

УТВЕРЖДЕНО:

директор МБОУ СОШ № 11  
Ковбасюк (Ковбасюк Е. В.)

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк



**12-ДНЕВНОЕ 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>	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	№ 157 (1/13/2015)
<b>День 1</b>	Паста "Болоньезе"(макароны, мясо, морковь, лук, томат паста)	270	14,67	11,34	38,54	293,76	ТТК № 267
	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>23,41</b>	<b>22,91</b>	<b>106,94</b>	<b>692,08</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная (6)	60	0,79	1,4	4	34,26	№ 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>	Жаркое по-домашнему (картофель, мясо, лук, томат паста, растит масло)	200	14,7	27,73	34,13	434	№ 428 (590/2013)
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	49,1	243,32	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>33,41</b>	<b>33,01</b>	<b>134,8</b>	<b>957,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>56,82</b>	<b>55,92</b>	<b>241,74</b>	<b>1649,48</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 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>	Витаминная горка (морковь, яблоки)	100	1	6,6	11,56	113	ТТК № 142
<b>Неделя 1</b>	Запеканка творожная со свежими ягодами	200	18,4	14,93	31,56	345,33	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)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>25,1</b>	<b>24,2</b>	<b>95,39</b>	<b>686,23</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
<b>Неделя 1</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	ТК № 79 (110/2004)
<b>День 2</b>	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом	100	17,56	18,86	27	184,11	ТТК № 612
	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)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	49,1	243,32	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>875</b>	<b>31,55</b>	<b>32,05</b>	<b>136,19</b>	<b>950,21</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1455</b>	<b>56,65</b>	<b>56,25</b>	<b>231,58</b>	<b>1636,44</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

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>	Огурец свежий	60	0,48	0	1,32	8,4	ТТК № 87(т24/1996)
<b>День 3</b>	Брускетта с творогом, шпинатом и помидором	60	5,6	2,4	16,21	112	ТТК № 268
	Омлет натуральный	200	19,81	22,67	3,6	398,09	ТТК № 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
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 58
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>760</b>	<b>30,99</b>	<b>30,64</b>	<b>98,39</b>	<b>685,99</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная	60	0,912	1,392	5,09	38,54	ТТК № 195(523/2004)
<b>Неделя 1</b>	Суп-пюре из тыквы	250	2,1	4,1	8,11	80	ТТК № 102(169/2004)
<b>День 3</b>	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТТК № 77(551/2004)
	Печень по-строгановски (печень, сметана, лук)	100	10,62	15,63	22,84	142,22	ТТК № 431(431/2004)
	Рис отварной рассыпчатый	180	4,32	7,2	44,16	262,8	ТТК № 214(511/2004)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТТК № 1(685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>31,552</b>	<b>32,228</b>	<b>136,26</b>	<b>956,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1680</b>	<b>62,542</b>	<b>62,868</b>	<b>234,65</b>	<b>1642,16</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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
День 4	Гуляш из филе курицы	140	12,66	15,68	6,07	156,33	ТТК № 603
	Овощи припущенные гарнир	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
	Перловка отварная	150	4,38	3,8	30,35	183,75	ТК № 257(т4/2004)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	158,7	ТТК № 16
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>770</b>	<b>22,54</b>	<b>23,5</b>	<b>96,62</b>	<b>708</b>	
ОБЕД	Медовик отварная	60	0,79	1,4	4	4,26	(523/2004)
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля	250	4	6,1	21,4	158	ТК № 84(171/2004)
День 4	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Бигус (капуста, мясо, морковь, лук, сметана, том. паста)	200	14,76	20,71	8	290,35	ТТК № 269
	Кисель витаминизированный "Амилорос" (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,7	49,1		ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>32,07</b>	<b>31,1</b>	<b>34,8</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>54,66</b>	<b>54,94</b>	<b>231,42</b>	<b>1056,83</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			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>	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТК № 157(1/13/2015)
<b>День 5</b>	Котлета рыбная "Морское чудо"(минтай, цветная капуста, яйцо)	100	9,82	5,36	15,03	132,56	ТТК № 617
	Пюре картофельное	180	3,96	5,76	24,72	226,8	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>567</b>	<b>22,7</b>	<b>23,5</b>	<b>95,21</b>	<b>673,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,29	17,4	ТТК № 259
<b>Неделя 1</b>	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	ТК № 66(135/2004)
<b>День 5</b>	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные, соус	100	11,67	19,82	6,67	223,76	ТК № 387(63/2003)
	Отварные макаронные изделия	180	6,36	4,68	38,89	231,6	ТК № 188(516/2004)
	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	35,07	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>885</b>	<b>31,38</b>	<b>32,6</b>	<b>138,35</b>	<b>964,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1452</b>	<b>54,08</b>	<b>56,1</b>	<b>233,56</b>	<b>1638,55</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

**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	ТТК № 89(97/2004)
<b>День 6</b>	Каша молочная пшенная	250	6,26	8,12	52,66	276,25	ТТК 201
	Масло для заправки 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%	150	4,2	3	16,95	118,5	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>875</b>	<b>22,7</b>	<b>23,05</b>	<b>97,15</b>	<b>688,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	Помидоры свежие порционные	50	0,5	0,1	1,7	12	ТТК № 86(124/1996)
<b>Неделя 1</b>	Щи из свежей капусты и картофеля	250	2	4,3	10	88	ТТК № 58(124/2004)
<b>День 6</b>	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Суфле "Рыбка"	180	18,96	24,48	26,52	435,6	ТТК № 401(43/2006)
	Соус сметанный ( к суфле "Рыбка")	70	0,4	2,53	2,34	34,16	ТТК № 39(600/2004)
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>865</b>	<b>31,53</b>	<b>33,89</b>	<b>131,72</b>	<b>950,62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1740</b>	<b>54,23</b>	<b>56,94</b>	<b>228,87</b>	<b>1638,84</b>	

Соотношение Б:Ж:У 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 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)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89(97/2004)
<b>Неделя 1</b>	Греча по-купечески (греча, мясо, морковь, лук)	250	10,5	17,38	34,88	244,38	ТТК № 360
<b>День 7</b>	Кисель витаминизированный "Амилорос"(3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>22,05</b>	<b>23,36</b>	<b>89,86</b>	<b>654,44</b>	
<b>ОБЕД</b>	Горошек зеленый	20	0,6	0,04	1,28	9,8	ТТК № 245
<b>Неделя 1</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
	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом в молочном соусе	100	12,78	19,22	9,22	180	ТК № 414(414/2004)
	Пюре картофельное	180	3,96	5,76	24,07	226,8	ТК № 187(520/2004)
	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	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>31,35</b>	<b>32,28</b>	<b>134,17</b>	<b>952,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>53,4</b>	<b>55,64</b>	<b>224,03</b>	<b>1606,54</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 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	84,6	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	Запеканка из творога с морковью	200	18,4	22,53	23,6	370	ТТК №
	Сгущенное молоко для пудингов и запеканок	20	1,4	1,6	10,5	57,5	ТТК № 51
<b>День 8</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТТК № 1(685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>660</b>	<b>24,1</b>	<b>25,17</b>	<b>90,51</b>	<b>688,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-крем из шпината	250	3,2	4,4	17,47	126	ТТК № 85
<b>Неделя 1</b>	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТТК № 77(551/2004)
<b>День 8</b>	Овощи припущенные гарнир	20	0,5	0,7	1,24	13,6	ТТК № 233
	Карбонара с курицей и сырным соусом	250	21,8	25,63	30,4	397,5	ТТК № 619
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>31,27</b>	<b>33,8</b>	<b>135,58</b>	<b>953,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>55,37</b>	<b>58,97</b>	<b>226,09</b>	<b>1642,4</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

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)	15	3,9	4,05	0	52,5	№ 89 (97/2004)
<b>Неделя 1</b>	Люля-кебаб из филе куриного	100	14,5	3,4	3	101	ТТК № 616
<b>День 9</b>	Кабачки тушеные	50	0,4	1,7	2,7	27	ТК № 271(46/3/2015)
	Пюре картофельное	130	2,86	4,16	17,85	163,8	ТК № 187(520/2004)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	158,7	ТТК № 16
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>22,13</b>	<b>23,06</b>	<b>96,75</b>	<b>689,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурец консервированный	20	0,13	0	0,5	3	№ 127 (5/1/2015)
<b>Неделя 1</b>	Суп-пюре из цветной капусты	250	3,3	4,5	12,9	106	ТК № 76(168/2004)
<b>День 9</b>	Гренки	30	3,57	0,9	20,85	109,56	ТК № 77(551/2004)
	Булгур с мясом и овощами	200	16,13	24,48	21,23	345,6	ТТК № 272
	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	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>31,53</b>	<b>32,14</b>	<b>137,61</b>	<b>964,62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>53,66</b>	<b>55,2</b>	<b>234,36</b>	<b>1654,02</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

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>	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТТК № 262(1/6/2015)
<b>День 10</b>	Паста шоколадная для бутербродов	20	0,48	7,73	3,03	82,92	ТТК № 43
	Каша молочная рисовая с карамелизованным персиком	220	8,42	4,44	20	132,87	ТТК № 263
	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
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>745</b>	<b>22,05</b>	<b>24,11</b>	<b>97,61</b>	<b>682,13</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная	60	0,912	1,404	5,088	38,64	№ 195 (523/2004)
<b>Неделя 1</b>	Суп из бобовых	250	8,9	3,8	18,82	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	200	11	23,25	25,75	312,5	ТТК № 388
	Соус сметанный	100	0,43	2,57	2,39	34,86	ТТК № 39(600/2004)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТТК № 1(685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>31,502</b>	<b>32,544</b>	<b>134,778</b>	<b>959,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1665</b>	<b>53,552</b>	<b>56,654</b>	<b>232,388</b>	<b>1642,01</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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	52,5	ТК № 89(97/2004)
<b>Неделя 1</b>	Котлета из рыбы "Нежная"(рыба, морковь, лук, яйцо)	100	9,11	11,11	25,06	190	ТТК № 273
<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	20,28	189	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>562</b>	<b>22,28</b>	<b>22,29</b>	<b>94,49</b>	<b>678,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	60	0,79	1,4	4	34,26	ТК № 195(523/2004)
<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
	Тефтели (мясо, лук репчат, масло растит)	100	11,24	17,06	5,83	270	ТК № 308(461/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,84	6,48	43,08	290,4	ТК № 189(297/2004)
	Кисель витаминизированный "Амилорос"(3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>875</b>	<b>31,88</b>	<b>32,5</b>	<b>137,53</b>	<b>957,08</b>	

**Итого за день**

**1437**

**54,16**

**54,79**

**232,02**

**1635,48**

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	84,6	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	Йогурт 2,5%	150	4,2	3	16,95	118,5	пром
<b>День 12</b>	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТТК № 262(1/6/2015)
	Каша молочная геркулесовая)	200	4,13	6,33	15,87	134,93	ТТК № 201
	Масло для поливки блюд	10	0,08	6,38	0,12	58,18	ТТК № 49
	Чай с молоком (6)	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>870</b>	<b>21,91</b>	<b>24,65</b>	<b>96,6</b>	<b>680,79</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежей капусты	100	1,3	4,5	8,3	81	ТТК № 109
<b>Неделя 1</b>	Солянка "Деревенская"	250	8,3	10,7	10,4	129	ТТК № 92
<b>День 12</b>	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Рыба (филе) тушеная с овощами	200	17,6	19,51	21,6	350	ТТК № 402(371/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>845</b>	<b>31,73</b>	<b>32,15</b>	<b>122,02</b>	<b>950,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1715</b>	<b>53,64</b>	<b>56,8</b>	<b>218,62</b>	<b>1630,93</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.