

УТВЕРЖДЕНО:

*И.О. директора МБОУ СОШ № 11*  
*С.В. Обесленникова*



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

*Е. В. Ковбаснюк*

---

Е. В. Ковбаснюк



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

**Менюготавливаемых 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>	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	№ 157 (1/13/2015)
<b>Неделя 1</b>	Котлеты, биточки, шницели	100	10,6	7,11	8,7	150	ТТК № 393(608/2013)
<b>День 1</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,2	7,32	36,5	250,92	ТТК № 202
	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>24,12</b>	<b>22,11</b>	<b>105,58</b>	<b>708,44</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	50	0,65	1,18	3,33	28,55	№ 195 (523/2004)
<b>Неделя 1</b>	Уха (картоф, сайра консерв, лук, морковь, масло раст)	250	8,7	4,4	18,1	145	ТТК № 78
<b>День 1</b>	Плов	200	13,75	26	25,75	288,13	№ 428 (590/2013)
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	37,4	212,94	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>33,14</b>	<b>34,27</b>	<b>136,28</b>	<b>928,72</b>	

**Итого за день**

**1370**

**57,26**

**56,38**

**241,86**

**1637,16**

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 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

**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	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	Запеканка творожная с тыквой	180	19	18,96	31,05	378,72	ТТК № 248
<b>День 2</b>	Сгущенное молоко для пудингов и запеканок	20	1,4	1,6	10,5	57,5	ТТК № 51
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>23,88</b>	<b>21,42</b>	<b>94,29</b>	<b>681,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы консервированные	20	0,13	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
<b>Неделя 1</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,3	16,25	121	ТК № 79 (110/2004)
<b>День 2</b>	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом в молочн соусе	100	15,33	18,33	22,56	206,33	ТК № 414 (414/2004)
	Пюре картофельное	180	3,96	5,76	24,72	226,8	ТК № 187 (520/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>865</b>	<b>30,89</b>	<b>31,94</b>	<b>138,05</b>	<b>962,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>54,77</b>	<b>53,36</b>	<b>232,34</b>	<b>1643,65</b>	

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 Пищевая ценность блюда рассчитана по яблоку.

**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	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	Овощи припущенные	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
<b>День 3</b>	Омлет с картофелем запеченный	200	14,53	7,47	16,93	264,8	ТК № 197(340/2004)
	Масло для поливки блюд	10	0,1	6,4	0,12	58,2	ТТК № 49
	Витаминизированное какао "Витошка"(4)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>850</b>	<b>25,64</b>	<b>21,76</b>	<b>102,95</b>	<b>795,16</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная	50	0,75	1,15	4,25	32,25	ТК № 195(523/2004)
<b>Неделя 1</b>	Суп-пюре из картофеля и кабачков	250	2,1	4,1	8,13	130	ТТК № 95
<b>День 3</b>	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Фрикадельки из филе куриного в красном соусе	100	8,6	18,11	9,11	142,5	ТК № 317(63/2003)
	Каша рассыпчатая гречневая	190	10,4	6,84	45,5	306,53	ТК № 189(297/2004)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1(685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>30,17</b>	<b>32,29</b>	<b>131,99</b>	<b>950,26</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1730</b>	<b>55,81</b>	<b>54,05</b>	<b>234,94</b>	<b>1745,42</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 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

**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>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
<b>Неделя 1</b>	Гуляш из филе курицы	100	5,8	7,9	4,3	103,9	ТТК № 603
<b>День 4</b>	Рис припущенный с овощами	180	4,32	6,7	45,6	207,6	ТК № 191(36/2003)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>21,74</b>	<b>21,88</b>	<b>97,61</b>	<b>662,72</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	60	0,8	1,4	4	34,26	ТК № 195(523/2004)
<b>Неделя 1</b>	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	21	135	ТК № 63(132/2004)
<b>День 4</b>	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Рагу из мяса кур (филе)	200	19,6	27,6	22,7	406,7	ТК № 615
	Кисель витаминизированный (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>32,87</b>	<b>35,95</b>	<b>134,68</b>	<b>988,08</b>	

**Итого за день**

**1375**

**54,61**

**57,83**

**232,29**

**1650,8**

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 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

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	ТК № 89 (97/2004)
<b>Неделя 1</b>	Котлета рыбная "Морское чудо"(минтай, цветная капуста, яйцо)	100	9,8	12,02	18,4	143,7	ТТК № 617
<b>День 5</b>	Пюре картофельное	180	4	5,8	24,8	226,8	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	37,4	212,94	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>567</b>	<b>22,44</b>	<b>22,02</b>	<b>95,8</b>	<b>673,44</b>	
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,2	11,6	ТТК № 259
<b>Неделя 1</b>	Суп-пюре из цветной капусты	250	3,3	4,5	12,9	106	ТК № 76 (168/2004)
<b>День 5</b>	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Тефтели мясные в красном соусе	100	12,2	20,4	8,04	126	ТК № 275(618/2013)
	Отварные макаронные изделия	180	6,4	4,7	32,81	303,6	ТК № 188(516/2004)
	Напиток из свежемороженных плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>31,48</b>	<b>32,08</b>	<b>137,55</b>	<b>965,6</b>	

**Итого за день**

**1417**

**53,92**

**54,1**

**233,35**

**1639,04**

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



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	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89(97/2004)
<b>День 6</b>	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТК № 157(1/13/2015)
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262(1/6/2015)
	Каша молочная пшенная	250	6,3	2,9	42,8	206,4	ТТК 201
	Масло для заправки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Чай с молоком	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>745</b>	<b>24,32</b>	<b>26,65</b>	<b>97,95</b>	<b>715,67</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная	60	0,9	1,4	5,1	38,64	ТК № 195(523/2004)
<b>Неделя 1</b>	Суп-пюре из разных овощей	250	3,3	4,5	13	138,6	ТК № 76(29/2/2015)
<b>День 6</b>	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Печень по-строгановски	100	14,4	17	2,8	172,6	ТК № 431(431/2004)
	Капуста тушеная	180	3,84	6,6	6,33	240,16	ТК № 192(534/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>910</b>	<b>33,12</b>	<b>32,33</b>	<b>109,94</b>	<b>1028,24</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>57,44</b>	<b>58,98</b>	<b>207,89</b>	<b>1743,91</b>	

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

**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>	Витаминная горка (капуста белокочанная)	100	1,3	4,5	8,3	81	ТТК № 109
<b>Неделя 2</b>	Булгур с мясом и овощами	230	17,32	18,75	33,6	408,25	ТТК № 272
<b>День 7</b>	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>23,02</b>	<b>24,32</b>	<b>96,8</b>	<b>708,35</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
<b>Неделя 2</b>	Борщ Сибирский	250	3,9	4,3	16	118	ТК № 54(111/2004)
<b>День 7</b>	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Котлета из рыбы "Нежная"(рыба, морковь, лук, яйцо)	100	16,6	13,8	24,83	201,11	ТТК № 273
	Картофель и овощи тушеные в соусе	180	5,04	12,84	43,74	301	ТК № 190(217/2004)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>845</b>	<b>32,65</b>	<b>32,75</b>	<b>141,47</b>	<b>929,97</b>	

**Итого за день**

**1425**

**55,67**

**57,07**

**238,27**

**1638,32**

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 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С



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	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 2</b>	Запеканка из творога с морковью	200	20,4	23,44	33,2	410,95	ТК № 270
<b>День 8</b>	Сгущенное молоко для пудингов и запеканок	20	1,4	1,6	10,5	57,5	ТТК № 51
	Чай с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 1(685/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>635</b>	<b>24,56</b>	<b>25,68</b>	<b>92,54</b>	<b>690,21</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп томатный с фасолью и овощами	250	4,5	7,3	15,7	150	ТТК № 99
<b>Неделя 2</b>	Сметана для супа	5	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
<b>День 8</b>	Овощи припущенные	20	0,5	0,7	1,24	13,6	ТТК № 233
	Карбонара с курицей и сырным соусом	230	16,16	21,62	36,5	358,23	ТТК № 619
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	<b>31,84</b>	<b>32,45</b>	<b>136,15</b>	<b>960,07</b>	

**Итого за день**

**1440**

**56,4**

**58,13**

**228,69**

**1650,28**

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

**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	35	№ 89 (97/2004)
<b>Неделя 2</b>	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом	100	8,33	8,44	12,37	93,33	ТТК № 612
<b>День 9</b>	Кабачки тушеные	50	0,4	1,7	2,7	27	ТК № 271(46/3/2015)
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,15	4,68	31,1	209,73	ТК № 189(297/2004)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>27,5</b>	<b>22,1</b>	<b>93,88</b>	<b>686,28</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	60	0,8	1,4	4	34,26	№ 195(523/2004)
<b>Неделя 2</b>	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	ТК № 66(135/2004)
<b>День 9</b>	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Азу (мясо, картофель, морковь, лук, огур конс, томат паста)	230	21,1	25,94	52,98	492,33	ТК № 399(596/2013)
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>815</b>	<b>30,19</b>	<b>33,44</b>	<b>131,78</b>	<b>951,03</b>	

**Итого за день**

**1365**

**57,69**

**55,54**

**225,66**

**1637,31**

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

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	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 2</b>	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТТК № 262(1/6/2015)
<b>День 10</b>	Паста шоколадная для бутербродов	30	0,72	11,6	4,55	79,94	ТТК № 43
	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	200	6,4	2,96	20,72	145,6	ТТК № 236(25/4/2015)
	Масло для поливки блюд	5	0,05	3,2	0,06	29,1	ТТК № 49
	Витаминизированное какао "Витошка"(4)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Конфета	20	0,3	1,8	9,6	53,3	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>705</b>	<b>18,93</b>	<b>27,9</b>	<b>94,05</b>	<b>677,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная	60	0,9	1,4	5,1	38,64	№ 195 (523/2004)
<b>Неделя 2</b>	Суп из бобовых	250	8,9	3,8	18,83	155	ТТК № 101
<b>День 10</b>	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Голубцы с мясом и рисом, соус	250	13,18	24,8	7,16	407,73	ТТК № 388
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТТК № 1(685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>32,94</b>	<b>32,52</b>	<b>106,79</b>	<b>1001,19</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1575</b>	<b>51,87</b>	<b>60,42</b>	<b>200,84</b>	<b>1678,89</b>	

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 Пищевая ценность блюда рассчитана по яблоку
- 4 Витаминизированный напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

**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	ТК № 89(97/2004)
<b>Неделя 2</b>	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом в молочн соусе	100	15,3	18,3	22,5	206,3	ТК № 414 (414/2004)
<b>День 11</b>	Овощи припущенные гарнир	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	210	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>26,35</b>	<b>27,92</b>	<b>86,86</b>	<b>657,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	60	0,8	1,4	4	34,26	ТК № 195(523/2004)
<b>Неделя 2</b>	Суп-поре из картофеля	250	4	6,1	21,4	158	ТК № 84(171/2004)
<b>День 11</b>	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Гуляш из филе курицы	100	9,04	12,1	4,33	111,7	ТТК № 603
	Перловка отварная	180	5,26	4,6	36,42	294,7	ТК № 257(т4/2004)
	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>28,34</b>	<b>26,5</b>	<b>150,95</b>	<b>982,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>54,69</b>	<b>54,42</b>	<b>237,81</b>	<b>1639,86</b>	

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 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

**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	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 2</b>	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	ТТК № 89(97/2004)
<b>День 12</b>	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТТК № 157(1/13/2015)
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТТК № 262(1/6/2015)
	Каша молочная геркулесовая	200	4,1	2,9	44,93	134,9	ТТК № 201
	Масло для поливки блюд	10	0,1	6,4	0,1	58	ТТК № 49
	Чай с молоком	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>690</b>	<b>21,36</b>	<b>29,64</b>	<b>94,72</b>	<b>642,66</b>	
<b>ОБЕД</b>	Витаминная горка (капуста белокочанная)	100	1,3	4,5	8,3	81	ТТК № 109
<b>Неделя 2</b>	Суп картофельный с горбушей (филе)	270	6,9	4,4	18,13	145	ТТК № 78(133/2004)
<b>День 12</b>	Печень тушеная с картофелем и овощами	200	17,1	22,1	55,43	446,6	ТТК № 610
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>31,96</b>	<b>32,81</b>	<b>139,97</b>	<b>976,96</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>53,32</b>	<b>62,45</b>	<b>234,69</b>	<b>1619,62</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.