

УТВЕРЖДЕНО:

директор МБОУ СОШ № 11

Лилия Николаевна АИ



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
Неделя 1	Тефтели (мясные) (3)	90	11,88	16,29	11,28	243	№ 308 (461/2004)
День 1	Соус красный основной	50	0,32	0,91	2,57	20,15	№ 31 (528/1996)
	Капуста тушеная в сметанном соусе(4)	150	3,6	10,2	11,4	159	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)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	540	20,8	20,14	81,75	646,55	
ОБЕД	Морковь отварная (6)	20	0,27	0,47	1,33	11,42	№ 195 (523/2004)
Неделя 1	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	№ 66 (135/2004)
День 1	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Гуляш из мяса говядины (3)	90	13,41	14,13	4,23	198,9	№ 303 (437/2004)
	Отварные макаронные изделия (7)	150	5,3	3,9	32,4	193	№ 188 (516/2004)
	Компот из изюма (8)	200	0,3	0	25,6	100	№ 13 (638/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	765	27,39	28,28	122,08	848,02	
Итого за день		1305	48,19	48,42	203,83	1494,57	

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: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка творожная "Зебра" (3)	150	24,7	13,4	21,08	307	ТТК № 258
Неделя 1	Сгущенное молоко для пудингов и запеканок	20	1,35	1,5	10,1	57,5	ТТК № 51
День 2	Кофейный напиток с молоком (4)	200	4,1	3,3	15,63	106	ТТК № 16
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	420	34,25	19,24	84,53	624,9	
ОБЕД	Салат "Уральский"(5)	60	1	2,7	3,3	45	№ 116 (81/2013)
Неделя 1	Суп-пюре из тыквы (6)	200	1,68	3,28	6,5	64	№ 102 (169/2004)
День 2	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Котлеты, биточки рыбные(7)	90	11,03	7,8	14,18	121,2	№ 403(388/2004)
	Картофель и овощи тушеные в соусе (8)	150	2,7	8,7	20,6	177	№ 190 (217/2004)
	Чай с сахаром (9)	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	820	27,19	27,23	120,78	888,24	

Итого за день

1240

61,44

46,47

205,31

1513,14

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 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: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13 /2015)
День 3	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
	Плов из куриного филе (4)	200	13,04	12,4	33	161,6	№ 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)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	650	20,14	22,54	90,26	673,4	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (6)	60	0,6	6	2,1	67	ТТК № 113
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,76	4,24	12,96	96,8	№ 79 (110/2004)
День 3	Смктана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Курица тушеная с картофелем и овощами (7)	200	21,68	15,28	36,1	287,2	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
	Итого за обед:	765	28,85	27,76	118,76	818,5	

Итого за день

1415

48,99

50,3

209,02

1491,9

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(тк218) 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: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (3)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
Неделя 1	Тефтели рыбные (4)	90	12,4	9,9	5,5	162	№ 414 (414/2015)
День 4	Соус красный основной	50	0,32	0,91	2,57	20,15	№ 31 (528/1996)
	Овощи припущенные гарнир (5)	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
	Пюре картофельное (6)	120	2,7	3,9	16,5	151,2	№ 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)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	550	20,07	19,6	85,73	613,15	
ОБЕД	Морковь по-уральски (8)	60	0,72	5,34	3,66	67,8	ТТК № 149
Неделя 1	Рассольник Домашний	200	1,76	2,8	11	76,8	№ 62 (131/2004)
День 4	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Бефстроганов из филе курицы (9)	90	9,72	16,83	5,31	219,6	№ 318 (423/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая (10)	150	8,2	5,4	35,9	242	№ 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
	Итого за обед:	810	27,31	28,19	119,94	961,79	

Итого за день

1360

47,38

47,79

205,67

1574,94

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 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: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 1	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	№ 89 (97/2004)
День 5	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	№ 262 (1/6/2015)
	Каша рисовая молочная с тыквой (4)	150	4,7	2,4	37,3	131	№ 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)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	645	20,04	19,73	104,78	640,09	
ОБЕД	Свекла отварная (6)	30	0,45	0,7	2,5	19,32	№ 195 (523/2004)
Неделя 1	Суп из бобовых (7)	200	7,12	3,04	15,06	124	ТТК № 101
День 5	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Котлеты, биточки шницели (мясные) (8)	90	12,9	14,4	7,7	214,2	№ 307 (451/2004)
	Рагу из овощей (9)	150	2,3	3,7	13,5	102	№ 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
	Итого за обед:	790	26,65	24,59	129,46	854,56	
Итого за день		1435	46,69	44,32	234,24	1494,65	

Соотношение Б:Ж:У 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: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 1	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)
День 6	Каша молочная геркулесовая (4)	150	5,78	3,75	21,89	146,25	ТТК 201
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Чай с молоком (5)	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Йогурт 2,5% (6)	150	4,2	3	16,95	118,5	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	745	18,52	20,68	96,63	670,84	
ОБЕД	Салат из свежей капусты (с кукурузой) (7)	60	0,84	2,76	5,16	49,2	ТТК № 109
Неделя 1	Суп-пюре из разных овощей	200	2,64	3,6	10,35	84,8	№ 76 (29/2/2015)
День 6	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77(551/2004)
	Рыба отварная под маринадом (8)	150	21,5	27	17	263,3	№ 616 (2/7/2015)
	Напиток из ежевики (9)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	730	28,76	27,21	120,01	827,34	
Итого за день		1475	47,28	47,89	216,64	1498,18	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,5

- 1 Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на кашу молочную геркулесовую (тк 201), другой вид молочной каши
- 5 Допускается замена на чай с молоком (тк 3)
- 6 Допускается замена на сыр (порциями) (тк 89)
- 7 Допускается замена на овощи отварные (тк 195), салат из квашеной капусты (тк 116)
- 8 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные (тк 403)
- 9 Допускается замена на напиток из другого вида свежемороженых плодов и ягод (тк 28)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Масло шоколадное для бутербродов (10)	5	0,05	3,2	0,06	29	№ 157 (1/13/2015)
Неделя 1	Котлета "Монастырская" (3)	90	9,54	4,77	5,4	112,5	ТТК № 619
День 7	Рис припущенный с овощами (4)	150	3,6	11,58	38	271,5	№ 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)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	505	19,49	19,62	81,46	593,4	
ОБЕД	Салат из свежей капусты (6)	60	0,78	2,7	5	70,2	ТТК № 109
Неделя 1	Борщ "Сибирский"	200	3,12	3,44	12,8	94,4	№ 54 (111/2004)
День 7	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Запеканка картофельная с рыбой (7)	150	12,2	11,95	19,69	240,5	ТТК № 556
	Соус сметанный (8)	50	0,29	1,81	1,67	24,4	№ 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
	Итого за обед:	765	24,94	27,26	112,76	797	

Итого за день 1270 44,43 46,88 194,22 1390,4

Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:4,2

- 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), кукурузу консервированную(тк № 259)
- 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: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с яблоками (3)	150	19,95	17,1	26,4	339	№ 247 (16/5/2015)
Неделя 1	Сгущенное молоко для пудингов и запеканок	10	0,7	0,8	5,05	28,8	ТТК № 51
День 8	Кофейный напиток с молоком (4)	200	4,1	3,3	15,63	106	ТТК № 16
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	410	28,85	22,24	71,38	601,2	
ОБЕД	Морковь отварная (5)	20	0,26	0,47	1,33	11,42	№ 195 (523/2004)
Неделя 1	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,6	3,44	8	70,4	№ 58 (124/2004)
День 8	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Гуляш "Праздничный" (6)	90	16,56	12,33	21,06	87,3	№ 613 (593/2013)
	Каша рассыпчатая гречневая (7)	150	8,2	5,4	35,9	242	№ 189 (297/2004)
	Кисель витаминизированный (8)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	765	26,27	29,9	123,09	743,62	

Итого за день

1175

55,12

52,14

194,47

1344,82

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 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: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 1	Сыр (порциями) (4)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)
День 9	Люля-кебаб из филе куриного (5)	90	13,05	3,06	2,7	90,9	ТТК № 616
	Макароны отварные с овощами (6)	150	4,95	9,68	28,91	175,5	№ 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)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	680	20,05	18,48	98,75	589,4	
ОБЕД	Огурец консервированный (8)	30	0,2	0	0,5	3	№ 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Суп картофельный с рыбой	200/16	5,52	3,52	14,48	116	№ 78 (133/2004)
День 9	Рагу из мяса кур (филе) (9)	150	15,96	16,62	24,45	195	№ 615 (3/9/2015)
	Напиток из абрикосов (10)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	700	29,08	28,2	113,03	871	

Итого за день

1380

49,13

46,68

211,78

1460,4

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: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (3)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)
Неделя 1	Котлета рыбная "Морское чудо" (4)	90	6,84	3,42	3,5	69,3	ТТК № 617
День 10	Морковь отварная (подгарнировка) (5)	20	0,26	0,47	1,33	11,42	№ 195 (523/2004)
	Пюре картофельное (5)	130	3	4,2	17,9	163,8	№ 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)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	22	19,83	83,49	554,92	
ОБЕД	Свекла отварная (7)	30	0,45	0,7	2,5	19,32	№ 195 (523/2004)
Неделя 1	Суп-крем из шпината (8)	200	2,56	3,52	13,98	100,8	ТТК № 85
День 10	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Плов из говядины (9)	200	13,5	21	38,5	344	№ 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
	Итого за обед:	750	27,19	28,07	132,89	853,16	

Итого за день

1250

49,19

47,9

216,38

1408,08

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,3

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением 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 свежемороженых плодов и ягод (тк28)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 1	Салат "Уральский" (4)	60	1	2,7	3,3	45	№ 116(81/2013)
День 11	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)	150	15	17	2,7	298,9	№ 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
	Итого за завтрак:	660	21,7	22,94	83,26	793,9	
ОБЕД	Горошек зеленый (7)	20	0,6	0,04	1,28	9,8	ТТК 245
Неделя 1	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,8	108	№ 63 (132/2004)
День 11	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Котлеты, биточки рыбные Любительские (8)	90	13,68	6,84	4,86	154	№ 411 (390/2004)
	Картофель запеченный (9)	150	3,38	3,9	26,55	162	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
	Итого за обед:	765	28,71	27,56	120,01	799,3	
Итого за день		1425	50,41	50,5	203,27	1593,2	

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 426), 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: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 1	Йогурт 2,5% (4)	150	4,2	3	16,95	118,5	пром
День 12	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)
	Каша молочная рисовая (5)	150	3,08	2,48	9	69	ТТК № 201
	Масло для заправки 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 Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	745	19,82	19,41	83,74	593,59	
ОБЕД	Кукуруза консервированная (7)	20	0,44	0,08	0,44	3,6	ТТК № 259
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля	200	3,2	4,88	17,12	126,4	№ 84 (171/2004)
День 12	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Голубцы с мясом и рисом ленивые	150	12,94	9,9	9,9	187,5	ТТК № 388
	Соус сметанный	100	0,57	3,62	3,34	48,8	№ 39(600/2004)
	Напиток из сливы (8)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	790	27,93	28,33	118,3	896,34	
Итого за день		1535	47,75	47,74	202,04	1489,93	

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,5

- 1 Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на 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)