

УТВЕРЖДЕНО:



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбаснюк

**12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
Неделя 1	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	№ 157 (1/13/2015)
День 1	Паста "Болоньезе" (макароны, мясо, морковь, лук, томат паста)	230	12,5	9,66	32,83	250,24	ТТК № 267
	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	20,42	20,02	98,29	595,18	
ОБЕД	Морковь отварная (6)	50	0,66	1,17	3,33	28,55	№ 195 (523/2004)
Неделя 1	Уха (картоф, сайра консерв, лук, морковь, масло раст)	200	6,96	3,52	14,48	116	ТТК № 78
День 1	Жаркое по-домашнему (картофель, мясо, лук, томат паста, растит масло)	150	11	20,8	25,6	325,5	№ 428 (590/2013)
	Напиток из свежзамороженных плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	700	27,02	27,75	117,01	827,05	
Итого за день		1200	47,44	47,77	215,3	1422,23	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Витаминная горка (морковь, яблоки)	100	1	6,6	11,56	113	ТТК № 142
Неделя 1	Запеканка творожная со свежими ягодами	150	13,8	11,2	23,67	259	ТТК № 248
День 2	Сгущенное молоко для пудингов и запеканок	20	1,4	1,6	10,5	57,5	ТТК № 51
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	520	20,5	20,44	83,73	609,9	
ОБЕД	Огурцы консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,76	4,24	13	96,8	ТК № 79 (110/2004)
День 2	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом	90	15,8	16,97	24,3	165,7	ТТК № 612
	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187 (520/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	Итого за обед:	745	27,05	27,68	117,83	812	

Итого за день **1265** **47,55** **48,12** **201,56** **1421,9**

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Огурец свежий	30	0,24	0	0,66	4,2	ТК № 87(т24/1996)
День 3	Брускетта с творогом, шпинатом и помидором	60	5,6	2,4	16,21	112	ТТК № 268
	Омлет натуральный	150	14,86	17	2,7	298,57	ТК № 197(340/2004)
	Масло для поливки блюд	10	0,1	6,4	0,12	58,2	ТТК № 49
	Витаминизированное какао "Витошка"(4)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Итого за завтрак:	660	27,16	29,54	77,11	564,97	
ОБЕД	Свекла отварная	50	0,76	1,16	4,24	32,2	ТК № 195(523/2004)
Неделя 1	Суп-пюре из тыквы	200	1,68	3,28	6,5	64	ТК № 102(169/2004)
День 3	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Печень по-строгановски (печень, сметана, лук)	90	9,56	14,07	2,56	128	ТК № 431(431/2004)
	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	6	36,8	219	ТК № 214(511/2004)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1(685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,43	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	800	26,38	27,26	126,3	824,24	

Итого за день **1460** **53,54** **56,8** **203,41** **1389,21**

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухожолжская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
День 4	Гуляш из филе курицы	90	8,14	10,08	3,9	100,5	ТТК № 603
	Овощи припущенные гарнир	20	0,5	0,7	1,24	13,6	ТТК № 233
	Перловка отварная	130	3,8	3,32	26,3	159,25	ТК № 257(т4/2004)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	158,7	ТТК № 16
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	680	23,24	21,14	89,01	660	
ОБЕД	Морковь отварная	50	0,66	1,17	3,33	28,55	ТК № 195(523/2004)
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля	200	3,2	4,88	17,12	126,4	ТК № 84(171/2004)
День 4	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Бигус (капуста, мясо, морковь, лук, сметана, том. паста)	170	12,55	17,6	6,8	246,8	ТТК № 269
	Кисель витаминизированный "Амилорос" (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	Итого за обед:	710	27,29	26,4	117,95	796,79	

Итого за день **1390** **50,53** **47,54** **206,96** **1456,79**

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТК № 157(1/13/2015)
День 5	Котлета рыбная "Морское чудо"(минтай, цветная капуста, яйцо)	90	8,84	4,82	13,53	119,3	ТТК № 617
	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	517	19,24	19,76	73,73	583,7	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,29	17,4	ТТК № 259
Неделя 1	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	ТК № 66(135/2004)
День 5	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные, соус	90	10,5	17,84	6	201,38	ТК № 387(63/2003)
	Отварные макаронные изделия	150	5,3	3,9	32,41	193	ТК № 188(516/2004)
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	775	26,77	27,74	125,22	858,48	

Итого за день **1292** **46,01** **47,5** **198,95** **1442,18**

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 1	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89(97/2004)
День 6	Каша молочная пшенная	200	5,01	6,5	42,13	221	ТТК 201
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Чай с молоком	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Йогурт 2,5%	150	4,2	3	16,95	118,5	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	795	20,25	19,73	87,15	617,59	
ОБЕД	Помидоры свежие порционные	30	0,3	0,06	1,02	7,2	ТК № 86(т24/1996)
Неделя 1	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,6	3,44	8	70,4	ТК № 58(124/2004)
День 6	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Суфле "Рыбка"	150	15,8	20,4	22,1	363	ТК № 401(43/2006)
	Соус сметанный	50	0,285	1,81	1,67	24,4	ТК № 39(600/2004)
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	735	26,335	27,97	105,39	821,5	
Итого за день		1530	46,585	47,7	192,54	1439,09	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,5

- 1 Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89(97/2004)
Неделя 2	Греча по-купечески (греча, мясо, морковь, лук)	200	8,4	13,9	27,92	195,6	ТТК № 360
День 7	Кисель витаминизированный "Амилорос"(3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,25	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	505	19,95	19,88	89,86	554,44	
ОБЕД	Горошек зеленый	20	0,6	0,04	1,28	9,8	ТТК № 245
Неделя 2	Борщ Сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4	ТК № 54(111/2004)
День 7	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом в молочном соусе	90	11,5	17,3	8,3	162	ТК № 414(414/2004)
	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187(520/2004)
	Напиток из свежемороженой плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	765	27,07	27,94	116,58	822,7	
Итого за день		1270	47,02	47,82	206,44	1377,14	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,2

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка из творога с морковью	150	13,8	16,9	17,7	277,5	ТТК № 270
	Сгущенное молоко для пудингов и запеканок	20	1,4	1,6	10,5	57,5	ТТК № 51
День 8	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТТК № 1(685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	600	19,5	19,54	83,84	600	
ОБЕД	Суп-крем из шпината	200	2,56	3,52	14	100,8	ТТК № 85
Неделя 2	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТТК № 77(551/2004)
День 8	Овощи припущенные гарнир	20	0,5	0,7	1,24	13,6	ТТК № 233
	Карбонара с курицей и сырным соусом	200	17,44	20,5	24,32	318	ТТК № 619
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	740	26,27	27,57	117,47	821,44	

Итого за день

1340

45,77

47,11

201,31

1421,44

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)
Неделя 2	Люля-кебаб из филе куриного	90	13,05	3,06	2,7	90,9	ТТК № 616
День 9	Кабачки тушеные	50	0,4	1,7	2,7	27	ТК № 271(46/3/2015)
	Пюре картофельное	100	2,2	3,2	13,73	126	ТК № 187(520/2004)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	158,7	ТТК № 16
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	20,05	18,48	98,75	589,4	
ОБЕД	Огурец консервированный	20	0,13	0	0,5	3	№ 127 (5/1/2015)
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты	200	2,64	3,6	10,32	84,8	ТК № 76(168/2004)
День 9	Гренки	30	3,57	0,9	20,85	109,56	ТК № 77(551/2004)
	Булгур с мясом и овощами	150	12,1	18,36	15,92	259,2	ТТК № 272
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	700	26,84	25,12	121,19	804,62	
Итого за день		1200	46,89	43,6	219,94	1394,02	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты(3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 2	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262(1/6/2015)
День 10	Паста шоколадная для бутербродов	15	0,36	5,8	2,27	62,19	ТТК № 43
	Каша молочная рисовая с карамелизованным персиком	150	5,74	3,03	13,6	90,59	ТТК № 263
	Масло для поливки блюд	5	0,05	3,2	0,06	29,1	ТТК № 49
	Витаминизированное какао "Витошка"(4)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	640	19,25	20,77	83,35	601,88	
ОБЕД	Свекла отварная	50	0,76	1,17	4,24	32,2	№ 195 (523/2004)
Неделя 2	Суп из бобовых	200	7,12	3,04	15,06	124	ТТК № 101
День 10	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Голубцы с мясом и рисом	160	8,8	18,6	20,6	250	ТТК № 388
	Соус сметанный	70	0,3	1,8	1,67	24,4	ТК № 39(600/2004)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1(685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	800	27,76	27,36	117,77	811,64	
Итого за день		1440	47,01	48,13	201,12	1413,52	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,3

- 1 Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Пищевая ценность блюда рассчитана по яблоку
- 4 Витаминизированный напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	52,5	ТК № 89(97/2004)
Неделя 2	Котлета из рыбы "Нежная"(рыба, морковь, лук, яйцо)	90	8,2	10	22,55	171	ТТК № 273
День 11	Овощи припущенные гарнир	20	0,5	0,7	1,24	13,6	ТТК № 233
	Пюре картофельное	130	2,86	4,16	17,85	163,8	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	512	19,86	19,95	81,14	588,3	
ОБЕД	Морковь отварная	50	0,66	1,17	3,33	28,55	ТК № 195(523/2004)
Неделя 2	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,8	108	№ 63 (132/2004)
День 11	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Тефтели (мясо, лук репчат, масло растит)	90	10,12	15,35	5,25	243	ТК № 308(461/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	5,4	35,9	242	ТК № 189(297/2004)
	Кисель витаминизированный "Амилорос"(3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за обед:	755	26,75	30,5	118,64	870,05	

Итого за день **1267** **46,61** **50,45** **199,78** **1458,35**

Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:4

- 1 Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 2	Йогурт 2,5%	150	4,2	3	16,95	118,5	пром
День 12	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТТК № 262(1/6/2015)
	Каша молочная геркулесовая)	150	3,1	4,75	11,9	101,2	ТТК № 201
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Чай с молоком (6)	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	775	20,84	19,88	86,8	590,79	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	0,78	2,7	4,98	48,6	ТТК № 109
Неделя 2	Солянка "Деревенская"	200	6,64	8,56	8,32	103,2	ТТК № 92
День 12	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Рыба (филе) тушеная с овощами	150	13,2	14,63	16,12	262,5	ТТК № 402(371/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	715	28,97	29,15	112,02	850,8	

Итого за день

1490

49,81

49,03

198,82

1441,59

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,5

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку.