

УТВЕРЖДЕНО:



м.п.з. сош № 2

Д.А. Засерин

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбаснюк

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ  
ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

День: 1 Неделя: первая

Возраст 7-11лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| № рецептуры, сборник | Прием пищи, наименование блюд       | Масса порции, г | Энергетическая ценность, ккал | Пищевые вещества |              |               | Витамины и минеральные вещества |             |              |               |             |               |               |              |             |
|----------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|                      |                                     |                 |                               | белки            | жиры         | углеводы      | B1                              | B2          | C            | A             | E           | Ca            | P             | Mg           | Fe          |
|                      | <b>Горячий завтрак, 7-10 лет</b>    |                 |                               |                  |              |               |                                 |             |              |               |             |               |               |              |             |
| 97/2004              | Сыр (порциями)                      | 10              | 30                            | 2,6              | 2,7          | 0             | 0                               | 0,03        | 0,07         | 23,8          | 0,04        | 100           | 60            | 5,5          | 0,07        |
| 461/2004             | Тефтели из говядины (2)             | 80              | 216                           | 10,56            | 14,48        | 10,03         | 0,05                            | 0,07        | 1,07         | 0             | 3,86        | 13,69         | 106,5         | 14,8         | 1,51        |
| 528/1966             | Соус красный основной               | 50              | 20,15                         | 0,32             | 0,91         | 2,57          | 0,01                            | 0           | 0,12         | 80            | 0,5         | 3,26          | 4,63          | 1,89         | 0,07        |
| 534/2004             | Капуста тушеная(3)                  | 150             | 104                           | 3,2              | 3,5          | 13,27         | 0                               | 0,1         | 31,3         | 405,11        | 0,4         | 79,8          | 72,2          | 32,2         | 1           |
| 640/2004             | Кисель из свежих ягод (8)           | 200             | 85                            | 0,2              | 0,1          | 20,64         | 0                               | 0           | 16           | 3,4           | 0,14        | 9,5           | 5,74          | 5            | 0,3         |
| ттк 57               | Хлеб ржаной (10)                    | 20              | 50,9                          | 1,64             | 0,4          | 9,72          | 0,09                            | 0,05        | 0            | 0             | 0,36        | 18,1          | 14            | 7,12         | 0,6         |
| ттк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1) | 30              | 76,5                          | 2,46             | 0,64         | 14,58         | 0,14                            | 0,1         | 0            | 0             | 0,54        | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9         |
|                      | <b>Итого за прием:</b>              | <b>540</b>      | <b>582,55</b>                 | <b>20,98</b>     | <b>22,73</b> | <b>70,81</b>  | <b>0,29</b>                     | <b>0,35</b> | <b>48,56</b> | <b>512,31</b> | <b>5,84</b> | <b>251,45</b> | <b>284,07</b> | <b>77,19</b> | <b>4,45</b> |
|                      | <b>Обед, 7-10 лет</b>               |                 |                               |                  |              |               |                                 |             |              |               |             |               |               |              |             |
| 523/2004             | Морковь отварная (4)                | 20              | 11,42                         | 0,27             | 0,47         | 1,33          | 0,01                            | 0,01        | 0,42         | 424,8         | 0,09        | 5,15          | 10,25         | 6,95         | 0,13        |
| 135/2004             | Суп из овощей                       | 200             | 79,2                          | 1,76             | 3,52         | 9,92          | 0,1                             | 0,04        | 6,8          | 194,9         | 0,16        | 19            | 42,16         | 21,6         | 0,56        |
| ттк 81               | Сметана для супа                    | 5               | 10,5                          | 0,15             | 0,1          | 0             | 0,05                            | 0,02        | 0,02         | 7,5           | 0           | 4,3           | 3             | 0,4          | 0,27        |
| 437/2004             | Гуляш из мяса говядины (2)          | 80              | 176,8                         | 11,92            | 12,56        | 3,76          | 2,56                            | 0,1         | 0,1          | 26,16         | 0,56        | 30,24         | 139,6         | 27,6         | 2           |
| 516/2004             | Отварные макаронные изделия(5)      | 150             | 193                           | 5,3              | 3,9          | 32,4          | 0,1                             | 0           | 0            | 23,6          | 0,8         | 14,6          | 41            | 7,4          | 0,8         |
| 638/2004             | Компот из изюма (9)                 | 200             | 100                           | 0,3              | 0            | 25,6          | 0                               | 0           | 0,8          | 0             | 0           | 24            | 0             | 0            | 0,8         |
| ттк 57               | Хлеб ржаной (10)                    | 30              | 76,5                          | 2,46             | 0,64         | 14,58         | 0,14                            | 0,1         | 0            | 0             | 0,54        | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9         |
| ттк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1) | 70              | 178,5                         | 5,74             | 1,52         | 34,02         | 0,33                            | 0,18        | 0            | 0             | 1,26        | 63,33         | 49            | 24,92        | 2,1         |
|                      | <b>Итого:</b>                       | <b>755</b>      | <b>825,92</b>                 | <b>27,9</b>      | <b>22,71</b> | <b>121,61</b> | <b>3,29</b>                     | <b>0,45</b> | <b>8,14</b>  | <b>676,96</b> | <b>3,41</b> | <b>187,72</b> | <b>306,01</b> | <b>99,55</b> | <b>7,56</b> |

Итого за день: 1295 1408,5 48,88 45,44 192,42 3,58 0,8 56,7 1189,27 9,25 439,17 590,1 176,7 12,01

Б:Ж:У 1:1:4

- "Булка Сухоложская витаминизированная" - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- Допускается замена на фрикадельки из мяса говядины припущенные 1 (тк 387), тефтели с рисом (тк 336), котлеты, биточки, шницели (тк 307)
- Допускается замена на капусту тушеную в сметанном соусе (ттк 217), сложный гарнир (тк 218)
- Допускается замена на икру морковную (тк 140), салат из моркови с яблоками и растительным маслом (ттк 142), овощи отварные порционные (тк 195), огурец свежий (тк 87), помидоры свежие порционные (тк 86), морковь по-уральски (ттк 149)
- Допускается замена на макаронные изделия отварные с сыром (ттк 202)
- Допускается замена на горошек зеленый (тк 245), овощи отварные порционные (тк 195), овощи свежие порционные, салат из отварной свеклы с растительным маслом (ттк 120)
- Допускается замена на , бифштекс рубленый Школьный (тк 314), котлеты, биточки, шницели (тк 307), бефстроганов (тк 318)
- Допускается замена на кисель из концентрата плодово-ягодного(тк 15)
- Допускается замена на напиток из замороженных плодов и ягод (ттк 28)
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"



День: 2

Неделя: первая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| № рецептуры, сборник | Прием пищи, наименование блюд         | Масса порции, г | Энергетическая ценность | Пищевые вещества |              |               | Витамины и минеральные вещества |             |             |                |             |               |               |              |             |  |
|----------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
|                      |                                       |                 |                         | белки            | жиры         | углевод       | B1                              | B2          | C           | A              | E           | Ca            | P             | Mg           | Fe          |  |
|                      | <b>Горячий завтрак</b>                |                 |                         |                  |              |               |                                 |             |             |                |             |               |               |              |             |  |
| 366/2004             | Запеканка из творога (2)              | 150             | 434                     | 31,8             | 19           | 32,5          | 0,1                             | 0,3         | 0,3         | 36,4           | 0,25        | 212,7         | 21,8          | 2,54         | 1           |  |
| пром                 | Сгущенное молоко для пудингов и запек | 20              | 57,5                    | 1,35             | 1,5          | 10,1          | 0,01                            | 0,06        | 0,08        | 9,4            | 0,04        | 54,03         | 38,11         | 5,9          | 0,03        |  |
| ттк16                | Кофейный напиток с молоком(3)         | 200             | 106                     | 4,1              | 3,3          | 15,63         | 0                               | 0,2         | 0,8         | 0              | 0           | 158,7         | 50            | 0            | 0,2         |  |
| ттк 57               | Хлеб ржаной (10)                      | 20              | 50,9                    | 1,64             | 0,4          | 9,72          | 0,09                            | 0,05        | 0           | 0              | 0,36        | 18,1          | 14            | 7,12         | 0,6         |  |
| ттк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)   | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58         | 0,14                            | 0,1         | 0           | 0              | 0,54        | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9         |  |
|                      |                                       |                 |                         |                  |              |               |                                 |             |             |                |             |               |               |              |             |  |
|                      | <b>Итого за прием:</b>                | <b>420</b>      | <b>724,9</b>            | <b>41,35</b>     | <b>24,84</b> | <b>82,53</b>  | <b>0,34</b>                     | <b>0,71</b> | <b>1,18</b> | <b>45,8</b>    | <b>1,19</b> | <b>470,63</b> | <b>144,91</b> | <b>26,24</b> | <b>2,73</b> |  |
|                      | <b>Обед</b>                           |                 |                         |                  |              |               |                                 |             |             |                |             |               |               |              |             |  |
| ттк 109              | Салат из свежей капусты (4)           | 60              | 46,7                    | 0,8              | 2,7          | 5             | 0,01                            | 0,01        | 7,8         | 61,3           | 1,44        | 19,7          | 14,5          | 7,32         | 0,26        |  |
| 169/2004             | Суп-пюре из тыквы(5)                  | 200             | 64                      | 1,68             | 3,28         | 6,5           | 0,06                            | 0,06        | 6,6         | 132            | 0,79        | 47,6          | 40,5          | 21           | 2,02        |  |
| 551/2004             | Гренки                                | 20              | 73,04                   | 2,38             | 0,59         | 13,9          | 0,1                             | 0,1         | 0           | 0              | 0           | 27,1          | 17,8          | 3,2          | 0,24        |  |
| 388/2004             | Котлеты, биточки рыбные(6)            | 80              | 107,7                   | 9,8              | 6,9          | 12,16         | 0,1                             | 0,1         | 0,2         | 501,12         | 1,3         | 19,4          | 133,92        | 22,64        | 0,32        |  |
| 217/2004             | Картофель и овощи тушеные в соусе(8)  | 150             | 177                     | 2,7              | 8,7          | 20,6          | 0,1                             | 0,1         | 11          | 433            | 1,3         | 14,7          | 67,8          | 33,9         | 1,1         |  |
| 685/2004             | Чай с сахаром(9)                      | 200             | 53                      | 0,2              | 0            | 13,7          | 0,04                            | 0,05        | 0           | 33,35          | 0,6         | 67,2          | 52,1          | 44,1         | 0           |  |
| ттк 57               | Хлеб ржаной (10)                      | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58         | 0,14                            | 0,1         | 0           | 0              | 0,54        | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9         |  |
| ттк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)   | 70              | 178,5                   | 5,74             | 1,52         | 34,02         | 0,33                            | 0,18        | 0           | 0              | 1,26        | 63,33         | 49            | 24,92        | 2,1         |  |
|                      |                                       |                 |                         |                  |              |               |                                 |             |             |                |             |               |               |              |             |  |
|                      | <b>Итого:</b>                         | <b>810</b>      | <b>776,44</b>           | <b>25,76</b>     | <b>24,33</b> | <b>120,46</b> | <b>0,88</b>                     | <b>0,7</b>  | <b>25,6</b> | <b>1160,77</b> | <b>7,23</b> | <b>286,13</b> | <b>396,62</b> | <b>167,8</b> | <b>6,94</b> |  |

Итого за день:

1230 1501,34 67,11 49,17 202,99 1,22 1,22 26,78 1206,57 8,42 756,76 541,53 194 9,67

Б:Ж:У 1,2:1:4

- 1 "Булка Сухоложская витаминизированная" - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Допускается замена на запеканку из творога с яблоками (тк 247), морковную запеканку с творогом (тк 205), запеканку творожную "Зебра"(ттк 258)
- 3 Допускается замена на чай с молоком (тк 3), какао с молоком (тк 18), кофейный напиток с молоком (ттк16)
- 4 Допускается замена (с горошком зеленым) (ттк 109), салат из квашеной капусты (тк 116), овощи отварные (тк 195), овощи свежие порционные
- 5 Допускается замена на суп-пюре из разных овощей (тк 76)
- 6 Допускается замена на тефтели рыбные(тк 414), рыбу, тушеную с овощами(тк402), рыбу припущенную (тк 402)
- 7 Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке (тк 426), тефтели рыбные (тк 414), котлеты, биточки рыбные (тк 403)
- 8 Допускается замена на картофель в молоке(тк 207), картофель запеченный (тк 242), сложный гарнир(тк 218)
- 9 Допускается замена на чай с лимоном(тк 2), чай с лимон(тк 2)
- 10 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

День: 3 Неделя: первая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| № рецептуры, сборник | Прием пищи, наименование блюд          | Масса порции, г | Энергетическая ценность | Пищевые вещества |              |               | Витамины и минеральные вещества |             |              |              |              |               |               |              |              |  |
|----------------------|--|-----------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--|
|                      |  |                 |                         | белки            | жиры         | углевод       | B1                              | B2          | C            | A            | E            | Ca            | P             | Mg           | Fe           |  |
|                      | <b>Горячий завтрак</b>                 |                 |                         |                  |              |               |                                 |             |              |              |              |               |               |              |              |  |
| ттк 161              | Фрукты(2)                              | 150             | 70,5                    | 0                | 0            | 14,7          | 0                               | 0           | 15           | 9            | 25,34        | 24            | 17,28         | 14,16        | 3,3          |  |
| 1/13/2015            | Бутерброд с маслом                     | 25              | 82,5                    | 0,8              | 4,1          | 4             | 0                               | 0           | 0            | 22,5         | 0,05         | 4,8           | 1,31          | 0            | 0,2          |  |
| 97/2004              | Сыр (порциями)                         | 10              | 35                      | 2,6              | 2,7          | 0             | 0                               | 0,03        | 0,07         | 23,8         | 0,04         | 100           | 60            | 5,5          | 0,07         |  |
| 601/2013             | Плов из куриного филе(3)               | 200             | 161,6                   | 13,04            | 12,4         | 33            | 0                               | 0,1         | 1,44         | 132,4        | 1,3          | 27,2          | 10,3          | 3,4          | 5,6          |  |
| 686/2004             | Чай с лимоном(4)                       | 210             | 60                      | 0,3              | 0            | 15,2          | 0,05                            | 0,05        | 13,11        | 35           | 0,63         | 68,8          | 54,7          | 46,9         | 0,95         |  |
| ттк 57               | Хлеб ржаной (8)                        | 20              | 50,9                    | 1,64             | 0,4          | 9,72          | 0,09                            | 0,05        | 0            | 0            | 0,36         | 18,1          | 14            | 7,12         | 0,6          |  |
| ттк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)    | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58         | 0,14                            | 0,1         | 0            | 0            | 0,54         | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9          |  |
|                      | <b>Итого за прием:</b>                 | <b>645</b>      | <b>537</b>              | <b>20,84</b>     | <b>20,24</b> | <b>91,2</b>   | <b>0,28</b>                     | <b>0,33</b> | <b>29,62</b> | <b>222,7</b> | <b>28,26</b> | <b>270</b>    | <b>178,59</b> | <b>87,76</b> | <b>11,62</b> |  |
|                      | <b>Обед</b>                            |                 |                         |                  |              |               |                                 |             |              |              |              |               |               |              |              |  |
| ттк 113              | Салат из свеж помидоров с раст мас (5) | 60              | 67                      | 0,6              | 6            | 2,1           | 0                               | 0           | 13,7         | 39,9         | 0,2          | 8,7           | 6,8           | 11,5         | 0,5          |  |
| 110/2004             | Борщ с капустой и картофелем           | 200             | 96,8                    | 1,76             | 4,24         | 12,96         | 0,03                            | 0,03        | 6            | 179,6        | 0,16         | 26,8          | 35            | 15,62        | 0,72         |  |
| ттк 81               | Сметана для супа                       | 5               | 10,5                    | 0,15             | 0,1          | 0             | 0,05                            | 0,02        | 0,02         | 7,5          | 0            | 4,3           | 3             | 0,4          | 0,27         |  |
| ттк 611              | Курица тушеная с картоф и овощами(6)   | 200             | 287,2                   | 21,68            | 15,28        | 36,1          | 0,1                             | 0,1         | 10,72        | 165,5        | 1,63         | 16,64         | 25,74         | 1,25         | 1,4          |  |
| ттк 28               | Напиток из клубники (7)                | 200             | 102                     | 0,2              | 0,1          | 25            | 0                               | 0           | 16           | 3,4          | 0,14         | 6,9           | 5,8           | 5,4          | 0,3          |  |
| ттк 57               | Хлеб ржаной (8)                        | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58         | 0,14                            | 0,1         | 0            | 0            | 0,54         | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9          |  |
| ттк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)    | 70              | 178,5                   | 5,74             | 1,52         | 34,02         | 0,33                            | 0,18        | 0            | 0            | 1,26         | 63,33         | 49            | 24,92        | 2,1          |  |
|                      |  |                 |                         |                  |              |               |                                 |             |              |              |              |               |               |              |              |  |
|                      | <b>Итого:</b>                          | <b>765</b>      | <b>818,5</b>            | <b>32,59</b>     | <b>27,88</b> | <b>124,76</b> | <b>0,65</b>                     | <b>0,43</b> | <b>46,44</b> | <b>395,9</b> | <b>3,93</b>  | <b>153,77</b> | <b>146,34</b> | <b>69,77</b> | <b>6,19</b>  |  |

Итого за день:

1410 1355,5 53,43 48,12 215,96 0,93 0,93 76,06 618,6 32,19 423,77 324,93 157,5 17,81

Б:Ж:У 1:1:4,4

- "Булка Сухоложская витаминизированная" - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- Допускается замена на котлеты рубленые из цыплят-бройлеров (филе) (тк 344), курицу тушеную с овощами (ттк 602), мясо кур в соусе (тк 386), гарнир - рис отварной рассыпчатый (тк 214) или рис припущенный с овощами (тк 191)
- Допускается замена на чай с сахаром (тк 1), чай с лимон (тк 2)
- Допускается замена на овощи порционн отварн (тк 195), салат из кваш капусты (тк 116), огурец свежий (тк 87), помидор свежий порционный (тк 86)
- Допускается замена на рагу из мяса кур (филе) (тк 614) или сложный гарнир(тк 218) и котлеты из цыпленка бройлера (филе)(тк 344)
- Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого вида(ттк 28)
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"



День: 4 Неделя: первая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| № рецептуры, сборник | Прием пищи, наименование блюд       | Масса порции, г | Энергетическая ценность | Пищевые вещества |              |               | Витамины и минеральные вещества |             |              |                |             |               |               |              |             |
|----------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|                      |                                     |                 |                         | белки            | жиры         | углевод       | B1                              | B2          | C            | A              | E           | Ca            | P             | Mg           | Fe          |
|                      | <b>Горячий завтрак</b>              |                 |                         |                  |              |               |                                 |             |              |                |             |               |               |              |             |
| 97/2004              | Сыр (порциями) (2)                  | 10              | 30                      | 2,6              | 2,7          | 0             | 0                               | 0,03        | 0,07         | 23,8           | 0,04        | 100           | 60            | 5,5          | 0,07        |
| 414/2004             | Тефтели рыбные(3)                   | 80              | 144                     | 11,04            | 8,8          | 4,85          | 0,16                            | 0           | 0,64         | 501,12         | 1,3         | 18,56         | 133,92        | 22,64        | 0,48        |
| 528/1966             | Соус красный основной (4)           | 50              | 20,15                   | 0,32             | 0,91         | 2,57          | 0,01                            | 0           | 0,12         | 80             | 0,5         | 3,26          | 4,63          | 1,89         | 0,07        |
| ттк 233              | Овощи припущенн гарнир(5)           | 30              | 20,4                    | 0,75             | 1,05         | 1,86          | 0,15                            | 0,15        | 1,5          | 13,2           | 4,5         | 17,04         | 60,8          | 20           | 2,16        |
| 520/2004             | Пюре картофельное(6)                | 120             | 151,2                   | 2,7              | 3,9          | 16,5          | 0,08                            | 0,08        | 8,6          | 22             | 0,15        | 29,7          | 53,5          | 20,7         | 0,9         |
| ттк 28               | Напиток из черной смородины (7)     | 200             | 102                     | 0,2              | 0,1          | 25            | 0                               | 0           | 16           | 3,4            | 0,14        | 6,9           | 5,8           | 5,4          | 0,3         |
| ттк 57               | Хлеб ржаной (12)                    | 20              | 50,9                    | 1,64             | 0,4          | 9,72          | 0,09                            | 0,05        | 0            | 0              | 0,36        | 18,1          | 14            | 7,12         | 0,6         |
| ттк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1) | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58         | 0,14                            | 0,1         | 0            | 0              | 0,54        | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9         |
|                      | <b>Итого за прием:</b>              | <b>540</b>      | <b>595,15</b>           | <b>21,71</b>     | <b>18,5</b>  | <b>75,08</b>  | <b>0,63</b>                     | <b>0,41</b> | <b>26,93</b> | <b>643,52</b>  | <b>7,53</b> | <b>220,66</b> | <b>353,65</b> | <b>93,93</b> | <b>5,48</b> |
|                      | <b>Обед</b>                         |                 |                         |                  |              |               |                                 |             |              |                |             |               |               |              |             |
| ттк 149              | Морковь по-уральски(8)              | 60              | 67,8                    | 0,72             | 5,34         | 3,66          | 0                               | 0,06        | 1,08         | 1274,4         | 0,27        | 18,36         | 30,75         | 20,85        | 0,36        |
| 131/2004             | Рассольник Домашний                 | 200             | 76,8                    | 1,76             | 2,8          | 11            | 0,1                             | 0,1         | 8,4          | 181            | 0,18        | 22            | 46,6          | 19,4         | 0,72        |
| ттк 81               | Сметана для супа                    | 5               | 10,5                    | 0,15             | 0,1          | 0             | 0,05                            | 0,02        | 0,02         | 7,5            | 0           | 4,3           | 3             | 0,4          | 0,27        |
| ттк 603              | Гуляш из филе курицы(9)             | 80              | 116                     | 11,68            | 8,96         | 3,4           | 0,1                             | 0,1         | 2,56         | 50,77          | 1,03        | 30,4          | 113,5         | 10,9         | 0,16        |
| 297/2004             | Каша рассыпчатая гречневая(10)      | 150             | 242                     | 8,2              | 5,4          | 35,9          | 0,2                             | 0,1         | 0            | 353            | 1           | 18            | 223,5         | 150,7        | 4,1         |
| ттк 49               | Масло для поливки блюд              | 5               | 29,09                   | 0,04             | 3,19         | 0,06          | 0                               | 0           | 0            | 22,5           | 0,05        | 1,06          | 1,31          | 0            | 0,01        |
| ттк 5                | Компот из свежих яблок(11)          | 200             | 61                      | 0,1              | 0,1          | 15,41         | 0                               | 0           | 8            | 2              | 0,08        | 3,2           | 3,83          | 3,13         | 0,4         |
| ттк 57               | Хлеб ржаной (12)                    | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58         | 0,14                            | 0,1         | 0            | 0              | 0,54        | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9         |
| ттк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1) | 70              | 178,5                   | 5,74             | 1,52         | 34,02         | 0,33                            | 0,18        | 0            | 0              | 1,26        | 63,33         | 49            | 24,92        | 2,1         |
|                      | <b>Итого:</b>                       | <b>800</b>      | <b>858,19</b>           | <b>30,85</b>     | <b>28,05</b> | <b>118,03</b> | <b>0,92</b>                     | <b>0,66</b> | <b>20,06</b> | <b>1891,17</b> | <b>4,41</b> | <b>187,75</b> | <b>492,49</b> | <b>241</b>   | <b>9,02</b> |

Итого за день:

Б:Ж:У 1,1:1:4

1340 1453,34 52,56 46,55 193,11 1,55 1,55 46,99 2534,69 11,94 408,41 846,14 334,9 14,5

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Допускается замена на бутерброд с маслом (тк 1/13/2015)
- 3 Допускается замена на котлеты рыбные (тк 403), суфле "Рыбка"(тк 401), рыбу, тушеную с овощами (тк402)
- 4 Допускается замена на соус томатный (тк 32), соус сметанный с томатом(тк 40)
- 5 Допускается замена на овощи отварные порционные(тк195)
- 6 Допускается замена на картофель запеченный(ттк242)
- 7 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (ттк 28)
- 8 Допускается замена на овощи отварные порционные(тк 195), овощи свежие порционные, салат из моркови с растительным маслом(ттк136)
- 9 Допускается замена на фрикадельки из цыпленка бройлера (филе)(тк317), курицу тушеную с овощами(тк602)
- 10 Допускается замена на кашу гречневую рассыпчатую с овощами(тк249)
- 11 Допускается замена на компот из изюма(тк13)
- 12 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

День: 5 Неделя: первая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| № рецептуры, сборник | Прием пищи, наименование блюд       | Масса порции, г | Энергетическая ценность | Пищевые вещества |              |              | Витамины и минеральные вещества |             |              |               |              |               |               |              |              |  |
|----------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--|
|                      |                                     |                 |                         | белки            | жиры         | углевод      | B1                              | B2          | C            | A             | E            | Ca            | P             | Mg           | Fe           |  |
|                      | <b>Горячий завтрак</b>              |                 |                         |                  |              |              |                                 |             |              |               |              |               |               |              |              |  |
| ттк 161              | Фрукты(2)                           | 200             | 94                      | 0                | 0            | 19,6         | 0                               | 0           | 20           | 12            | 33,8         | 32            | 23,04         | 19,5         | 4,4          |  |
| 97/2004              | Сыр (порциями)(3)                   | 20              | 60                      | 5,2              | 5,4          | 0            | 0                               | 0,06        | 0,14         | 47,6          | 0,08         | 200           | 120           | 11           | 0,14         |  |
| 303/2004             | Каша пшенная с тыквой(4)            | 150             | 131,25                  | 4,73             | 2,4          | 32,3         | 0,08                            | 0,08        | 3            | 317,7         | 0,9          | 86,4          | 242,4         | 26,25        | 0,675        |  |
| ттк 49               | Масло для поливки блюд              | 5               | 29,09                   | 0,04             | 3,19         | 0,06         | 0                               | 0           | 0            | 22,5          | 0,05         | 1,06          | 1,31          | 0            | 0,01         |  |
| ттк 18               | Какао с молоком(5)                  | 200             | 119                     | 5                | 3,8          | 16,01        | 0                               | 0,2         | 0,8          | 0,12          | 0,01         | 163,2         | 22,8          | 14,8         | 0,9          |  |
| ттк 57               | Хлеб ржаной (11)                    | 20              | 50,9                    | 1,64             | 0,4          | 9,72         | 0,09                            | 0,05        | 0            | 0             | 0,36         | 18,1          | 14            | 7,12         | 0,6          |  |
| ттк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1) | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58        | 0,14                            | 0,1         | 0            | 0             | 0,54         | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9          |  |
|                      | <b>Итого за прием:</b>              | <b>625</b>      | <b>560,74</b>           | <b>19,07</b>     | <b>15,83</b> | <b>92,27</b> | <b>0,31</b>                     | <b>0,49</b> | <b>23,94</b> | <b>399,92</b> | <b>35,74</b> | <b>527,86</b> | <b>444,55</b> | <b>89,35</b> | <b>7,625</b> |  |
|                      | <b>Обед</b>                         |                 |                         |                  |              |              |                                 |             |              |               |              |               |               |              |              |  |
| 523/2004             | Свекла отварная(6)                  | 30              | 19,32                   | 0,45             | 0,7          | 2,5          | 0,02                            | 0,04        | 1,3          | 13,2          | 4,5          | 10,52         | 60,8          | 20           | 0,4          |  |
| ттк 101              | Суп из бобовых(7)                   | 200             | 124                     | 7,12             | 3,04         | 15,06        | 0,24                            | 0,08        | 0,48         | 224,4         | 0,31         | 32,24         | 96,1          | 33,8         | 2,08         |  |
| 551/2004             | Гренки                              | 20              | 73,04                   | 2,38             | 0,59         | 13,9         | 0,1                             | 0,1         | 0            | 0             | 0            | 27,1          | 17,8          | 3,2          | 0,24         |  |
| 451/2004             | Котлеты, биточки, шницели(8)        | 80              | 190,4                   | 11,5             | 12,8         | 6,9          | 0,03                            | 0,07        | 0,32         | 0             | 2,4          | 29,7          | 113,3         | 1,5          | 1,7          |  |
| 541/2004             | Рагу овощное(9)                     | 150             | 102                     | 2,3              | 3,7          | 13,5         | 0,08                            | 0,08        | 12           | 433,8         | 1,3          | 47,1          | 67,8          | 34           | 1,1          |  |
| 640/2004             | Кисель из свежих ягод (10)          | 200             | 85                      | 0,2              | 0,1          | 20,64        | 0                               | 0           | 16           | 3,4           | 0,14         | 9,5           | 5,74          | 5            | 0,3          |  |
| ттк 57               | Хлеб ржаной (11)                    | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58        | 0,14                            | 0,1         | 0            | 0             | 0,54         | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9          |  |
| ттк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1) | 70              | 178,5                   | 5,74             | 1,52         | 34,02        | 0,33                            | 0,18        | 0            | 0             | 1,26         | 63,33         | 49            | 24,92        | 2,1          |  |
|                      | <b>Итого:</b>                       | <b>710</b>      | <b>848,76</b>           | <b>26,41</b>     | <b>21,57</b> | <b>87,08</b> | <b>0,61</b>                     | <b>0,47</b> | <b>30,1</b>  | <b>674,8</b>  | <b>9,19</b>  | <b>183,26</b> | <b>382,54</b> | <b>108,2</b> | <b>6,72</b>  |  |

Итого за день:

1335 1409,5 45,48 37,4 179,35 0,92 0,92 54,04 1074,72 44,93 711,12 827,09 197,5 14,345

Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 3 Допускается замена на бутерброд с маслом (тк 1/13/2015)
- 4 Допускается замена на другой вид молочной каши
- 5 Допускается замена на чай с молоком (тк3). Какао с молоком 1(тк18)
- 6 Допускается замена на салат из свеклы с сыром(тк104), салат из свеклы "Бурячок", овощи свежие порционные
- 7 Допускается замена на суп картофельный с бобовыми(тк69)
- 8 Допускается замена на тефтели с рисом(тк336), фрикадельки из мяса говядины припущенные(тк387)
- 9 Допускается замена на картофель в молоке(тк 207), картофель запеченный (тк 242), сложный гарнир(тк 218)
- 10 Допускается замена на кисель из концентрата плодово-ягодного(тк 15)
- 11 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"



День: 6 Неделя: первая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| № рецептуры, сборник | Прием пищи, наименование блюд          | Масса порции, г | Энергетическая ценность | Пищевые вещества |              |               | Витамины и минеральные вещества |             |              |               |              |               |               |              |             |  |
|----------------------|--|-----------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
|                      |  |                 |                         | белки            | жиры         | углевод       | B1                              | B2          | C            | A             | E            | Ca            | P             | Mg           | Fe          |  |
|                      | <b>Горячий завтрак</b>                 |                 |                         |                  |              |               |                                 |             |              |               |              |               |               |              |             |  |
| ттк 161              | Фрукты(2)                              | 200             | 94                      | 0                | 0            | 19,6          | 0                               | 0           | 20           | 12            | 33,8         | 32            | 23,04         | 19,5         | 4,4         |  |
| 1/13/2015            | Бутерброд с маслом (3)                 | 25              | 82,5                    | 0,8              | 4,1          | 4             | 0                               | 0           | 0            | 22,5          | 0,05         | 4,8           | 1,31          | 0            | 0,2         |  |
| пром                 | Йогурт 2,5%(4)                         | 150             | 118,5                   | 4,2              | 3            | 16,95         | 0,05                            | 0,23        | 1,2          | 0,03          | 0            | 177           | 144           | 24           | 0,15        |  |
| ттк 201              | Каша молочная геркулесовая(5)          | 150             | 146,25                  | 5,78             | 3,75         | 21,89         | 0,08                            | 0,16        | 0,6          | 330,4         | 0,9          | 131,93        | 242,4         | 29,15        | 1,1         |  |
| ттк 49               | Масло для поливки блюд                 | 5               | 29,09                   | 0,04             | 3,19         | 0,06          | 0                               | 0           | 0            | 22,5          | 0,05         | 1,06          | 1,31          | 0            | 0,01        |  |
| ттк 3                | Чай с молоком(6)                       | 200             | 107                     | 4,3              | 3,3          | 15,67         | 0                               | 0,2         | 0,8          | 25,5          | 0,45         | 158,7         | 39,15         | 34           | 0,2         |  |
| ттк 57               | Хлеб ржаной (10)                       | 20              | 50,9                    | 1,64             | 0,4          | 9,72          | 0,09                            | 0,05        | 0            | 0             | 0,36         | 18,1          | 14            | 7,12         | 0,6         |  |
| ттк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)    | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58         | 0,14                            | 0,1         | 0            | 0             | 0,54         | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9         |  |
|                      | <b>Итого за прием:</b>                 | <b>780</b>      | <b>704,74</b>           | <b>19,22</b>     | <b>18,38</b> | <b>102,47</b> | <b>0,36</b>                     | <b>0,74</b> | <b>22,6</b>  | <b>412,93</b> | <b>36,15</b> | <b>550,69</b> | <b>486,21</b> | <b>124,5</b> | <b>7,56</b> |  |
|                      | <b>Обед</b>                            |                 |                         |                  |              |               |                                 |             |              |               |              |               |               |              |             |  |
| ттк109               | Салат из свеж капусты (с кукурузой)(7) | 60              | 49,2                    | 0,84             | 2,76         | 5,16          | 0,01                            | 0,01        | 7,7          | 1,32          | 1,32         | 21,96         | 12,4          | 6,12         | 0,24        |  |
| 29/2/2015            | Суп-пюре из разных овощей              | 200             | 84,8                    | 2,64             | 3,6          | 10,35         | 0,08                            | 0,08        | 6            | 266           | 0,24         | 51            | 57,44         | 17,6         | 0,56        |  |
| 551/2004             | Гренки                                 | 20              | 73,04                   | 2,38             | 0,59         | 13,9          | 0,1                             | 0,1         | 0            | 0             | 0            | 27,1          | 17,8          | 3,2          | 0,24        |  |
| 2/7/2015             | Рыба отварная под маринадом(8)         | 150             | 263,3                   | 21,5             | 27           | 17            | 0,1                             | 0,1         | 6,17         | 719,25        | 5,81         | 62,25         | 265,5         | 54,94        | 0,75        |  |
| ттк 28               | Напиток из ежевики(9)                  | 200             | 102                     | 0,2              | 0,1          | 25            | 0                               | 0           | 16           | 3,4           | 0,14         | 6,9           | 5,8           | 5,4          | 0,3         |  |
| ттк 57               | Хлеб ржаной (10)                       | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58         | 0,14                            | 0,1         | 0            | 0             | 0,54         | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9         |  |
| ттк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)    | 70              | 178,5                   | 5,74             | 1,52         | 34,02         | 0,33                            | 0,18        | 0            | 0             | 1,26         | 63,33         | 49            | 24,92        | 2,1         |  |
|                      | <b>Итого:</b>                          | <b>710</b>      | <b>954,84</b>           | <b>34,12</b>     | <b>35,76</b> | <b>110,29</b> | <b>0,66</b>                     | <b>0,52</b> | <b>35,87</b> | <b>989,97</b> | <b>8,95</b>  | <b>241,54</b> | <b>414,94</b> | <b>115,7</b> | <b>4,49</b> |  |

Итого за день:

1490 1659,58 53,34 54,14 212,76 1,02 1,02 58,47 1402,9 45,1 792,23 901,15 240,2 12,05

Б:Ж:У 1:1:4

1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

2 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку

3 Допускается замена на сыр (порциями)(тк89)

4 Допускается замена на сыр (порциями)(тк89)

5 Допускается замена на кашу молочную геркулесовую (тк201), другой вид молочной каши.

6 Допускается замена на чай смолоком (тк3)

7 Допускается замена на овощи отварные (тк195), салат из квашеной капусты (тк116)

8 Допускается замена на запеканку картофельную с рыбой(ттк556), котлеты, биточки рыбные(тк403)

9 Допускается замена на другой вид свежемороженых плодов и ягод(ттк28)

10 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

День: 7 Неделя: вторая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| № рецептуры, сборник | Прием пищи, наименование блюд       | Масса порции, г | Энергетическая ценность | Пищевые вещества |              |               | Витамины и минеральные вещества |              |              |               |             |               |               |              |             |  |
|----------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
|                      |                                     |                 |                         | белки            | жиры         | углевод       | B1                              | B2           | C            | A             | E           | Ca            | P             | Mg           | Fe          |  |
|                      | <b>Горячий завтрак</b>              |                 |                         |                  |              |               |                                 |              |              |               |             |               |               |              |             |  |
| 1/13/2015            | Бутерброд с маслом (2)              | 25              | 82,5                    | 0,8              | 4,1          | 4             | 0                               | 0            | 0            | 22,5          | 0,05        | 4,8           | 1,31          | 0            | 0,2         |  |
| 63/2003              | Фрикадельки из мяса говяд припущ(3) | 80              | 179                     | 11,6             | 12,3         | 5,3           | 0,05                            | 0,1          | 0            | 24            | 3           | 8,2           | 141,5         | 18,75        | 1,5         |  |
| 36/2003              | Рис припущенный с овощами           | 150             | 271,5                   | 3,6              | 11,58        | 38            | 0,01                            | 0,01         | 0,5          | 110,33        | 1,08        | 7,67          | 8,58          | 2,8          | 0,08        |  |
| 685/2004             | Чай с сахаром(4)                    | 200             | 53                      | 0,2              | 0            | 13,7          | 0,04                            | 0,05         | 0            | 33,35         | 0,6         | 67,2          | 52,1          | 44,1         | 0           |  |
| тгк 57               | Хлеб ржаной (8)                     | 20              | 50,9                    | 1,64             | 0,4          | 9,72          | 0,09                            | 0,05         | 0            | 0             | 0,36        | 18,1          | 14            | 7,12         | 0,6         |  |
| тгк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1) | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58         | 0,14                            | 0,1          | 0            | 0             | 0,54        | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9         |  |
|                      | <b>Итого за прием:</b>              | <b>505</b>      | <b>713,4</b>            | <b>20,3</b>      | <b>29,02</b> | <b>85,3</b>   | <b>0,33</b>                     | <b>0,31</b>  | <b>0,5</b>   | <b>190,18</b> | <b>5,63</b> | <b>133,07</b> | <b>238,49</b> | <b>83,45</b> | <b>3,28</b> |  |
|                      | <b>Обед</b>                         |                 |                         |                  |              |               |                                 |              |              |               |             |               |               |              |             |  |
| 7/2003               | Салат "Здоровье"(5)                 | 60              | 70,2                    | 0,72             | 5,34         | 4,56          | 0                               | 0            | 6,78         | 1,5           | 1,8         | 18,9          | 10,8          | 5,9          | 0,3         |  |
| 111/2004             | Борщ "Сибирский"                    | 200             | 94,4                    | 3,12             | 3,44         | 12,8          | 0,03                            | 0,032        | 5,28         | 175,76        | 0,14        | 26,56         | 29,84         | 13,7         | 0,72        |  |
| тгк 81               | Сметана для супа                    | 5               | 10,5                    | 0,15             | 0,1          | 0             | 0,05                            | 0,02         | 0,02         | 7,5           | 0           | 4,3           | 3             | 0,4          | 0,27        |  |
| тгк 556              | Запеканка картофельная с рыбой(6)   | 150             | 240,5                   | 12,2             | 11,95        | 19,69         | 0,1                             | 0,05         | 9,65         | 107           | 1,12        | 22,5          | 104,5         | 14,7         | 1           |  |
| тгк 28               | Напиток из ягодной смеси(7)         | 200             | 102                     | 0,2              | 0,1          | 25            | 0                               | 0            | 16           | 3,4           | 0,14        | 6,9           | 5,8           | 5,4          | 0,3         |  |
| тгк 57               | Хлеб ржаной (8)                     | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58         | 0,14                            | 0,1          | 0            | 0             | 0,54        | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9         |  |
| тгк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1) | 70              | 178,5                   | 5,74             | 1,52         | 34,02         | 0,33                            | 0,18         | 0            | 0             | 1,26        | 63,33         | 49            | 24,92        | 2,1         |  |
|                      | <b>Итого:</b>                       | <b>715</b>      | <b>772,6</b>            | <b>24,59</b>     | <b>23,09</b> | <b>110,65</b> | <b>0,65</b>                     | <b>0,382</b> | <b>37,73</b> | <b>295,16</b> | <b>5</b>    | <b>169,59</b> | <b>223,94</b> | <b>75,7</b>  | <b>5,59</b> |  |

Итого за день:

1220 1486 44,89 52,11 195,95 0,98 0,98 38,23 485,34 10,63 302,66 462,43 159,2 8,87

Б:Ж:У 1:1,1:4

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Допускается замена на сыр (порциями)(тк89)
- 3 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели (тк 307)
- 4 Допускается замена на чай с лимоном (тк2)
- 5 Допускается замена на салат из свежей капусты(тгк109), салат из свежей капусты(с кукурузой) (тгк 109), овощи отварные порционн(тк195), овощи свежие.
- 6 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные(тк403), рыбу под сырной корочкой(тгк405) с картофельным пюре(тк187)
- 7 Допускается замена на напиток из другого вида замороженных плодов и ягод (тгк28)
- 8 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"



День: 8 Неделя: вторая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| № рецептуры, сборник | Прием пищи, наименование блюд       | Масса порции, г | Энергетическая ценность | Пищевые вещества |              |              | Витамины и минеральные вещества |              |              |                |             |               |               |              |              |  |
|----------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--|
|                      |                                     |                 |                         | белки            | жиры         | углевод      | B1                              | B2           | C            | A              | E           | Ca            | P             | Mg           | Fe           |  |
|                      | <b>Горячий завтрак</b>              |                 |                         |                  |              |              |                                 |              |              |                |             |               |               |              |              |  |
| 16/5/2015            | Запеканка из творога с яблоками (2) | 150             | 339                     | 19,95            | 17,1         | 26,4         | 0                               | 0            | 1,65         | 37,4           | 0,23        | 165           | 15,7          | 34,5         | 1,05         |  |
| ттк 51               | Сгущенн молоко для пудинг и запек   | 10              | 28,8                    | 0,7              | 0,8          | 5,05         | 0,01                            | 0,03         | 0,04         | 4,7            | 0,02        | 27,02         | 19,05         | 2,95         | 0,02         |  |
| ттк16                | Кофейный напиток с молоком(3)       | 200             | 106                     | 4,1              | 3,3          | 15,63        | 0                               | 0,2          | 0,8          | 0              | 0           | 158,7         | 50            | 0            | 0,2          |  |
| ттк 57               | Хлеб ржаной (4)                     | 20              | 50,9                    | 1,64             | 0,4          | 9,72         | 0,09                            | 0,05         | 0            | 0              | 0,36        | 18,1          | 14            | 7,12         | 0,6          |  |
| ттк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1) | 40              | 102                     | 3,28             | 0,87         | 19,44        | 0,19                            | 0,1          | 0            | 0              | 0,72        | 36,19         | 28            | 14,24        | 1,2          |  |
|                      | <b>Итого за прием:</b>              | <b>420</b>      | <b>626,7</b>            | <b>29,67</b>     | <b>22,47</b> | <b>76,24</b> | <b>0,29</b>                     | <b>0,38</b>  | <b>2,49</b>  | <b>42,1</b>    | <b>1,33</b> | <b>405,01</b> | <b>126,75</b> | <b>58,81</b> | <b>3,07</b>  |  |
|                      | <b>Обед</b>                         |                 |                         |                  |              |              |                                 |              |              |                |             |               |               |              |              |  |
| 523/2004             | Морковь отварная(5)                 | 20              | 11,42                   | 0,26             | 0,47         | 1,33         | 0,01                            | 0,012        | 0,42         | 531            | 0,11        | 5,16          | 12,8          | 8,7          | 0,13         |  |
| 124/2004             | Щи из свежей капусты и картофеля    | 200             | 70,4                    | 1,6              | 3,44         | 8            | 0,04                            | 0,03         | 9,68         | 172,72         | 0,14        | 28,16         | 33,38         | 14,51        | 0,56         |  |
| ттк 81               | Сметана для супа                    | 5               | 10,5                    | 0,15             | 0,1          | 0            | 0,05                            | 0,02         | 0,02         | 7,5            | 0           | 4,3           | 3             | 0,4          | 0,27         |  |
| 593/2013             | Гуляш "Праздничный"(6)              | 80              | 77,6                    | 14,72            | 10,96        | 18,72        | 0,16                            | 0,32         | 2,4          | 50,77          | 1,03        | 44,56         | 113,5         | 10,9         | 2,72         |  |
| 44/3/2015            | Каша гречневая рассыпч с овощами(7) | 150             | 265,9                   | 8,6              | 6,8          | 37,81        | 0,2                             | 0,2          | 7,2          | 353            | 1           | 58            | 223,5         | 150,7        | 4,7          |  |
| 640/2004             | Кисель из свежих ягод (8)           | 200             | 85                      | 0,2              | 0,1          | 20,64        | 0                               | 0            | 16           | 3,4            | 0,14        | 9,5           | 5,74          | 5            | 0,3          |  |
| ттк 57               | Хлеб ржаной (4)                     | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58        | 0,14                            | 0,1          | 0            | 0              | 0,54        | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9          |  |
| ттк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1) | 70              | 178,5                   | 5,74             | 1,52         | 34,02        | 0,33                            | 0,18         | 0            | 0              | 1,26        | 63,33         | 49            | 24,92        | 2,1          |  |
|                      | <b>Итого:</b>                       | <b>755</b>      | <b>775,82</b>           | <b>33,73</b>     | <b>24,03</b> | <b>135,1</b> | <b>0,93</b>                     | <b>0,862</b> | <b>35,72</b> | <b>1118,39</b> | <b>4,22</b> | <b>240,11</b> | <b>461,92</b> | <b>225,8</b> | <b>11,68</b> |  |

Итого за день:

1175 1402,52 63,4 46,5 211,34 1,22 1,22 38,21 1160,49 5,55 645,12 588,67 284,6 14,75

Б:Ж:У 1,2:1:4,2

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Допускается замена на запеканку из творога(тк200), запеканку творожную со свежими ягодами(ттк248), пудинг из творога запеченный(тк208)
- 3 Допускается замена на кофейный напиток с молоком (тк16)
- 4 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 5 Допускается замена на овощи порционные свежие, салат из свежих помидоров с растительным маслом(ттк113)
- 6 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели(тк307), зразы Верх-Исетские(тк312), гуляш из мяса говядины(тк303)
- 7 Допускается замена на кашу рассыпчатую гречневую. (тк 189)
- 8 Допускается замена на кисель (тк15)

День: 9 Неделя: вторая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| № рецептуры, сборник | Прием пищи, наименование блюд                 | Масса порции, г | Энергетическая ценность | Пищевые вещества |              |               | Витамины и минеральные вещества |             |              |               |              |               |               |              |             |
|----------------------|---|-----------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|                      |   |                 |                         | белки            | жиры         | углевод       | B1                              | B2          | C            | A             | E            | Ca            | P             | Mg           | Fe          |
|                      | <b>Горячий завтрак</b>                        |                 |                         |                  |              |               |                                 |             |              |               |              |               |               |              |             |
| ттк 161              | Фрукты(3)                                     | 150             | 70,5                    | 0                | 0            | 14,7          | 0                               | 0           | 15           | 9             | 25,34        | 24            | 17,28         | 14,16        | 3,3         |
| 97/2004              | Сыр (порциями)(4)                             | 10              | 35                      | 2,6              | 2,7          | 0             | 0                               | 0,03        | 0,07         | 23,8          | 0,04         | 100           | 60            | 5,5          | 0,07        |
| ттк 612              | Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом(5) | 80              | 125,33                  | 12,53            | 5,2          | 6,48          | 0,1                             | 0,1         | 0,67         | 27,7          | 4,6          | 13,47         | 7,3           | 1,3          | 0,53        |
| 209/2005             | Макаронны отварные с овощами(6)               | 150             | 175,5                   | 4,95             | 3,68         | 28,91         | 0,1                             | 0           | 1            | 28,32         | 0,96         | 15,08         | 49,2          | 8,9          | 0,83        |
| 686/2004             | Чай с лимоном(7)                              | 210             | 60                      | 0,3              | 0            | 15,2          | 0,05                            | 0,05        | 13,11        | 35            | 0,63         | 68,8          | 54,7          | 46,9         | 0,95        |
| ттк 57               | Хлеб ржаной (2)                               | 20              | 50,9                    | 1,64             | 0,4          | 9,72          | 0,09                            | 0,05        | 0            | 0             | 0,36         | 18,1          | 14            | 7,12         | 0,6         |
| ттк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)           | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58         | 0,14                            | 0,1         | 0            | 0             | 0,54         | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9         |
|                      | <b>Итого за прием:</b>                        | <b>690</b>      | <b>695,73</b>           | <b>27,76</b>     | <b>13,49</b> | <b>109,03</b> | <b>0,67</b>                     | <b>0,43</b> | <b>29,85</b> | <b>123,82</b> | <b>33,19</b> | <b>302,74</b> | <b>251,48</b> | <b>108,8</b> | <b>8,38</b> |
|                      | <b>Обед</b>                                   |                 |                         |                  |              |               |                                 |             |              |               |              |               |               |              |             |
| т.24/1996            | Огурец свежий(8)                              | 30              | 4,2                     | 0,24             | 0            | 0,7           | 0                               | 0           | 1,2          | 3             | 0            | 6,06          | 11            | 37           | 0,18        |
| 133/2004             | Суп картофельный с рыбой                      | 250             | 145                     | 6,9              | 4,4          | 18,1          | 0,2                             | 0,13        | 18,1         | 234,2         | 2,3          | 97,1          | 150,5         | 66,8         | 2           |
| 3/9/2015             | Рагу из мяса кур (филе)(9)                    | 150             | 195                     | 15,96            | 16,62        | 24,45         | 0,1                             | 0,1         | 6,18         | 305,11        | 0,4          | 31,32         | 72,2          | 32,2         | 0,72        |
| ттк 28               | Напиток из абрикосов(7)                       | 200             | 102                     | 0,2              | 0,1          | 25            | 0                               | 0           | 16           | 3,4           | 0,14         | 6,9           | 5,8           | 5,4          | 0,3         |
| ттк 57               | Хлеб ржаной (2)                               | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58         | 0,14                            | 0,1         | 0            | 0             | 0,54         | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9         |
| ттк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)           | 70              | 178,5                   | 5,74             | 1,52         | 34,02         | 0,33                            | 0,18        | 0            | 0             | 1,26         | 63,33         | 49            | 24,92        | 2,1         |
|                      | <b>Итого:</b>                                 | <b>730</b>      | <b>701,2</b>            | <b>31,5</b>      | <b>23,28</b> | <b>116,85</b> | <b>0,77</b>                     | <b>0,51</b> | <b>41,48</b> | <b>545,71</b> | <b>4,64</b>  | <b>231,81</b> | <b>309,5</b>  | <b>177</b>   | <b>6,2</b>  |

Итого за день:

1420 1396,93 59,26 36,77 225,88 1,44 1,44 71,33 669,53 37,83 534,55 560,98 285,8 14,58

Б:Ж:У 1,3:1:4,2

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на бутерброд с маслом (тк 1/13/2015)
- 5 Допускается замена на фрикадельки из цыпленка бройлера(филе)(тк 317), гуляш из филе курицы (ТТК 603)
- 6 Допускается замена на отварные макаронные изделия(тк188), макаронные изделия отварные с сыром(ттк202)
- 7 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод(ттк28)
- 8 Допускается замена на овощи отварные порционные
- 9 Допускается замена на курицу тушеную с картофелем и овощами(ттк611)



День: 10 Неделя: вторая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| № рецептуры, сборник | Прием пищи, наименование блюд       | Масса порции, г | Энергетическая ценность | Пищевые вещества |              |               | Витамины и минеральные вещества |             |              |               |             |               |               |              |             |  |
|----------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
|                      |                                     |                 |                         | белки            | жиры         | углевод       | B1                              | B2          | C            | A             | E           | Ca            | P             | Mg           | Fe          |  |
|                      | <b>Горячий завтрак</b>              |                 |                         |                  |              |               |                                 |             |              |               |             |               |               |              |             |  |
| 97/2004              | Сыр (порциями)(3)                   | 10              | 35                      | 2,6              | 2,7          | 0             | 0                               | 0,03        | 0,07         | 23,8          | 0,04        | 100           | 60            | 5,5          | 0,07        |  |
| 43/2006              | Суфле "Рыбка"(4)                    | 80              | 145,6                   | 10,56            | 10,88        | 1,12          | 0,08                            | 0,1         | 0,5          | 85,6          | 0,9         | 30,6          | 104,5         | 14,7         | 0,33        |  |
| 28/2003              | Картофельное пюре с морковью(5)     | 150             | 125                     | 2,9              | 4,8          | 17,6          | 0,1                             | 0,1         | 9            | 668,3         | 0,3         | 25,7          | 70,3          | 31,8         | 1,4         |  |
| 685/2004             | Чай с сахаром(6)                    | 200             | 53                      | 0,2              | 0            | 13,7          | 0,04                            | 0,05        | 0            | 33,35         | 0,6         | 67,2          | 52,1          | 44,1         | 0           |  |
| тк 57                | Хлеб ржаной (2)                     | 20              | 50,9                    | 1,64             | 0,4          | 9,72          | 0,09                            | 0,05        | 0            | 0             | 0,36        | 18,1          | 14            | 7,12         | 0,6         |  |
| тк 53                | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1) | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58         | 0,14                            | 0,1         | 0            | 0             | 0,54        | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9         |  |
|                      | <b>Итого за прием:</b>              | <b>490</b>      | <b>486</b>              | <b>20,36</b>     | <b>19,42</b> | <b>56,72</b>  | <b>0,45</b>                     | <b>0,43</b> | <b>9,57</b>  | <b>811,05</b> | <b>2,74</b> | <b>268,7</b>  | <b>321,9</b>  | <b>113,9</b> | <b>3,3</b>  |  |
|                      | <b>Обед</b>                         |                 |                         |                  |              |               |                                 |             |              |               |             |               |               |              |             |  |
| 523/2004             | Свекла отварная(7)                  | 30              | 19,32                   | 0,45             | 0,7          | 2,5           | 0,02                            | 0,04        | 1,3          | 13,2          | 4,5         | 10,52         | 60,8          | 20           | 0,4         |  |
| тк 85                | Суп-крем из шпината(8)              | 200             | 100,8                   | 2,56             | 3,52         | 13,98         | 0,1                             | 0,1         | 5,6          | 125,2         | 0,26        | 44            | 58,6          | 21,8         | 0,64        |  |
| 551/2004             | Гренки                              | 20              | 73,04                   | 2,38             | 0,59         | 13,9          | 0,1                             | 0,1         | 0            | 0             | 0           | 27,1          | 17,8          | 3,2          | 0,24        |  |
| 601/2013             | Плов из говядины(9)                 | 160             | 220,16                  | 9,02             | 12,74        | 10,82         | 0                               | 0,1         | 0,45         | 127,69        | 1,3         | 12,16         | 159           | 3,4          | 1,34        |  |
| тк 5                 | Компот из свежих яблок(10)          | 200             | 61                      | 0,1              | 0,1          | 15,41         | 0                               | 0           | 8            | 2             | 0,08        | 3,2           | 3,83          | 3,13         | 0,4         |  |
| тк 57                | Хлеб ржаной (2)                     | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58         | 0,14                            | 0,1         | 0            | 0             | 0,54        | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9         |  |
| тк 53                | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1) | 70              | 178,5                   | 5,74             | 1,52         | 34,02         | 0,33                            | 0,18        | 0            | 0             | 1,26        | 63,33         | 49            | 24,92        | 2,1         |  |
|                      | <b>Итого:</b>                       | <b>710</b>      | <b>729,32</b>           | <b>22,71</b>     | <b>19,81</b> | <b>105,21</b> | <b>0,69</b>                     | <b>0,62</b> | <b>15,35</b> | <b>268,09</b> | <b>7,94</b> | <b>187,41</b> | <b>370,03</b> | <b>87,13</b> | <b>6,02</b> |  |

Итого за день:

1200 1215,32 43,07 39,23 161,93 1,14 1,14 24,92 1079,14 10,68 456,11 691,93 201 9,32

Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 3 Допускается замена на бутерброд с маслом (тк 1/13/2015)
- 4 Допускается замена на тефтели рыбные (тк414)
- 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(тк76)
- 9 Допускается замена на фрикадельки из мяса говядины припущенные(тк387) и рис отварной рассыпчатый (тк214)
- 10 Допускается замена на напиток из свежемороженых яблок(тк28)

День: 11 Неделя: вторая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| № рецептуры, сборник | Прием пищи, наименование блюд       | Масса порции, г | Энергетическая ценность | Пищевые вещества |              |               | Витамины и минеральные вещества |             |              |               |              |               |               |             |              |  |
|----------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--|
|                      |                                     |                 |                         | белки            | жиры         | углевод       | B1                              | B2          | C            | A             | E            | Ca            | P             | Mg          | Fe           |  |
|                      | <b>Горячий завтрак</b>              |                 |                         |                  |              |               |                                 |             |              |               |              |               |               |             |              |  |
| ттк 161              | Фрукты(3)                           | 200             | 94                      | 0                | 0            | 19,6          | 0                               | 0           | 20           | 12            | 33,8         | 32            | 23,04         | 19,5        | 4,4          |  |
| ттк133               | Горячий бутерброд(4)                | 70              | 102                     | 5                | 8,3          | 18,5          | 0,1                             | 0,1         | 0,6          | 5             | 0,15         | 55,9          | 77,4          | 9,6         | 0,6          |  |
| 340/2004             | Омлет натуральный(5)                | 150             | 298,9                   | 15               | 17           | 2,7           | 0,05                            | 0,4         | 0,3          | 329,3         | 0,76         | 104,5         | 192,8         | 12,1        | 2,6          |  |
| ттк 18               | Какао с молоком(6)                  | 200             | 119                     | 5                | 3,8          | 16,01         | 0                               | 0,2         | 0,8          | 0,12          | 0,01         | 163,2         | 22,8          | 14,8        | 0,9          |  |
| ттк 57               | Хлеб ржаной (2)                     | 20              | 50,9                    | 1,64             | 0,4          | 9,72          | 0,09                            | 0,05        | 0            | 0             | 0,36         | 18,1          | 14            | 7,12        | 0,6          |  |
| ттк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1) | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58         | 0,14                            | 0,1         | 0            | 0             | 0,54         | 27,1          | 21            | 10,68       | 0,9          |  |
|                      | <b>Итого за прием:</b>              | <b>670</b>      | <b>741,3</b>            | <b>29,1</b>      | <b>30,14</b> | <b>81,11</b>  | <b>0,38</b>                     | <b>0,85</b> | <b>21,7</b>  | <b>346,42</b> | <b>35,62</b> | <b>400,8</b>  | <b>351,04</b> | <b>73,8</b> | <b>10</b>    |  |
|                      | <b>Обед</b>                         |                 |                         |                  |              |               |                                 |             |              |               |              |               |               |             |              |  |
| ттк245               | Горошек зеленый(7)                  | 20              | 9,8                     | 0,6              | 0,04         | 1,28          | 0,02                            | 0           | 1,96         | 5,4           | 0,06         | 3,92          | 13,4          | 34          | 0,14         |  |
| 132/2004             | Рассольник Ленинградский            | 200             | 108                     | 2,4              | 3,6          | 16,08         | 0,08                            | 0,08        | 5,36         | 180,4         | 0,24         | 16,8          | 51,68         | 18,24       | 0,72         |  |
| ттк 81               | Сметана для супа                    | 5               | 10,5                    | 0,15             | 0,1          | 0             | 0,05                            | 0,02        | 0,02         | 7,5           | 0            | 4,3           | 3             | 0,4         | 0,27         |  |
| 388/2004             | Котлеты, биточки рыбные(8)          | 80              | 107,7                   | 9,8              | 6,9          | 12,16         | 0,1                             | 0,1         | 0,2          | 501,12        | 1,3          | 19,4          | 133,92        | 22,64       | 0,32         |  |
| ттк242               | Картофель запеченный(9)             | 150             | 162                     | 3,38             | 3,9          | 26,55         | 0,15                            | 0,08        | 14,25        | 4,65          | 0,03         | 18,6          | 85,05         | 34,08       | 1,425        |  |
| 638/2004             | Компот из изюма(10)                 | 200             | 100                     | 0,3              | 0            | 25,6          | 0                               | 0           | 0,8          | 0             | 0            | 24            | 0             | 0           | 0,8          |  |
| ттк 57               | Хлеб ржаной (2)                     | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58         | 0,14                            | 0,1         | 0            | 0             | 0,54         | 27,1          | 21            | 10,68       | 0,9          |  |
| ттк 53               | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1) | 70              | 178,5                   | 5,74             | 1,52         | 34,02         | 0,33                            | 0,18        | 0            | 0             | 1,26         | 63,33         | 49            | 24,92       | 2,1          |  |
|                      | <b>Итого:</b>                       | <b>755</b>      | <b>753</b>              | <b>24,83</b>     | <b>16,7</b>  | <b>130,27</b> | <b>0,87</b>                     | <b>0,56</b> | <b>22,59</b> | <b>699,07</b> | <b>3,43</b>  | <b>177,45</b> | <b>357,05</b> | <b>145</b>  | <b>6,675</b> |  |

Итого за день:

Б:Ж:У 1,1:1:4

1425 1494,3 53,93 46,84 211,38 1,25 1,25 44,29 1045,49 39,05 578,25 708,09 218,8 16,675

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на бутерброд с маслом (тк 1/13/2015), сыр (порциями)(тк89)
- 5 Допускается замена на омлет, смешанный с мясными продуктами(тк199), омлет с сыром(тк198), омлет с картофелем запеченный(ттк246)
- 6 Допускается замена на чай с молоком (тк3). Какао с молоком 1(тк18)
- 7 Допускается замена на кукурузу консервированную(ттк259), овощи отварные(тк195), овощи свежие порционные.
- 8 Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке(тк426), рыбу, тушеную с овощами(тк402), рыбу под сырной корочкой(ттк405), тефтели рыбные(тк414)
- 9 Допускается замена на пюре картофельное(тк187), картофель в молоке(тк207), картофель запеченный со сметаной(ттк230)
- 10 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод(ттк28)



День: 12 Неделя: вторая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

| № рецептуры, сборник   | Прием пищи, наименование блюд            | Масса порции, г | Энергетическая ценность | Пищевые вещества |              |              | Витамины и минеральные вещества |             |              |               |               |               |               |              |             |
|------------------------|--|-----------------|-------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|                        |  |                 |                         | белки            | жиры         | углевод      | B1                              | B2          | C            | A             | E             | Ca            | P             | Mg           | Fe          |
| <b>Горячий завтрак</b> |  |                 |                         |                  |              |              |                                 |             |              |               |               |               |               |              |             |
| тгк 161                | Фрукты(3)                                | 200             | 94                      | 0                | 0            | 19,6         | 0                               | 0           | 20           | 12            | 33,8          | 32            | 23,04         | 19,5         | 4,4         |
| 1/13/2015              | Бутерброд с маслом (3)                   | 25              | 82,5                    | 0,8              | 4,1          | 4            | 0                               | 0           | 0            | 22,5          | 0,05          | 4,8           | 1,31          | 0            | 0,2         |
| пром                   | Йогурт 2,5%(5)                           | 150             | 118,5                   | 4,2              | 3            | 16,95        | 0,05                            | 0,23        | 1,2          | 0,03          | 0             | 177           | 144           | 24           | 0,15        |
| тгк201                 | Каша молочная рисовая(6)                 | 150             | 69                      | 3,08             | 2,48         | 9            | 0                               | 0,15        | 0,6          | 14            | 0,006         | 121,35        | 90,15         | 20,57        | 0,15        |
| тгк 3                  | Чай с молоком(7)                         | 200             | 107                     | 4,3              | 3,3          | 15,67        | 0                               | 0,2         | 0,8          | 25,5          | 0,45          | 158,7         | 39,15         | 34           | 0,2         |
| тгк 57                 | Хлеб ржаной (2)                          | 20              | 50,9                    | 1,64             | 0,4          | 9,72         | 0,09                            | 0,05        | 0            | 0             | 0,36          | 18,1          | 14            | 7,12         | 0,6         |
| тгк 53                 | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)      | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58        | 0,14                            | 0,1         | 0            | 0             | 0,54          | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9         |
| <b>Итого за прием:</b> |  | <b>805</b>      | <b>674,9</b>            | <b>18,94</b>     | <b>14,56</b> | <b>104,1</b> | <b>0,42</b>                     | <b>0,83</b> | <b>22,6</b>  | <b>74,03</b>  | <b>35,746</b> | <b>566,15</b> | <b>353,65</b> | <b>126,6</b> | <b>7,5</b>  |
| <b>Обед</b>            |  |                 |                         |                  |              |              |                                 |             |              |               |               |               |               |              |             |
| тгк259                 | Кукуруза консервированная(8)             | 20              | 3,6                     | 0,44             | 0,08         | 0,44         | 0                               | 0           | 0,96         | 0,4           | 0,04          | 0,4           | 8,2           | 2,6          | 0,07        |
| 171/2004               | Суп-пюре из картофеля                    | 200             | 126,4                   | 3,2              | 4,88         | 17,12        | 0,12                            | 0,09        | 6,32         | 100,16        | 0,21          | 45,68         | 46,88         | 17,44        | 0,72        |
| 551/2004               | Гренки                                   | 20              | 73,04                   | 2,38             | 0,59         | 13,9         | 0,1                             | 0,1         | 0            | 0             | 0             | 27,1          | 17,8          | 3,2          | 0,24        |
| тгк388                 | Голубцы с мясом говядины и рисом ленивые | 150             | 187,5                   | 12,94            | 9,9          | 9,9          | 0,1                             | 0,1         | 4,3          | 6,45          | 1,28          | 64,69         | 122,4         | 29,63        | 2,06        |
| 600/2004               | Соус сметанный                           | 100             | 48,8                    | 0,57             | 3,62         | 3,34         | 0,03                            | 0,03        | 4,5          | 400           | 0             | 31,81         | 59            | 6,8          | 0,45        |
| тгк28                  | Напиток из сливы(9)                      | 200             | 102                     | 0,2              | 0,1          | 25           | 0                               | 0           | 16           | 3,4           | 0,14          | 6,9           | 5,8           | 5,4          | 0,3         |
| тгк 57                 | Хлеб ржаной (2)                          | 30              | 76,5                    | 2,46             | 0,64         | 14,58        | 0,14                            | 0,1         | 0            | 0             | 0,54          | 27,1          | 21            | 10,68        | 0,9         |
| тгк 53                 | Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)      | 70              | 178,5                   | 5,74             | 1,52         | 34,02        | 0,33                            | 0,18        | 0            | 0             | 1,26          | 63,33         | 49            | 24,92        | 2,1         |
| <b>Итого:</b>          |  | <b>790</b>      | <b>796,34</b>           | <b>27,93</b>     | <b>21,33</b> | <b>118,3</b> | <b>0,82</b>                     | <b>0,6</b>  | <b>32,08</b> | <b>510,41</b> | <b>3,47</b>   | <b>267,01</b> | <b>330,08</b> | <b>100,7</b> | <b>6,84</b> |

Итого за день:

1595 1471,24 46,87 35,89 222,4 1,24 1,24 54,68 584,44 39,216 833,16 683,73 227,2 14,34

Б:Ж:У 1,3:1:4,5

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на сыр (порциями)(тгк89)
- 5 Допускается замена на сыр (порциями)(тгк89)
- 6 Допускается замена на кашу молочную рисовую(тгк201), на молочную кашу из другого вида крупы
- 7 Допускается замена на чай с молоком (тгк3)
- 8 Допускается замена на овощи свежие порционные, овощи отварные(тгк195)
- 9 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод(тгк28)