

УТВЕРЖДЕНО:



Директор МАОУ СОШ № 10
О.А. Просвиеркова

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбаснюк

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			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" (макаронны, мясо, морковь, лук, томат паста)	270	14,67	11,34	38,54	293,76	ТТК № 267
	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	23,41	22,91	106,94	692,08	
ОБЕД	Морковь отварная (6)	60	0,79	1,4	4	34,26	№ 195 (523/2004)
Неделя 1	Уха (картоф, сайра консерв, лук, морковь, масло раст)	250	8,7	4,4	18,1	145	ТТК № 78
День 1	Жаркое по-домашнему (картофель, мясо, лук, томат паста, растит масло)	200	14,7	27,73	34,13	434	№ 428 (590/2013)
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	820	33,41	33,01	134,8	957,4	
Итого за день		1380	56,82	55,92	241,74	1649,48	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

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	200	18,4	14,93	31,56	345,33	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)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	580	25,1	24,2	95,39	686,23	
ОБЕД	Огурцы консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	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	100	17,56	18,86	27	184,11	ТТК № 612
	Пюре картофельное	180	3,96	5,76	24,72	226,8	ТК № 187 (520/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	875	31,55	32,05	136,19	950,21	

Итого за день 1455 56,65 56,25 231,58 1636,44

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Огурец свежий	60	0,48	0	1,32	8,4	ТК № 87(т24/1996)
День 3	Брускетта с творогом, шпинатом и помидором	60	5,6	2,4	16,21	112	ТТК № 268
	Омлет натуральный	200	19,81	22,67	3,6	398,09	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)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 58
	Итого за завтрак:	760	30,99	30,64	98,39	685,99	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,912	1,392	5,09	38,54	ТК № 195(523/2004)
Неделя 1	Суп-пюре из тыквы	250	2,1	4,1	8,11	80	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)	100	10,62	15,63	22,84	142,22	ТК № 431(431/2004)
	Рис отварной рассыпчатый	180	4,32	7,2	44,16	262,8	ТК № 214(511/2004)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1(685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	920	31,552	32,228	136,26	956,17	

Итого за день

1680

62,542

62,868

234,65

1642,16

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТТК № 89 (97/2004)
День 4	Гуляш из филе курицы	140	12,66	15,68	6,07	156,33	ТТК № 603
	Овощи припущенные гарнир	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
	Перловка отварная	150	4,38	3,8	30,35	183,75	ТТК № 257(т4/2004)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	158,7	ТТК № 16
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	770	22,59	23,57	96,62	687,08	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	1,4	4	34,26	ТТК № 195(523/2004)
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля	250	4	6,1	21,4	158	ТТК № 84(171/2004)
День 4	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТТК № 77(551/2004)
	Бигус (капуста, мясо, морковь, лук, сметана, том. паста)	200	14,76	20,71	8	290,35	ТТК № 269
	Кисель витаминизированный "Амилорос" (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	49,1	243,3	ТТК № 53
	Итого за обед:	850	32,07	31,37	134,8	949,75	

Итого за день **1620** **54,66** **54,94** **231,42** **1636,83**

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	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)	100	9,82	5,36	15,03	132,56	ТТК № 617
	Пюре картофельное	180	3,96	5,76	24,72	226,8	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	567	22,7	23,5	95,21	673,7	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,29	17,4	ТТК № 259
Неделя 1	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	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	100	11,67	19,82	6,67	223,76	ТК № 387(63/2003)
	Отварные макаронные изделия	180	6,36	4,68	38,89	231,6	ТК № 188(516/2004)
	Напиток из свежемороженных плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	885	31,38	32,6	138,35	964,85	

Итого за день **1452** **54,08** **56,1** **233,56** **1638,55**

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 1	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89(97/2004)
День 6	Каша молочная пшенная	250	6,26	8,12	52,66	276,25	ТТК 201
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Чай с молоком(5)	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Йогурт 2,5%	150	4,2	3	16,95	118,5	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	875	22,7	23,05	97,15	688,22	
ОБЕД	Помидоры свежие порционные	50	0,5	0,1	1,7	12	ТК № 86(т24/1996)
Неделя 1	Щи из свежей капусты и картофеля	250	2	4,3	10	88	ТК № 58(124/2004)
День 6	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Суфле "Рыбка"	180	18,96	24,48	26,52	435,6	ТК № 401(43/2006)
	Соус сметанный (к суфле "Рыбка")	70	0,4	2,53	2,34	34,16	ТК № 39(600/2004)
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	865	31,53	33,89	131,72	950,62	
Итого за день		1740	54,23	56,94	228,87	1638,84	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			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)	250	10,5	17,38	34,88	244,38	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	34,3	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	565	22,05	23,36	89,86	654,44	
ОБЕД	Горошек зеленый	20	0,6	0,04	1,28	9,8	ТТК № 245
Неделя 2	Борщ Сибирский	250	3,9	4,3	16	118	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	100	12,78	19,22	9,22	180	ТК № 414(414/2004)
	Пюре картофельное	180	3,96	5,76	24,07	226,8	ТК № 187(520/2004)
	Напиток из свежемороженных плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	855	31,35	32,28	134,17	952,1	
Итого за день		1420	53,4	55,64	224,03	1606,54	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка из творога с морковью	200	18,4	22,53	23,6	370	ТК № 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	ТК № 1(685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	660	24,1	25,17	90,51	688,9	
ОБЕД	Суп-крем из шпината	250	3,2	4,4	17,47	126	ТТК № 85
Неделя 2	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 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	250	21,8	25,63	30,4	397,5	ТТК № 619
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	850	31,27	33,8	135,58	953,5	

Итого за день
1510
55,37
58,97
226,09
1642,4

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	52,5	№ 89 (97/2004)
Неделя 2	Люля-кебаб из филе куриного	100	14,5	3,4	3	101	ТТК № 616
День 9	Кабачки тушеные	50	0,4	1,7	2,7	27	ТК № 271(46/3/2015)
	Пюре картофельное	130	2,86	4,16	17,85	163,8	ТК № 187(520/2004)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	158,7	ТТК № 16
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	565	22,13	23,06	96,75	689,4	
ОБЕД	Огурец консервированный	20	0,13	0	0,5	3	№ 127 (5/1/2015)
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты	250	3,3	4,5	12,9	106	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	200	16,13	24,48	21,23	345,6	ТТК № 272
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	800	31,53	32,14	137,61	964,62	

Итого за день

1365
53,66
55,2
234,36
1654,02

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1
2

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
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	20	0,48	7,73	3,03	82,92	ТТК № 43
	Каша молочная рисовая с карамелизованным персиком	220	8,42	4,44	20	132,87	ТТК № 263
	Масло для поливки блюд	5	0,05	3,2	0,06	29,1	ТТК № 49
	Витаминизированное какао "Витошка"(4)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	745	22,05	24,11	97,61	682,13	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,912	1,404	5,088	38,64	№ 195 (523/2004)
Неделя 2	Суп из бобовых	250	8,9	3,8	18,82	155	ТТК № 101
День 10	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Голубцы с мясом и рисом	200	11	23,25	25,75	312,5	ТТК № 388
	Соус сметанный	100	0,43	2,57	2,39	34,86	ТК № 39(600/2004)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1(685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	Итого за обед:	920	31,502	32,544	134,778	959,88	
Итого за день		1665	53,552	56,654	232,388	1642,01	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,3

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
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)	100	9,11	11,11	25,06	190	ТТК № 273
День 11	Овощи припущенные гарнир	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,28	189	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	562	22,28	22,29	94,49	678,4	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	1,4	4	34,26	ТК № 195(523/2004)
Неделя 2	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	№ 63 (132/2004)
День 11	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Тефтели (мясо, лук репчат, масло растит)	100	11,24	17,06	5,83	270	ТК № 308(461/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,84	6,48	43,08	290,4	ТК № 189(297/2004)
	Кисель витаминизированный "Амилорос"(3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	Итого за обед:	875	31,88	32,5	137,53	957,08	
Итого за день		1437	54,16	54,79	232,02	1635,48	

Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:4

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
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)	200	4,13	6,33	15,87	134,93	ТТК № 201
	Масло для поливки блюд	10	0,08	6,38	0,12	58,18	ТТК № 49
	Чай с молоком (6)	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	870	21,91	24,65	96,6	680,79	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	100	1,3	4,5	8,3	81	ТТК № 109
Неделя 2	Солянка "Деревенская"	250	8,3	10,7	10,4	129	ТТК № 92
День 12	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Рыба (филе) тушеная с овощами	200	17,6	19,51	21,6	350	ТТК № 402(371/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	Итого за обед:	845	31,73	32,15	122,02	950,14	

Итого за день

1715

53,64

56,8

218,62

1630,93

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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