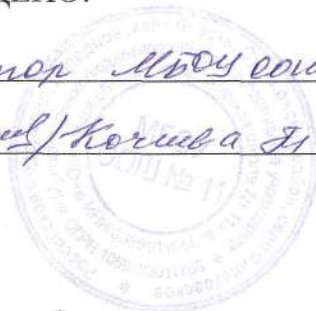


УТВЕРЖДЕНО:

директор МБОУ СОШ № 11

Ковалева Юлия Николаевна



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк



**12-ДНЕВНОЕ 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			Энергетическая 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)	230	12,5	9,66	32,83	250,24	ТТК № 267
	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,42</b>	<b>20,02</b>	<b>98,29</b>	<b>595,18</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная (6)	50	0,66	1,17	3,33	28,55	№ 195 (523/2004)
<b>Неделя 1</b>	Уха (картоф, сайра консерв, лук, морковь, масло раст)	200	6,96	3,52	14,48	116	ТТК № 78
<b>День 1</b>	Жаркое по-домашнему (картофель, мясо, лук, томат паста, растит масло)	150	11	20,8	25,6	325,5	№ 428 (590/2013)
	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	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>27,02</b>	<b>27,75</b>	<b>117,01</b>	<b>827,05</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>47,44</b>	<b>47,77</b>	<b>215,3</b>	<b>1422,23</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 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

**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		
<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	150	13,8	11,2	23,67	259	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)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>20,5</b>	<b>20,44</b>	<b>83,73</b>	<b>609,9</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	200	1,76	4,24	13	96,8	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	90	15,8	16,97	24,3	165,7	ТТК № 612
	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187 (520/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>745</b>	<b>27,05</b>	<b>27,68</b>	<b>117,83</b>	<b>812</b>	

**Итого за день**

**1265**

**47,55**

**48,12**

**201,56**

**1421,9**

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: 7-11 лет

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 1</b>	Огурец свежий	30	0,24	0	0,66	4,2	ТК № 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	150	14,86	17	2,7	298,57	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
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>660</b>	<b>27,16</b>	<b>29,54</b>	<b>77,11</b>	<b>564,97</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная	50	0,76	1,16	4,24	32,2	ТК № 195(523/2004)
<b>Неделя 1</b>	Суп-поре из тыквы	200	1,68	3,28	6,5	64	ТК № 102(169/2004)
<b>День 3</b>	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Печень по-строгановски (печень, сметана, лук)	90	9,56	14,07	2,56	128	ТК № 431(431/2004)
	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	6	36,8	219	ТК № 214(511/2004)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1(685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,43	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>26,38</b>	<b>27,26</b>	<b>126,3</b>	<b>824,24</b>	

**Итого за день**

**1460**

**53,54**

**56,8**

**203,41**

**1389,21**

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: 7-11 лет**

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>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТТК № 89 (97/2004)
<b>День 4</b>	Гуляш из филе курицы	90	8,14	10,08	3,9	100,5	ТТК № 603
	Овощи припущенные гарнир	20	0,5	0,7	1,24	13,6	ТТК № 233
	Перловка отварная	130	3,8	3,32	26,3	159,25	ТТК № 257(т4/2004)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	158,7	ТТК № 16
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>23,24</b>	<b>21,14</b>	<b>89,01</b>	<b>660</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	50	0,66	1,17	3,33	28,55	ТТК № 195(523/2004)
<b>Неделя 1</b>	Суп-пюре из картофеля	200	3,2	4,88	17,12	126,4	ТТК № 84(171/2004)
<b>День 4</b>	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТТК № 77(551/2004)
	Бигус (капуста, мясо, морковь, лук, сметана, том. паста)	170	12,55	17,6	6,8	246,8	ТТК № 269
	Кисель витаминизированный "Амилорос" (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>710</b>	<b>27,29</b>	<b>26,4</b>	<b>117,95</b>	<b>796,79</b>	

**Итого за день**

**1390**

**50,53**

**47,54**

**206,96**

**1456,79**

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: 7-11 лет**

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)	90	8,84	4,82	13,53	119,3	ТТК № 617
	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>517</b>	<b>19,24</b>	<b>19,76</b>	<b>73,73</b>	<b>583,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,29	17,4	ТТК № 259
<b>Неделя 1</b>	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	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	90	10,5	17,84	6	201,38	ТК № 387(63/2003)
	Отварные макаронные изделия	150	5,3	3,9	32,41	193	ТК № 188(516/2004)
	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	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>26,77</b>	<b>27,74</b>	<b>125,22</b>	<b>858,48</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1292</b>	<b>46,01</b>	<b>47,5</b>	<b>198,95</b>	<b>1442,18</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: 7-11 лет

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)	10	2,6	2,7	0	30	ТТК № 89(97/2004)
<b>День 6</b>	Каша молочная пшеничная	200	5,01	6,5	42,13	221	ТТК 201
	Масло для поливки 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
	Йогурт 2,5%	150	4,2	3	16,95	118,5	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>795</b>	<b>20,25</b>	<b>19,73</b>	<b>87,15</b>	<b>617,59</b>	
<b>ОБЕД</b>	Помидоры свежие порционные	30	0,3	0,06	1,02	7,2	ТТК № 86(т24/1996)
<b>Неделя 1</b>	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,6	3,44	8	70,4	ТТК № 58(124/2004)
<b>День 6</b>	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Суфле "Рыбка"	150	15,8	20,4	22,1	363	ТТК № 401(43/2006)
	Соус сметанный	50	0,285	1,81	1,67	24,4	ТТК № 39(600/2004)
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>735</b>	<b>26,335</b>	<b>27,97</b>	<b>105,39</b>	<b>821,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>46,585</b>	<b>47,7</b>	<b>192,54</b>	<b>1439,09</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: 7-11 лет

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)	200	8,4	13,9	27,92	195,6	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	35,07	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,25	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>19,95</b>	<b>19,88</b>	<b>89,86</b>	<b>554,44</b>	
<b>ОБЕД</b>	Горошек зеленый	20	0,6	0,04	1,28	9,8	ТТК № 245
<b>Неделя 1</b>	Борщ Сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4	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	90	11,5	17,3	8,3	162	ТК № 414(414/2004)
	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189	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	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>27,07</b>	<b>27,94</b>	<b>116,58</b>	<b>822,7</b>	

**Итого за день**

**1270**

**47,02**

**47,82**

**206,44**

**1377,14**

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: 7-11 лет

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>	Запеканка из творога с морковью	150	13,8	16,9	17,7	277,5	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)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>19,5</b>	<b>19,54</b>	<b>83,84</b>	<b>600</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-крем из шпината	200	2,56	3,52	14	100,8	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	200	17,44	20,5	24,32	318	ТТК № 619
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>26,27</b>	<b>27,57</b>	<b>117,47</b>	<b>821,44</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>45,77</b>	<b>47,11</b>	<b>201,31</b>	<b>1421,44</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: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)
<b>Неделя 1</b>	Люля-кебаб из филе куриного	90	13,05	3,06	2,7	90,9	ТТК № 616
<b>День 9</b>	Кабачки тушеные	50	0,4	1,7	2,7	27	ТК № 271(46/3/2015)
	Пюре картофельное	100	2,2	3,2	13,73	126	ТК № 187(520/2004)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	158,7	ТТК № 16
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,05</b>	<b>18,48</b>	<b>98,75</b>	<b>589,4</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	200	2,64	3,6	10,32	84,8	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	150	12,1	18,36	15,92	259,2	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	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>26,84</b>	<b>25,12</b>	<b>121,19</b>	<b>804,62</b>	

**Итого за день**

**1200**

**46,89**

**43,6**

**219,94**

**1394,02**

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: 7-11 лет

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>	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262(1/6/2015)
<b>День 10</b>	Паста шоколадная для бутербродов	15	0,36	5,8	2,27	62,19	ТТК № 43
	Каша молочная рисовая с карамелизованным персиком	150	5,74	3,03	13,6	90,59	ТТК № 263
	Масло для заправки 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)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>19,25</b>	<b>20,77</b>	<b>83,35</b>	<b>601,88</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная	50	0,76	1,17	4,24	32,2	№ 195 (523/2004)
<b>Неделя 1</b>	Суп из бобовых	200	7,12	3,04	15,06	124	ТТК № 101
<b>День 10</b>	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Голубцы с мясом и рисом	160	8,8	18,6	20,6	250	ТТК № 388
	Соус сметанный	70	0,3	1,8	1,67	24,4	ТК № 39(600/2004)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1(685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	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>27,76</b>	<b>27,36</b>	<b>117,77</b>	<b>811,64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>47,01</b>	<b>48,13</b>	<b>201,12</b>	<b>1413,52</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: 7-11 лет

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	52,5	ТК № 89(97/2004)
<b>Неделя 1</b>	Котлета из рыбы "Нежная"(рыба, морковь, лук, яйцо)	90	8,2	10	22,55	171	ТТК № 273
<b>День 11</b>	Овоци припущенные гарнир	20	0,5	0,7	1,24	13,6	ТТК № 233
	Пюре картофельное	130	2,86	4,16	17,85	163,8	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>512</b>	<b>19,86</b>	<b>19,95</b>	<b>81,14</b>	<b>588,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	50	0,66	1,17	3,33	28,55	ТК № 195(523/2004)
<b>Неделя 1</b>	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,8	108	№ 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)	90	10,12	15,35	5,25	243	ТК № 308(461/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	5,4	35,9	242	ТК № 189(297/2004)
	Кисель витаминизированный "Амилорос"(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)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>755</b>	<b>26,75</b>	<b>30,5</b>	<b>118,64</b>	<b>870,05</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1267</b>	<b>46,61</b>	<b>50,45</b>	<b>199,78</b>	<b>1458,35</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: 7-11 лет**

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	ТК № 262(1/6/2015)
	Каша молочная геркулесовая)	150	3,1	4,75	11,9	101,2	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	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>775</b>	<b>20,84</b>	<b>19,88</b>	<b>86,8</b>	<b>590,79</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежей капусты	60	0,78	2,7	4,98	48,6	ТТК № 109
<b>Неделя 1</b>	Солянка "Деревенская"	200	6,64	8,56	8,32	103,2	ТТК № 92
<b>День 12</b>	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Рыба (филе) тушеная с овощами	150	13,2	14,63	16,12	262,5	ТК № 402(371/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>715</b>	<b>28,97</b>	<b>29,15</b>	<b>112,02</b>	<b>850,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>49,81</b>	<b>49,03</b>	<b>198,82</b>	<b>1441,59</b>	

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.