТК № 201
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Чай с молоком (6)	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>805</b>	<b>17,66</b>	<b>20,49</b>	<b>91,56</b>	<b>642,09</b>	
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза консервированная (7)	20	0,44	0,08	0,44	3,6	ТТК № 259
<b>Неделя 1</b>	Суп-пюре из картофеля	250	4	6,1	21,4	158	№ 84 (171/2004)
<b>День 12</b>	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Голубцы с мясом и рисом ленивые	200	17,25	13,25	13,25	250	ТТК № 388
	Соус сметанный	100	0,57	3,62	3,34	48,8	№ 39(600/2004)
	Напиток из сливы (8)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>33,04</b>	<b>35,9</b>	<b>125,93</b>	<b>890,44</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1695</b>	<b>50,7</b>	<b>56,39</b>	<b>217,49</b>	<b>1532,53</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,5

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на сыр (порциями) (тк 89)
- 5 Допускается замена на кашу молочную рисовую (тк201), на молочную кашу из другого вида крупы
- 6 Допускается замена на чай с молоком (тк3)
- 7 Допускается замена на овощи свежие порционные, овощи отварные (тк 195)
- 8 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк28)