

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 74
Н.В. [подпись]
«01» апр 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 74
Н.В. [подпись]
«01» апр 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 74
Н.В. [подпись]
«01» апр 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 74
Н.В. [подпись]
«01» апр 2017 г.

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

День: 1
Сезон: осенний, зимний, весенний

Неделя: первая

Дети ОВЗ
7-11 лет

№ 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, 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:	510	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														
ттк 259	Кукуруза консервированная (6)	20	3,6	0,44	0	0,44	0	0	1	66	0,2	8,4	8,2	2,6	0,07
135/2004	Суп из овощей	250	99	2,2	4,4	12,4	0,1	0,05	8,5	243,6	0,2	23,7	52,7	27	0,7
ттк 81	Сметана для супа	10	21	0,3	0,2	0	0,1	0,03	0,03	15	0	8,6	6	0,8	0,53
437/2004	Гуляш из мяса говядины (7)	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:	810	848,4	28,66	23,22	123,2	3,33	0,46	10,43	374,36	3,56	199,97	317,5	101	7,9

Итого за день:

1320 1431 49,64 45,95 194,01 3,62 0,81 58,99 886,67 9,4 451,42 601,6 178,2 12,35

Б:Ж:У 1:1:3,9

- 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 (тк 149)
- 5 Допускается замена на макаронные изделия отварные с сыром (тк 202)
- 6 Допускается замена на горошек зеленый (тк 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 (тк 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
ОВЗ

№ 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														
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
тк16	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
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:	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														
тк 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
тк 405	Рыба под сырной корочкой(7)	80	140,8	17,04	8	0	0,08	0,16	0,32	93,12	1,5	126,56	174	27,4	0,48
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
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:	870	962,54	37,92	26,73	137,46	1,14	0,92	25,72	752,77	8,51	447,57	478,7	193,9	8,9

Итого за день:

Б:Ж:У 1,4:1:4,1

1290 1687,44 79,27 51,57 219,99 1,48 1,48 26,9 798,57 9,7 918,2 623,61 220,1 11,63

- "Булка Сухоложская витаминизированная" - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- Допускается замена на запеканку из творога с яблоками (тк 247), морковную запеканку с творогом (тк 205), запеканку творожную "Зебра"(тк 258)
- Допускается замена на чай с молоком (тк 3), какао с молоком (тк 18), кофейный напиток с молоком (тк16)
- Допускается замена (с горошком зеленым) (тк 109), салат из квашеной капусты (тк 116), овощи отварные (тк 195), овощи свежие порционные
- Допускается замена на суп-пюре из разных овощей (тк 76)
- Допускается замена на тефтели рыбные(тк 414), рыбу, тушеную с овощами(тк402), рыбу припущенную (тк 402)
- Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке (тк 426), тефтели рыбные (тк 414), котлеты, биточки рыбные (тк 403)
- Допускается замена на картофель в молоке(тк 207), картофель запеченный (тк 242), сложный гарнир(тк 218)
- Допускается замена на чай с лимоном(тк 2), чай с лимон(тк 2)
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

День: 3 Неделя: первая
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 7-11 лет
ОВЗ

№ 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														
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 (9)	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	250	121	2,2	5,3	16,2	0,04	0,04	7,5	224,5	0,2	33,5	43,8	19,53	0,9
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 364	Куриный рулет с сыром(6)	80	153,6	22,24	6,88	0,46	0,1	0,1	0,1	0	2,1	85,52	7,3	1,3	0,16
553/2004	Сложный гарнир(8)	150	115	2,8	3,7	16,2	0,1	0,1	20,8	33	0,22	50,9	80,2	31,1	1,1
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 (9)	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:	845	824,1	36,39	24,24	108,56	0,76	0,54	58,12	308,3	4,66	280,25	216,9	104,8	6,23

Итого за день:

1490 1361,1 57,23 44,48 199,76 1,04 1,04 87,74 531 32,92 550,25 395,49 192,6 17,85

Б:Ж:У 1,2:1:4

- "Булка Сухоложская витаминизированная" - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- Допускается замена на котлеты рубленые из цыплят-бройлеров (филе) (тк 344), курицу тушеную с овощами (тгк 602), мясо кур в соусе (тк 386), гарнир - рис отварной рассыпчатый (тк 214) или рис припущенный с овощами (тк 191)
- Допускается замена на чай с сахаром (тк 1), чай с лимон (тк 2)
- Допускается замена на овощи порционн отварн (тк 195), салат из кваш капусты (тк 116), огурец свежий (тк 87), помидор свежий порционный (тк 86)
- Допускается замена на рагу из мяса кур (филе) (тк 614), котлеты из цыпленка бройлера (филе)(тк 344)филе куриное запеченн(тк 349)курицу, тушен с овощами (тгк 602)
- Допускается замена на напиток из свежемороженных плодов и ягод другого вида(тгк 28)
- Допускается замена на капусту, тушеную в сметанном соусе (тгк 217)
- 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

ОВЗ

№ 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															
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	
тк 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	
тк 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	
тк 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	
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:	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															
тк 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	
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	
423/2004	Бефстроганов(9)	80	195,2	13,36	14,64	4,72	0,1	0,1	0,8	30	0,4	30,4	122	15,6	1,7	
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	
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 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	
тк 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	
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:	800	937,39	32,53	33,73	119,35	0,92	0,66	18,3	1870,4	3,78	187,75	500,99	245,7	10,56	

Итого за день:

Б:Ж:У 1,1:1:4

1340 1532,54 54,24 52,23 194,43 1,55 1,55 45,23 2513,92 11,31 408,41 854,64 339,6 16,04

- 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(тк242)
- 7 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк 28)
- 8 Допускается замена на овощи отварные порционные(тк 195), овощи свежие порционные, салат из моркови с растительным маслом(тк136)
- 9 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели(тк307), тефтели(тк308), гуляш из мяса говядины(тк303)
- 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
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 7-11 лет
ОВЗ

№ 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
	Горючий 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 пшеничная 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 Витаминизированная(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:	655	637,24	21,53	16,47	106,85	0,45	0,59	23,94	399,92	36,28	554,96	465,55	100	8,525
	Обед														
ггк 115	Салат из свеж огурцов с раст маслом(6)	60	62	0,4	7	1,4	0	0	5,5	6	0	13,7	22	7,4	0,3
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
49/2003	Зразы "Верх-Исетские"(8)	80	220,8	12,6	18,6	18,5	0,04	0,1	0,4	27,7	4,6	16,7	129	15	1,8
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 Витаминизированная(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	921,84	33,2	35,19	131,6	0,93	0,64	34,38	695,3	8,15	236,77	408,44	134	8,82
Итого за день:		1465	1559,08	54,73	51,66	238,45	1,38	1,38	58,32	1095,22	44,43	791,73	873,99	234	17,35
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 (тгк 1/13/2015)
- 4 Допускается замена на другой вид молочной каши
- 5 Допускается замена на чай с молоком (тгк3). Какао с молоком 1(тгк18)
- 6 Допускается замена на салат из свеклы с сыром(тгк104), салат из свеклы "Бурячок", овощи свежие порционные, овощи твердые порционные
- 7 Допускается замена на суп картофельный с бобовыми(тгк69)
- 8 Допускается замена на тефтели с рисом(тгк336), фрикадельки из мяса говядины припущенные(тгк387), котлеты, биточки, шницели(тгк307)
- 9 Допускается замена на картофель в молоке(тгк 207), картофель запеченный (тгк 242), сложный гарнир(тгк 218)
- 10 Допускается замена на кисель из концентрата плодово-ягодного(тгк 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

ОВЗ

№ 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														
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)	200	351,1	28,67	36	22,67	0,13	0,13	8,23	959	7,75	83	354	73,25	1
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:	760	1042,64	41,29	44,76	115,96	0,69	0,55	37,93	1229,72	10,89	262,29	503,44	134,1	4,74

Итого за день:

1540 1747,38 60,51 63,14 218,43 1,05 1,05 60,53 1642,65 47,04 812,98 989,65 258,5 12,3

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), овощи свеж порционн

8 Допускается замена на запеканку картофельную с рыбой(тк556), котлеты, биточки рыбные(тк403)

9 Допускается замена на другой вид свежемороженых плодов и ягод(тк28)

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

День: 7 Неделя: вторая
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 7-11 лет
ОВЗ

№ 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														
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)	250	400,83	20,33	19,92	32,82	1,67	0,08	16,08	178,33	1,87	37,5	174,17	24,5	1,67
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:	815	932,93	32,72	31,06	123,78	2,22	0,412	44,16	366,49	5,75	184,59	293,61	85,5	6,26

Итого за день:
Б:Ж:У 1:1,1:4

1320 1646,33 53,02 60,08 209,08 2,55 2,55 44,66 556,67 11,38 317,66 532,1 169 9,54

- 1 Булка Сухолюбская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Допускается замена на сыр (порциями)(тгк89)
- 3 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели (тгк 307)
- 4 Допускается замена на чай с лимоном (тгк2)
- 5 Допускается замена на салат из свежей капусты(тгк109), салат из свежей капусты(с кукурузой) (тгк 109), овощи отварные порционн(тгк195), овощи свежие.
- 6 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные(тгк403), рыбу под сырной корочкой(тгк405) с картофельным пюре(тгк187)
- 7 Допускается замена на напиток из другого вида замороженных плодов и ягод (тгк28)
- 8 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

День: 8 Неделя: вторая
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 7-11 лет
ОВЗ

№ 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														
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
тк 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
тк 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
тк 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
тк 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														
тк 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
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
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
593/2013	Гуляш "Праздничный"(6)	80	61,6	6,72	2,96	2,72	0,16	0,32	2,4	50,77	1,03	4,56	143,5	10,9	2,72
тк 233	Овощи припущенн гарнир(9)	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
44/3/2015	Каша гречневая рассыпч с овощами(7)	120	212,7	6,88	5,44	30,25	0,16	0,16	5,76	282,4	0,8	46,4	178,8	120,5	3,76
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
тк 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
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:	795	782,6	25,1	21,25	114,17	1,03	0,96	49,06	569,89	8,61	209,09	472,02	218,5	13,27

Итого за день:

1215 1409,3 54,77 43,72 190,41 1,32 1,32 51,55 611,99 9,94 614,1 598,77 277,3 16,34

Б:Ж:У 1,1:1:4

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Допускается замена на запеканку из творога(тк200), запеканку творожную со свежими ягодами(тк248), 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, овощи отварные порционные)
- 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)
- 9 Допускается замена на овощи отварные порционные или увеличение массы каши гречневой рассыпчатой с овощами(тк249)

День: 9 Неделя: вторая

Возраст 7-11 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

ОВЗ

№ 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														
тгк 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
тгк 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
тгк 57	Хлеб ржаной (2)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6
тгк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9
	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)	200	260	21,28	22,16	32,6	0,13	0,13	8,24	406,8	0,53	41,76	96,27	42,93	0,96
тгк 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
тгк 57	Хлеб ржаной (2)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9
тгк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1
	Итого:	780	766,2	36,82	28,82	125	0,8	0,54	43,54	647,4	4,77	242,25	333,57	187,7	6,44

Итого за день:

1470 1461,93 64,58 42,31 234,03 1,47 1,47 73,39 771,22 37,96 544,99 585,05 296,5 14,82

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 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(тк202)
- 7 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод(тк28)
- 8 Допускается замена на овощи отварные порционные
- 9 Допускается замена на курицу тушеную с картофелем и овощами(тк611)

День: 10 Неделя: вторая
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 7-11 лет
ОВЗ

№ 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														
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
тгк 57	Хлеб ржаной (2)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6
тгк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9
	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	Салат из свеклы "Бурячок"(7)	60	86,1	0,62	8	3,02	0,01	0,01	1,73	1,58	4,01	14,8	16,7	8,7	0,5
тгк 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)	250	344	14,1	19,9	16,9	0	0,1	0,7	199,52	2,03	19	248,44	5,3	2,1
тгк 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
тгк 57	Хлеб ржаной (2)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9
тгк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1
	Итого:	830	919,94	27,96	34,27	111,81	0,68	0,59	16,03	328,3	8,18	198,53	415,37	77,73	6,88

Итого за день: 1320 1405,94 48,32 53,69 168,53 1,13 1,13 25,6 1139,35 10,92 467,23 737,27 191,6 10,18

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
ОВЗ

№ 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														
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
971/2004	Рыба припущенная(8)	80	126,9	18,8	5,5	0,43	0,1	0,14	0,13	93,2	1,5	29,12	174	27,4	0,64
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	772,2	33,83	15,3	118,54	0,87	0,6	22,52	291,15	3,63	187,17	397,13	149,7	6,995
Итого за день:		1425	1513,5	62,93	45,44	199,65	1,25	1,25	44,22	637,57	39,25	587,97	748,17	223,5	16,995
Б:Ж:У 1,3:1:4															

- 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 свежемороженых плодов и ягод(тк28)

День: 12 Неделя: вторая
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 7-11 лет
ОВЗ

№ рецептуры , сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции , г	Энерге- тическа- 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(3)	200	94	0	0	19,6	0	0	20	12	33,8	32	23,04	19,5	4,4
1/13/2015	Бутерброд с маслом (3)	25	82,5	0,8	4,1	4	0	0	0	22,5	0,05	4,8	1,31	0	0,2
пром	Йогурт 2,5%(5)	150	118,5	4,2	3	16,95	0,05	0,23	1,2	0,03	0	177	144	24	0,15
тгк201	Каша молочная рисовая(6)	150	69	3,08	2,48	9	0	0,15	0,6	14	0,006	121,35	90,15	20,57	0,15
тгк 3	Чай с молоком(7)	200	107	4,3	3,3	15,67	0	0,2	0,8	25,5	0,45	158,7	39,15	34	0,2
тгк 57	Хлеб ржаной (2)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6
тгк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9
	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														
тгк259	Кукуруза консервированная(8)	20	3,6	0,44	0,08	0,44	0	0	0,96	0,4	0,04	0,4	8,2	2,6	0,07
171/2004	Суп-пюре из картофеля	200	126,4	3,2	4,88	17,12	0,12	0,09	6,32	100,16	0,21	45,68	46,88	17,44	0,72
551/2004	Гренки	20	73,04	2,38	0,59	13,9	0,1	0,1	0	0	0	27,1	17,8	3,2	0,24
тгк388	Голубцы с мясом говядины и рисом ленивые	200	250	17,25	13,25	13,25	0,1	0,1	5,75	8,6	1,7	86,25	163,2	39,5	2,75
600/2004	Соус сметанный	100	48,8	0,57	3,62	3,34	0,03	0,03	4,5	400	0	31,81	59	6,8	0,45
тгк28	Напиток из сливы(9)	200	102	0,2	0,1	25	0	0	16	3,4	0,14	6,9	5,8	5,4	0,3
тгк 57	Хлеб ржаной (2)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9
тгк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1
	Итого:	840	858,84	32,24	24,68	121,65	0,82	0,6	33,53	512,56	3,89	288,57	370,88	110,5	7,53

Итого за день:

1645 1533,74 51,18 39,24 225,75 1,24 1,24 56,13 586,59 39,636 854,72 724,53 237,1 15,03

Б:Ж:У 1,3:1:4,5

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