



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 74

Н.В.Захарова

«01» апреля 2021

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРОКОВ И ОБЕДОВ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ МБОУ СОШ № 74

День: 1 Неделя: первая  
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 11 лет и старше  
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	
	<b>Горячий завтрак</b>															
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)	100	270	13,2	18,1	12,6	0,06	0,09	1,3	0	4,8	17,1	133	18,4	1,9	
528/1966	Соус красный основной	80	32,24	0,51	1,46	4,11	0,02	0	0,2	128	0,8	5,22	7,4	3,02	0,11	
534/2004	Капуста тушеная(3)	180	124,8	3,83	4,2	15,9	0	0,12	37,56	486,1	0,48	95,76	86,6	38,6	1,2	
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)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2	
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>694,94</b>	<b>25,26</b>	<b>27,86</b>	<b>82,37</b>	<b>0,35</b>	<b>0,39</b>	<b>55,13</b>	<b>641,3</b>	<b>7,34</b>	<b>281,88</b>	<b>334,74</b>	<b>91,84</b>	<b>5,38</b>	
	<b>Обед</b>															
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	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)	100	221	14,9	15,7	4,7	3,2	0,1	0,1	32,7	0,7	37,8	174,5	34,5	2,5	
516/2004	Отварные макаронные изделия (5)	180	231,6	6,36	4,68	38,9	0,12	0	0	28,32	0,96	17,52	49,2	8,9	0,96	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>920,7</b>	<b>32,55</b>	<b>27,04</b>	<b>130,64</b>	<b>3,94</b>	<b>0,45</b>	<b>10,42</b>	<b>378,12</b>	<b>3,86</b>	<b>206,15</b>	<b>357,6</b>	<b>109</b>	<b>8,3</b>	

Итого за день: 1485 1615,64 57,81 54,9 213,01 4,29 0,84 65,55 1019,42 11,2 488,03 692,34 200,8 13,68

Б:Ж:У 1:1:3,7

- 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 (ттк 202)
- 6 Допускается замена на горошек зеленый (ттк 245), овощи отварные порционные (тк 195), овощи свежие порционные, салат из отварной свеклы с растительным маслом (ттк 120)
- 7 Допускается замена на бифштекс 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 11 лет и старше  
ОВЗ

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества									
				белки	жиры	углевод	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Горячий завтрак</b>															
366/2004	Запеканка из творога(2)	180	520,8	38,16	22,8	39	0,12	0,36	0,36	43,68	0,3	255,24	26,16	3,05	1,2	
пром	Сгущенное молоко для пудингов и запек	20	57,5	1,35	1,5	10,1	0,01	0,06	0,08	9,4	0,04	54,03	38,11	5,9	0,03	
ттк16	Кофейный напиток с молоком(3)	200	106	4,1	3,3	15,63	0	0,2	0,8	0	0	158,7	50	0	0,2	
ттк 57	Хлеб ржаной (10)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6	
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2	
	<b>Итого за прием:</b>	<b>460</b>	<b>837,2</b>	<b>48,53</b>	<b>28,9</b>	<b>93,85</b>	<b>0,4</b>	<b>0,77</b>	<b>1,24</b>	<b>53,08</b>	<b>1,42</b>	<b>522,27</b>	<b>156,27</b>	<b>30,27</b>	<b>3,23</b>	
	<b>Обед</b>															
ттк 109	Салат из свежей капусты(4)	100	81	1,3	4,5	8,3	0,02	0,03	13,8	102,1	2,3	32,7	24,2	12,2	0,45	
169/2004	Суп-пюре из тыквы(5)	250	80	2,1	4,1	8,11	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	
ттк 405	Рыба под сырной корочкой(7)	100	176	21,3	10	0	0,1	0,2	0,4	116,4	1,88	158,2	217,5	34,25	0,6	
217/2004	Картофель и овощи тушеные в соусе(8)	180	212,4	3,24	10,44	24,72	0,12	0,12	13,2	519,6	1,56	17,64	81,36	40,68	1,32	
685/2004	Чай с сахаром(9)	200	53	0,2	0	13,7	0,04	0,05	0	33,35	0,6	67,2	52,1	44,1	0	
ттк 57	Хлеб ржаной (10)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9	
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1	
	<b>Итого:</b>	<b>1020</b>	<b>1109,1</b>	<b>44,57</b>	<b>33,36</b>	<b>151,26</b>	<b>1,22</b>	<b>1,05</b>	<b>34</b>	<b>903,45</b>	<b>9,92</b>	<b>504,17</b>	<b>533,16</b>	<b>214,1</b>	<b>9,73</b>	
	Итого за день:	1480	1946,3	93,1	62,26	245,11	1,62	1,62	35,24	956,53	11,34	1026,44	689,43	244,4	12,96	
	Б:Ж:У 1,4:1:4															

- 1 "Булка Сухоложская витаминизированная" - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Допускается замена на запеканку из творога с яблоками (тк 247), морковную запеканку с творогом (тк 205), запеканку творожную "Зебра"(ттк 258)
- 3 Допускается замена на чай с молоком (тк 3), какао с молоком (тк 18), кофейный напиток с молоком(ттк16)
- 4 Допускается замена (с горошком зеленым) (ттк 109), салат из квашеной капусты (тк 116), овощи отварные (тк 195), овощи свежие порционные
- 5 Допускается замена на суп-пюре из разных овощей (тк 76)
- 6 Допускается замена на тефтели рыбные(тк 414), рыбу, тушеную с овощами(тк402), рыбу припущенную (тк 402)
- 7 Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке (тк 426), тефтели рыбные (тк 414), котлеты, биточки рыбные (тк 403)
- 8 Допускается замена на картофель в молоке(тк 207), картофель запеченный (тк 242), сложный гарнир(тк 218)
- 9 Допускается замена на чай с лимоном(тк 2), чай с лимон(тк 2)
- 10 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

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

Возраст 11 лет и старше  
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
<b>Горячий завтрак</b>															
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)	250	202	16,3	15,5	41,2	0	0,1	1,8	165,5	1,6	34	12,9	4,25	7
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)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2
<b>Итого за прием:</b>		<b>705</b>	<b>602,9</b>	<b>24,92</b>	<b>23,6</b>	<b>104,22</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>29,98</b>	<b>255,8</b>	<b>28,74</b>	<b>285,9</b>	<b>188,19</b>	<b>92,13</b>	<b>13,32</b>
<b>Обед</b>															
тгк 113	Салат из свеж помидоров с раст мас (5)	100	111,7	1	10	3,5	0	0	22,8	66,5	0,33	14,5	11,33	19,17	0,83
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
<b>Итого:</b>		<b>885</b>	<b>868,8</b>	<b>36,79</b>	<b>28,24</b>	<b>109,96</b>	<b>0,76</b>	<b>0,54</b>	<b>67,22</b>	<b>334,9</b>	<b>4,79</b>	<b>286,05</b>	<b>221,43</b>	<b>112,5</b>	<b>6,56</b>

Итого за день: 1590 1471,7 61,71 51,84 214,18 1,08 1,08 97,2 590,7 33,53 571,95 409,62 204,6 19,88

б:ж:у 1,1:1:3,8

- "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(тгк 349)курицу, тушен с овощами (тгк 602)
- Допускается замена на напиток из свежемороженых 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  
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 11 лет и старше  
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
<b>Горячий завтрак</b>															
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)	100	180	14,25	11	6,1	0,2	0	0,8	626,4	1,6	23,2	167,4	28,3	0,6
ттк 233	Овощи припущенн гарнир(5)	40	27,2	1	1,4	2,48	0,2	0,2	2	17,6	6	22,7	81	26,7	2,9
520/2004	Пюре картофельное(6)	140	176,4	3,15	4,55	19,25	0,09	0,09	10	25,7	0,18	34,7	62,4	24,15	1,05
ттк 28	Напиток из черной смородины (7)	200	102	0,2	0,1	25	0	0	16	3,4	0,14	6,9	5,8	5,4	0,3
ттк 57	Хлеб ржаной (12)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2
<b>Итого за прием:</b>		<b>550</b>	<b>668,5</b>	<b>26,12</b>	<b>21,05</b>	<b>81,95</b>	<b>0,76</b>	<b>0,47</b>	<b>28,87</b>	<b>696,9</b>	<b>9,04</b>	<b>241,8</b>	<b>418,6</b>	<b>111,4</b>	<b>6,72</b>
<b>Обед</b>															
ттк 149	Морковь по-уральски(8)	100	113	1,2	8,9	6,1	0	0,1	1,8	2124	0,45	30,6	51,25	34,75	0,6
131/2004	Рассольник Домашний	250	96,25	2,15	3,51	13,56	0,08	0,06	10,5	226,1	0,22	27,5	58,2	24,3	0,93
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
423/2004	Бефстроганов(9)	100	244	16,7	18,3	5,9	0,1	0,1	1	37,4	0,5	38	152,4	19,5	2,1
297/2004	Каша рассыпчатая гречневая(10)	180	290,4	9,8	6,48	43,1	0,24	0,12	0	423,6	1,2	21,6	268,2	180,8	5
ттк 5	Компот из свежих яблок(11)	200	61	0,1	0,1	15,41	0	0	8	2	0,08	3,2	3,83	3,13	0,4
ттк 57	Хлеб ржаной (12)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1
<b>Итого:</b>		<b>865</b>	<b>1070,15</b>	<b>32,56</b>	<b>38,03</b>	<b>98,65</b>	<b>0,61</b>	<b>0,5</b>	<b>21,32</b>	<b>2820,6</b>	<b>2,99</b>	<b>152,3</b>	<b>557,88</b>	<b>273,6</b>	<b>10,2</b>

Итого за день: 1415 1738,65 58,68 59,08 180,6 1,37 1,37 50,19 3517,5 12,03 394,1 976,48 385 16,92

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 бутерброд с маслом (тк 1/13/2015)
- 3 Допускается замена на котлеты рыбные (тк 403), суфле "Рыбка"(тк 401), рыбу, тушеную с овощами (тк402)
- 4 Допускается замена на соус томатный (тк 32), соус сметанный с томатом(тк 40)
- 5 Допускается замена на овощи отварные порционные(тк195)
- 6 Допускается замена на картофель запеченный(ттк242)
- 7 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (ттк 28)
- 8 Допускается замена на овощи отварные порционные(тк 195), овощи свежие порционные, салат из моркови с растительным маслом(ттк136)
- 9 Допускается замена на 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

Возраст 11 лет и старше

Сезон: осенний, зимний, весенний

ОВЗ

№ рецептуры, сборник	Присм 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
<b>Горячий завтрак</b>															
ттк 161	Фрукты(2)	200	94	0	0	19,6	0	0	20	12	33,8	32	23,04	19,5	4,4
97/2004	Сыр (порциями)(3)	20	60	5,2	5,4	0	0	0,06	0,14	47,6	0,08	200	120	11	0,14
303/2004	Каша пшеничная с тыквой(4)	200	175	6,3	3,2	49,73	0,1	0,1	4	423,6	1,2	115,2	323,2	35	0,9
ттк 49	Масло для заправки блюд	5	29,09	0,04	3,19	0,06	0	0	0	22,5	0,05	1,06	1,31	0	0,01
ттк 18	Какао с молоком(5)	200	119	5	3,8	16,01	0	0,2	0,8	0,12	0,01	163,2	22,8	14,8	0,9
ттк 57	Хлеб ржаной (11)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6
ттк 53	Булка Сухолюбская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2
<b>Итого за прием:</b>		<b>685</b>	<b>629,99</b>	<b>21,46</b>	<b>16,89</b>	<b>114,52</b>	<b>0,37</b>	<b>0,51</b>	<b>24,94</b>	<b>505,82</b>	<b>36,22</b>	<b>565,76</b>	<b>532,35</b>	<b>101,6</b>	<b>8,15</b>
<b>Обед</b>															
ттк 115	Салат из свежих огурцов с раст маслом(6)	100	103,3	0,66	11,67	2,33	0	0	9,17	10	0	22,83	36,67	12,33	0,5
ттк 101	Суп из бобовых(7)	250	155	8,9	3,8	18,8	0,3	0,1	0,6	280,5	0,39	40,3	120,13	42,25	2,6
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)	100	276	15,7	23,2	23,2	0,06	0,13	0,53	34,7	5,7	20,8	161	18,5	2,3
541/2004	Рагу овощное(9)	180	122,4	2,76	4,44	16,2	0,1	0,1	14,04	520,5	1,55	56,52	81,4	40,7	1,32
640/2004	Кисель из свежих ягод (10)	200	85	0,2	0,1	20,64	0	0	16	3,4	0,14	9,5	5,74	5	0,3
ттк 57	Хлеб ржаной (11)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9
ттк 53	Булка 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
<b>Итого:</b>		<b>880</b>	<b>1069,74</b>	<b>33,06</b>	<b>44,44</b>	<b>109,65</b>	<b>0,7</b>	<b>0,53</b>	<b>40,34</b>	<b>849,1</b>	<b>8,32</b>	<b>204,15</b>	<b>443,74</b>	<b>132,7</b>	<b>8,16</b>
Итого за день:		1565	1699,73	54,52	61,33	224,17	1,07	1,07	65,28	1354,92	44,54	769,91	976,09	234,3	16,31
Б:Ж:У 1:1:4															

- 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 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 "Бурачок", овощи свежие порционные, овощи отварные порционные
- 7 Допускается замена на суп картофельный с бобовыми(тк69)
- 8 Допускается замена на тефтели с рисом(тк336), фрикадельки из мяса говядины припущенные(тк387), котлеты, биточки, шницели (тк307)
- 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 11 лет и старше

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	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Горячий завтрак</b>															
тгк 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
тгк 201	Каша молочная геркулесовая(5)	200	195	7,7	5	29,18	0,1	0,2	0,8	440,53	1,2	175,9	323,2	38,87	1,1
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 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
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)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2
<b>Итого за прием:</b>		<b>840</b>	<b>778,99</b>	<b>21,96</b>	<b>19,89</b>	<b>114,58</b>	<b>0,42</b>	<b>0,78</b>	<b>22,8</b>	<b>523,06</b>	<b>36,63</b>	<b>603,76</b>	<b>574,01</b>	<b>137,7</b>	<b>7,86</b>
<b>Обед</b>															
тгк109	Салат из свеж капусты (с кукурузой)(7)	100	79,7	1,4	4,5	8,6	0,01	0,02	12,8	2,1	2,3	36,6	20,6	10,2	0,44
29/2/2015	Суп-пюре из разных овощей	250	106	3,3	4,5	12,94	0,1	0,1	7,5	332,5	0,3	63,7	71,8	22	0,7
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)	230	403,7	33	41,4	26,1	0,13	0,13	9,46	1102,9	8,91	95,45	407,1	84,24	1,15
тгк 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
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
<b>Итого:</b>		<b>830</b>	<b>1019,44</b>	<b>42,74</b>	<b>51,73</b>	<b>101,12</b>	<b>0,48</b>	<b>0,45</b>	<b>45,76</b>	<b>1440,9</b>	<b>12,19</b>	<b>256,85</b>	<b>544,1</b>	<b>135,7</b>	<b>3,73</b>

Итого за день:

Б:Ж:У 1:1,1:4

1670 1798,43 64,7 71,62 215,7 0,9 0,9 68,56 1963,96 48,82 860,61 1118,1 273,4 11,59

- 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)(тгк89)
- 4 Допускается замена на сыр (порциями)(тгк89)
- 5 Допускается замена на кашу молочную геркулесовую (тгк201), другой вид молочной каши.
- 6 Допускается замена на чай смолоком (тгк3)
- 7 Допускается замена на овощи отварные (тгк195), салат из квашеной капусты (тгк116), овощи свежие порционн
- 8 Допускается замена на запеканку картофельную с рыбой(тгк556), котлеты, биточки рыбные(тгк403)
- 9 Допускается замена на другой вид свежемороженых плодов и ягод(тгк28)
- 10 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

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

Возраст 11 лет и старше  
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	
	<b>Горячий завтрак</b>															
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)	100	223,75	14,5	15,38	6,63	0,06	0,13	0	30	3,75	10,25	176,86	23,44	1,88	
36/2003	Рис припущенный с овощами(8)	180	325,8	4,32	13,9	45,6	0,01	0,01	0,6	132,4	1,3	9,2	10,3	3,4	0,1	
685/2004	Чай с сахаром(4)	200	53	0,2	0	13,7	0,04	0,05	0	33,35	0,6	67,2	52,1	44,1	0	
ттк 57	Хлеб ржаной (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	
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2	
	<b>Итого за прием:</b>	<b>565</b>	<b>837,95</b>	<b>24,74</b>	<b>34,68</b>	<b>99,05</b>	<b>0,38</b>	<b>0,34</b>	<b>0,6</b>	<b>218,25</b>	<b>6,78</b>	<b>145,75</b>	<b>282,57</b>	<b>92,26</b>	<b>3,98</b>	
	<b>Обед</b>															
7/2003	Салат "Здоровье"(5)	100	117	1,2	8,9	7,6	0	0	11,3	2,5	3	31,5	18	9,8	0,5	
111/2004	Борщ "Сибирский"	250	118	3,9	4,3	16	0,03	0,04	6,6	219,7	0,17	33,2	37,3	17,3	0,9	
ттк 81	Сметана для супа	5	10,5	0,15	0,1	0	0,05	0,02	0,02	7,5	0	4,3	3	0,4	0,27	
ттк 556	Запеканка картофельная с рыбой(6)	300	481	24,41	23,9	39,38	0,2	0,1	19,31	214,01	2,24	45	208	29,4	2	
ттк 28	Напиток из ягодной смеси(7)	200	102	0,2	0,1	25	0	0	16	3,4	0,14	6,9	5,8	5,4	0,3	
ттк 57	Хлеб ржаной (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	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>955</b>	<b>1083,5</b>	<b>38,06</b>	<b>39,46</b>	<b>136,58</b>	<b>0,75</b>	<b>0,44</b>	<b>53,23</b>	<b>447,11</b>	<b>7,35</b>	<b>211,33</b>	<b>342,1</b>	<b>97,9</b>	<b>6,97</b>	

Итого за день: 1520 1921,45 62,8 74,14 235,63 1,13 1,13 53,83 665,36 14,13 357,08 624,67 190,2 10,95  
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 сыр (порциями)(тк89)
- 3 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели (тк 307)
- 4 Допускается замена на чай с лимоном (тк2)
- 5 Допускается замена на салат из свежей капусты(ттк109), салат из свежей капусты(с кукурузой) (ттк 109), овощи отварные порционн(тк195), овощи свежие.
- 6 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные(тк403), рыбу под сырной корочкой(ттк405) с картофельным пюре(тк187)
- 7 Допускается замена на напиток из другого вида замороженных плодов и ягод (ттк28)
- 8 Допускается замена на рис отварной рассыпчатый(тк214)
- 9 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"

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

Возраст 11 лет и старше  
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	
	<b>Горячий завтрак</b>															
16/5/2015	Запеканка из творога с яблоками (2)	180	406,8	23,94	20,52	31,68	0	0	1,98	44,88	0,28	198	18,84	41,4	1,26	
ттк 51	Стуцени молоко для пудинг и запек	10	28,8	0,7	0,8	5,05	0,01	0,03	0,04	4,7	0,02	27,02	19,05	2,95	0,02	
ттк16	Кофейный напиток с молоком(3)	200	106	4,1	3,3	15,63	0	0,2	0,8	0	0	158,7	50	0	0,2	
ттк 57	Хлеб ржаной (4)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6	
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2	
	<b>Итого за прием:</b>	<b>450</b>	<b>694,5</b>	<b>33,66</b>	<b>25,92</b>	<b>81,48</b>	<b>0,28</b>	<b>0,38</b>	<b>2,82</b>	<b>49,58</b>	<b>1,38</b>	<b>438,02</b>	<b>129,89</b>	<b>65,67</b>	<b>3,28</b>	
	<b>Обед</b>															
ттк 113	Салат из свеж помидоров с раст мас (5)	100	111,7	1	10	3,5	0	0	22,8	66,5	0,33	14,5	11,33	19,17	0,83	
124/2004	Щи из свежей капусты и картофеля	250	88	2	4,3	10	0,05	0,04	12,1	215,9	0,18	35,2	41,73	18,14	0,7	
ттк 81	Сметана для супа	5	10,5	0,15	0,1	0	0,05	0,02	0,02	7,5	0	4,3	3	0,4	0,27	
593/2013	Гуляш "Праздничный"(6)	100	77	8,4	2,96	3,7	0,2	0,4	3	63,46	1,29	5,7	141,88	13,63	3,4	
ттк 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)	150	265,9	8,6	6,8	37,81	0,2	0,2	7,2	353	1	58	223,5	150,7	4,7	
640/2004	Кисель из свежих ягод (8)	200	85	0,2	0,1	20,64	0	0	16	3,4	0,14	9,5	5,74	5	0,3	
ттк 57	Хлеб ржаной (4)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9	
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1	
	<b>Итого:</b>	<b>935</b>	<b>913,5</b>	<b>29,3</b>	<b>27,47</b>	<b>126,11</b>	<b>1,12</b>	<b>1,09</b>	<b>62,62</b>	<b>722,96</b>	<b>9,24</b>	<b>234,67</b>	<b>557,98</b>	<b>262,6</b>	<b>15,36</b>	

Итого за день:  
Б:Ж:У 1,1:1:4

1385 1608 62,96 53,39 207,59 1,4 1,4 65,44 772,54 10,62 672,69 687,87 328,3 18,64

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Колос-8"
- 2 Допускается замена на запеканку из творога(ттк200), запеканку творожную со свежими ягодами(ттк248), пудинг из творога запеченный(ттк208)
- 3 Допускается замена на кофейный напиток с молоком (ттк16)
- 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(ттк307), зразы Верх-Исетские(ттк312), гуляш из мяса говядины(ттк303)
- 7 Допускается замена на кашу рассыпчатую гречневую. (ттк 189)
- 8 Допускается замена на кисель (ттк15)
- 9 Допускается замена на овощи отварные порционные или увеличение массы каши гречневой рассыпчатой с овощами(ттк249)

День: 9 Неделя: вторая  
Сезон: осенний, зимний, весенний

Возраст 11 лет и старше  
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	
	<b>Горячий завтрак</b>															
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)	100	156,66	15,66	6,5	8,1	0,13	0,13	0,84	34,63	5,75	16,84	9,13	1,63	0,66	
209/2005	Макаронны отварные с овощами(6)	180	210,6	5,94	4,42	34,69	0,12	0	1,2	33,98	1,15	18,1	59,04	10,68	1	
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)	40	102	3,28	0,87	19,44	0,19	0,1	0	0	0,72	36,19	28	14,24	1,2	
	<b>Итого за прием:</b>	<b>750</b>	<b>787,66</b>	<b>32,7</b>	<b>15,76</b>	<b>121,29</b>	<b>0,77</b>	<b>0,46</b>	<b>30,22</b>	<b>136,41</b>	<b>34,71</b>	<b>318,22</b>	<b>270,15</b>	<b>114,5</b>	<b>8,98</b>	
	<b>Обед</b>															
г.24/1996	Огурец свежий(8)	40	5,6	0,32	0	0,93	0	0	1,6	4	0	8,08	14,67	49,33	0,24	
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)	250	325	26,6	27,7	40,75	0,17	0,17	10,3	508,53	0,67	52,2	120,33	53,67	1,2	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>832,6</b>	<b>42,22</b>	<b>34,36</b>	<b>133,38</b>	<b>0,84</b>	<b>0,58</b>	<b>46</b>	<b>750,13</b>	<b>4,91</b>	<b>254,71</b>	<b>361,3</b>	<b>210,8</b>	<b>6,74</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1590</b>	<b>1620,26</b>	<b>74,92</b>	<b>50,12</b>	<b>254,67</b>	<b>1,61</b>	<b>1,61</b>	<b>76,22</b>	<b>886,54</b>	<b>39,62</b>	<b>572,93</b>	<b>631,45</b>	<b>325,3</b>	<b>15,72</b>	

БЖУ 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(ттк28)
- 8 Допускается замена на овощи отварные порционные
- 9 Допускается замена на курицу тушеную с картофелем и овощами(ттк611)

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

Возраст 11 лет и старше  
ОВЗ

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества									
				белки	жиры	углевод	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>Горячий завтрак</b>															
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)	100	182	13,2	13,6	1,4	0,1	0,2	0,6	107	1,12	38,2	131,1	18,3	0,6	
28/2003	Картофельное пюре с морковью(5)	180	150	3,48	5,76	21,12	0,12	0,15	10,8	751,9	0,32	30,8	79,2	35,7	1,68	
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)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2	
	<b>Итого за прием:</b>	<b>550</b>	<b>572,9</b>	<b>24,4</b>	<b>23,36</b>	<b>65,34</b>	<b>0,53</b>	<b>0,58</b>	<b>11,47</b>	<b>916,05</b>	<b>3,16</b>	<b>290,5</b>	<b>364,4</b>	<b>124,9</b>	<b>4,15</b>	
	<b>Обед</b>															
523/2004	Салат из свеклы "Бурячок"(7)	100	143,5	1,03	13,3	5,03	0,01	0,01	2,88	2,63	6,7	24,7	27,8	14,5	0,8	
тк 85	Суп-крем из шпината(8)	250	126	3,2	4,4	17,47	0,1	0,1	7	156,5	0,33	55	73,25	27,25	0,8	
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)	280	385,28	15,79	22,3	18,94	0	0,14	0,78	223,45	2,28	21,28	236,25	5,95	2,35	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>1043,82</b>	<b>30,7</b>	<b>42,85</b>	<b>119,35</b>	<b>0,68</b>	<b>0,63</b>	<b>18,66</b>	<b>384,58</b>	<b>11,19</b>	<b>221,71</b>	<b>428,93</b>	<b>89,63</b>	<b>7,59</b>	

Итого за день:

б:ж:у 1:1,4:3,9

1500 1616,72 55,1 66,21 184,69 1,21 1,21 30,13 1300,63 14,35 512,21 793,33 214,6 11,74

- 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 11 лет и старше  
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
<b>Горячий завтрак</b>															
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)	180	358,68	18	20,4	3,24	0,06	0,5	0,36	395,16	0,91	125,4	231,36	14,52	3,12
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)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2
<b>Итого за прием:</b>		<b>710</b>	<b>826,58</b>	<b>32,92</b>	<b>33,8</b>	<b>86,47</b>	<b>0,43</b>	<b>0,95</b>	<b>21,76</b>	<b>412,28</b>	<b>35,95</b>	<b>430,8</b>	<b>396,6</b>	<b>79,74</b>	<b>10,82</b>
<b>Обед</b>															
ттк245	Горошек зеленый(7)	30	14,7	0,9	0,06	1,92	0,03	0	2,94	8,1	0,09	5,88	20,1	51	0,21
132/2004	Рассольник Ленинградский	250	135	3	4,5	20,1	0,1	0,1	6,7	225,5	0,3	21	64,6	22,8	0,9
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
371/2004	Котлеты, биточки рыбные(6)	100	158,9	23,4	7	0,6	0,18	0,16	0,7	116,4	1,9	36,3	217,8	34,2	0,8
ттк242	Картофель запеченный(9)	180	194,4	4,06	4,68	31,86	0,18	0,1	17,1	5,58	0,04	22,32	102,06	40,9	1,71
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
<b>Итого:</b>		<b>865</b>	<b>868,5</b>	<b>40,01</b>	<b>18,5</b>	<b>128,68</b>	<b>1,01</b>	<b>0,66</b>	<b>28,26</b>	<b>363,08</b>	<b>4,13</b>	<b>204,23</b>	<b>477,56</b>	<b>184,9</b>	<b>7,69</b>

Итого за день: 1575 1695,08 72,93 52,3 215,15 1,44 1,44 50,02 775,36 40,08 635,03 874,16 264,6 18,51

Б:Ж:У 1,3:1:4,1

- 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(ттк28)

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

Возраст 11 лет и старше  
ОВЗ

№ рецептуры, сборник	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества									
				белки	жиры	углевод	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>Горячий завтрак</b>															
ттк 161	Фрукты(3)	200	94	0	0	19,6	0	0	20	12	33,8	32	23,04	19,5	4,4	
1/13/2015	Бутерброд с маслом(3)	25	82,5	0,8	4,1	4	0	0	0	22,5	0,05	4,8	1,31	0	0,2	
пром	Йогурт 2,5%(5)	150	118,5	4,2	3	16,95	0,05	0,23	1,2	0,03	0	177	144	24	0,15	
ттк201	Каша молочная рисовая(6)	200	92	4,1	3,3	12	0	0,2	0,8	18,67	0,008	161,8	120,2	27,43	0,2	
ттк 3	Чай с молоком(7)	200	107	4,3	3,3	15,67	0	0,2	0,8	25,5	0,45	158,7	39,15	34	0,2	
ттк 57	Хлеб ржаной (2)	20	50,9	1,64	0,4	9,72	0,09	0,05	0	0	0,36	18,1	14	7,12	0,6	
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	40	102	3,28	0,9	19,4	0,18	0,1	0	0	0,72	36,2	28	14,2	1,2	
	<b>Итого за прием:</b>	<b>865</b>	<b>723,4</b>	<b>20,78</b>	<b>15,64</b>	<b>111,92</b>	<b>0,46</b>	<b>0,88</b>	<b>22,8</b>	<b>78,7</b>	<b>35,928</b>	<b>615,7</b>	<b>390,7</b>	<b>136,9</b>	<b>7,85</b>	
	<b>Обед</b>															
ттк259	Кукуруза консервированная(8)	30	5,4	0,66	0,12	0,66	0	0	1,44	0,6	0,06	0,6	12,3	3,9	0,12	
171/2004	Суп-пюре из картофеля	250	158	4	6,1	21,4	0,15	0,11	7,9	125,2	0,26	57,1	58,6	21,8	0,9	
551/2004	Гренки	20	73,04	2,38	0,59	13,9	0,1	0,1	0	0	0	27,1	17,8	3,2	0,24	
ттк388	Голубцы с мясом говядины и рисом ленивые	230	287,5	19,84	15,24	15,24	0,12	0,12	6,61	9,89	1,955	99,18	187,68	45,43	3,16	
600/2004	Соус сметанный	100	48,8	0,57	3,62	3,34	0,03	0,03	4,5	400	0	31,81	59	6,8	0,45	
ттк28	Напиток из сливы(9)	200	102	0,2	0,1	25	0	0	16	3,4	0,14	6,9	5,8	5,4	0,3	
ттк 57	Хлеб ржаной (2)	30	76,5	2,46	0,64	14,58	0,14	0,1	0	0	0,54	27,1	21	10,68	0,9	
ттк 53	Булка Сухоложская Витаминизиров.(1)	70	178,5	5,74	1,52	34,02	0,33	0,18	0	0	1,26	63,33	49	24,92	2,1	
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>929,74</b>	<b>35,85</b>	<b>27,93</b>	<b>128,14</b>	<b>0,87</b>	<b>0,64</b>	<b>36,45</b>	<b>539,09</b>	<b>4,215</b>	<b>313,12</b>	<b>411,18</b>	<b>122,1</b>	<b>8,17</b>	

Итого за день: 1795 1653,14 56,63 43,57 240,06 1,33 1,33 59,25 617,79 40,143 928,82 801,88 259,1 16,02  
Б:Ж:У 1,261:4,5

- 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)(ттк89)
- 5 Допускается замена на сыр (порциями)(ттк89)
- 6 Допускается замена на кашу молочную рисовую(ттк201), на молочную кашу из другого вида крупы
- 7 Допускается замена на чай с молоком (ттк3)
- 8 Допускается замена на овощи свежие порционные, овощи отварные(ттк195)
- 9 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод(ттк28)