УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ СОШ №10

О.А. Просвирякова

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
	Горячий завтрак, 7-10 лет														
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
	Итого за прием:	**540**	**582,55**	**20,98**	**22,73**	**70,81**	**0,29**	**0,35**	**48,56**	**512,31**	**5,84**	**251,45**	**284,07**	**77,19**	**4,45**
	Обед, 7-10 лет														
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
	Итого:	**755**	**825,92**	**27,9**	**22,71**	**121,61**	**3,29**	**0,45**	**8,14**	**676,96**	**3,41**	**187,72**	**306,01**	**99,55**	**7,56**
	Итог 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

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

2 Допускается замена на фрикадельки из мяса говядины припущенные 1 (тк 387), тефтели с рисом (тк 336), котлеты, биточки, шницели (тк 307)

3 Допускается замена на капусту тушеную в сметанном соусе (ттк 217), сложный гарнир (тк 218)

4 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)

5 Допускается замена на макаронные изделия отварные с сыром (ттк 202)

6 Допускается замена на горошек зеленый (ттк 245), овощи отварные порционные (тк 195), овощи свежие порционные, салат из отварной свеклы с растительным маслом (ттк 120)

7 Допускается замена на , бифштекс рубленный Школьный (тк 314), котлеты, биточки, шницели (тк 307), бефстроганов (тк 318)

8 Допускается замена на кисель из концентрата плодово-ягодного(тк 15)

9 Допускается замена на напиток из замороженных плодов и ягод (ттк 28)

10 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 ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак														
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
	Итого за прием:	**420**	**724,9**	**41,35**	**24,84**	**82,53**	**0,34**	**0,71**	**1,18**	**45,8**	**1,19**	**470,63**	**144,91**	**26,24**	**2,73**
	Обед														
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
	Итого:	**810**	**776,44**	**25,76**	**24,33**	**120,46**	**0,88**	**0,7**	**25,6**	**1160,77**	**7,23**	**286,13**	**396,62**	**167,8**	**6,94**
	Итог 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 (тк16)
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 лимоном1(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 ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак														
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
	Итого за прием:	**645**	**537**	**20,84**	**20,24**	**91,2**	**0,28**	**0,33**	**29,62**	**222,7**	**28,26**	**270**	**178,59**	**87,76**	**11,62**
	Обед														
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
	Итого:	**765**	**818,5**	**32,59**	**27,88**	**124,76**	**0,65**	**0,43**	**46,44**	**395,9**	**3,93**	**153,77**	**146,34**	**69,77**	**6,19**
	Итог за день: Б:Ж:У 1:1:4,4	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

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 котлеты рубленные 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)

4 Допускается замена на чай с сахаром (тк 1), чай с лимон (тк 2)

5 Допускается замена на овощи порционн отварн (тк 195), салат из кваш капусты (тк 116), огурец свежий (тк 87), помидор свежий порционный (тк 86)

6 Допускается замена на рагу из мяса кур (филе) (тк 614) или сложный гарнир(тк 218) и котлеты из цыпленка бройлера (филе)(тк 344)

7 Допускается замена на напиток из свежезамороженных плодов и ягод другого вида(ттк 28)

8 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 ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак														
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
	Итого за прием:	**540**	**595,15**	**21,71**	**18,5**	**75,08**	**0,63**	**0,41**	**26,93**	**643,52**	**7,53**	**220,66**	**353,65**	**93,93**	**5,48**
	Обед														
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
	Итого:	**800**	**858,19**	**30,85**	**28,05**	**118,03**	**0,92**	**0,66**	**20,06**	**1891,17**	**4,41**	**187,75**	**492,49**	**241**	**9,02**
	Итог за день:	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
	Ь: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 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 ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак														
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
	Итого за прием:	**625**	**560,74**	**19,07**	**15,83**	**92,27**	**0,31**	**0,49**	**23,94**	**399,92**	**35,74**	**527,86**	**444,55**	**89,35**	**7,625**
	Обед														
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
	Итого:	**710**	**848,76**	**26,41**	**21,57**	**87,08**	**0,61**	**0,47**	**30,1**	**674,8**	**9,19**	**183,26**	**382,54**	**108,2**	**6,72**
	Итог 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 ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак														
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
	Итого за прием:	**780**	**704,74**	**19,22**	**18,38**	**102,47**	**0,36**	**0,74**	**22,6**	**412,93**	**36,15**	**550,69**	**486,21**	**124,5**	**7,56**
	Обед														
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
	Итого:	**710**	**954,84**	**34,12**	**35,76**	**110,29**	**0,66**	**0,52**	**35,87**	**989,97**	**8,95**	**241,54**	**414,94**	**115,7**	**4,49**
	Итог за день: Б:Ж:У 1:1:4	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

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 геркулесову (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 свежезамороженных 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 ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак														
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
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
	Итого за прием:	**505**	**713,4**	**20,3**	**29,02**	**85,3**	**0,33**	**0,31**	**0,5**	**190,18**	**5,63**	**133,07**	**238,49**	**83,45**	**3,28**
	Обед														
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
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 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
ттк 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
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
	Итого:	**715**	**772,6**	**24,59**	**23,09**	**110,65**	**0,65**	**0,382**	**37,73**	**295,16**	**5**	**169,59**	**223,94**	**75,7**	**5,59**
	Итог за день: Б:Ж:У 1:1,1:4	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

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(ттк109), салат из свежей капусты(с кукурузой) (ттк 109), овощи отварные порционн(тк195), овощи свежие.
6 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные(тк403), рыбу под сырной корочкой(ттк405) с картофельным пюре(тк187)
7 Допускается замена на напиток из другого вида замороженных плодов и ягод (ттк28)
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 ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак														
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
	Итого за прием:	**420**	**626,7**	**29,67**	**22,47**	**76,24**	**0,29**	**0,38**	**2,49**	**42,1**	**1,33**	**405,01**	**126,75**	**58,81**	**3,07**
	Обед														
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
	Итого:	**755**	**775,82**	**33,73**	**24,03**	**135,1**	**0,93**	**0,862**	**35,72**	**1118,39**	**4,22**	**240,11**	**461,92**	**225,8**	**11,68**
	Итог за день: Б:Ж:У 1,2:1:4,2	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

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 срастительным 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 ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак														
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	Макароны 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
	Итого за прием:	**690**	**695,73**	**27,76**	**13,49**	**109,03**	**0,67**	**0,43**	**29,85**	**123,82**	**33,19**	**302,74**	**251,48**	**108,8**	**8,38**
	Обед														
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
	Итого:	**730**	**701,2**	**31,5**	**23,28**	**116,85**	**0,77**	**0,51**	**41,48**	**545,71**	**4,64**	**231,81**	**309,5**	**177**	**6,2**
	Итог 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 ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак														
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
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
	Итого за прием:	**490**	**486**	**20,36**	**19,42**	**56,72**	**0,45**	**0,43**	**9,57**	**811,05**	**2,74**	**268,7**	**321,9**	**113,9**	**3,3**
	Обед														
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
ттк 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
ттк 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
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
	Итого:	**710**	**729,32**	**22,71**	**19,81**	**105,21**	**0,69**	**0,62**	**15,35**	**268,09**	**7,94**	**187,41**	**370,03**	**87,13**	**6,02**
	Итог 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 свежезамороженных яблок(ттк28)

День: 11 Неделя: вторая **Возраст 7-11 лет**

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак														
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
	Итого за прием:	**670**	**741,3**	**29,1**	**30,14**	**81,11**	**0,38**	**0,85**	**21,7**	**346,42**	**35,62**	**400,8**	**351,04**	**73,8**	**10**
	Обед														
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
	Итого:	**755**	**753**	**24,83**	**16,7**	**130,27**	**0,87**	**0,56**	**22,59**	**699,07**	**3,43**	**177,45**	**357,05**	**145**	**6,675**
	Итог за день:	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
	Б:Ж:У 1,1:1:4														

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 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 свежезамороженных 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 ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак														
ттк 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
ттк201	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
ттк 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
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
	Итого за прием:	**805**	**674,9**	**18,94**	**14,56**	**104,1**	**0,42**	**0,83**	**22,6**	**74,03**	**35,746**	**566,15**	**353,65**	**126,6**	**7,5**
	Обед														
ттк259	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
ттк388	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
ттк28	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
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
	Итого:	**790**	**796,34**	**27,93**	**21,33**	**118,3**	**0,82**	**0,6**	**32,08**	**510,41**	**3,47**	**267,01**	**330,08**	**100,7**	**6,84**
	Итог 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)(тк89)
5 Допускается замена на сыр (порциями)(тк89)
6 Допускается замена на кашу молочную рисовую(тк201), на молочную кашу из другого вида крупы
7 Допускается замена на чай с молоком (тк3)
8 Допускается замена на овощи свежие порционные, овощи отварные(тк195)
9 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод(ттк28)