



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 74

Н.В.Захарова

«01» апреля 2021

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРОКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ МБОУ СОШ № 74

День: 1 Неделя: первая

Возраст 7-11 лет

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

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

- 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 бифтекс рубленый 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
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 7-11 лет

№ рецептуры , сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции , г	Энерге- тически я 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
тгк 16	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
тгк 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
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
	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														
тгк 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
тгк 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
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
	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
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

- 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"(тк 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) (тгк 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 лимоном(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	Энерге тически я ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак														
тгк 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
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
	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														
тгк 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
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 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
тгк 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
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
	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:	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 Сухолюбская 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 рубленые из цыплят-бройлеров (филе) (тк 344), курицу тушеную с овощами (тк 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 лимоном (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 свежемороженых плодов и ягод другого вида(тк 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	Энерге тически ценнос я	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
тгк 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
тгк 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
тгк 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
тгк 53	Булка Сухолюбская 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														
тгк 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
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 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
тгк 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
тгк 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
тгк 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
тгк 53	Булка Сухолюбская 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
	Итого 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

Итого за день:

Б:Ж:У 1,1:1:1,4

- 1 Булка Сухолюбская 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(тгк242)
- 7 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тгк 28)
- 8 Допускается замена на овощи отварные порционные(тк 195), овощи свежие порционные, салат из моркови с растительным маслом(тгк136)
- 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	Энерге- тически я ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак														
тгк 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
тгк 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
тгк 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
тгк 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
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
	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
тгк 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
тгк 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
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
	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
	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
	Горячий завтрак														
тк 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
тк 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
тк 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
тк 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
тк 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
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
	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														
тк109	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
тк 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
тк 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
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
	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
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(тк556), котлеты, биточки рыбные(тк403)
- 9 Допускается замена на другой вид свежзамороженных плодов и ягод(тк28)
- 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
	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
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 Сухолюбская 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
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 Сухолюбская 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

Итого 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 Сухолюбская 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(тк109), салат из свежей капусты(с кукурузой) (тк 109), овощи отварные порционн(тк195), овощи свежие.
- 6 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные(тк403), рыбу под сырной корочкой(тк405) с картофельным пюре(тк187)
- 7 Допускается замена на напиток из другого вида замороженных плодов и ягод (тк28)
- 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
	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
тгк 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
тгк 16	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
тгк 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
тгк 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
тгк 81	Сметана для супа	5	10,5	0,15	0,1	0	0,05	0,02	0,02	7,5	0	4,3	1	3	0,4
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
тгк 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
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
	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
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(тгк200), запеканку творожную со свежими ягодами(тгк248), пудинг из творога залеченный(тгк208)
- 3 Допускается замена на кофейный напиток с молоком (тгк16)
- 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(тгк113)
- 6 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели(тгк307), зразы Верх-Исетские(тгк312), гуляш из мяса говядины(тгк303)
- 7 Допускается замена на кашу рассыпчатую гречневую. (тгк 189)
- 8 Допускается замена на кисель (тгк15)

День: 9 Неделя: вторая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

№ рецептуры , сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции , г	Энерге тическая я 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

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
	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
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
	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
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
	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
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
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 7-11 лет

№ рецептуры , сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции , г	Энерге- тически я ценнос	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углевод	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак														
тк 161	Фрукты(3)	200	94	0	0	19,6	0	0	20	12	33,8	32	23,04	19,5	4,4
тк 133	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
тк 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
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
	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														
тк 245	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
тк 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
тк 242	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
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
	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

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(тк246)
- 6 Допускается замена на чай с молоком (тк3). Какао с молоком 1(тк18)
- 7 Допускается замена на кукурузу консервированную(тк259), овощи отварные(тк195), овощи свежие порционные.
- 8 Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке(тк426), рыбу, тушеную с овощами(тк402), рыбу под сырной корочкой(тк405), тефтели рыбные(тк414)
- 9 Допускается замена на пюре картофельное(тк187), картофель в молоке(тк207), картофель запеченный со сметаной(тк230)
- 10 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод(тк28)

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
	Горячий завтрак														
тк 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
тк201	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
тк 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
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
	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														
тк259	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
тк388	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
тк28	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
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
	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
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

Итого за день:

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(тк28)