

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Неделя I	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)	
День I	Тефтели (мясные) (3)	100	13,2	18,1	12,6	270	№ 308 (461/2004)	
	Соус красный основной	80	0,51	1,46	4,11	32,24	№ 31 (528/1996)	
	Капуста тушеная в сметанном соусе(4)	180	4,32	12,24	11,4	190,8	ТТК № 217	
	Кисель витаминизированный (5)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	620	22,85	23,14	95,43	742,94		
ОБЕД								
Неделя I	Морковь отварная (6)	20	0,27	0,47	1,33	11,42	№ 195 (523/2004)	
День I	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	№ 66 (135/2004)	
	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Гуляш из мяса говядины (3)	100	14,9	15,7	4,7	221	№ 303 (437/2004)	
	Отварные макаронные изделия (7)	180	6,36	4,68	38,9	231,6	№ 188 (516/2004)	
	Компот из изюма (8)	200	0,3	0	25,6	100	№ 13 (638/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	855	32,38	32,51	134,53	928,52		
	Итого за день	1475	55,23	55,65	229,96	1671,46		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей

Допускается замена на фрикадельки из мяса припущенные (тк 387), тефтели с рисом (тк 336), котлеты, биточки, шницели (тк 307)

Допускается замена на капусту тушеную (тк 192)

Допускается замена на напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на кисель из свежих ягод (тк 30)

Специализированный напиток (тк 149), морковь по-уральски (тк 149), овощи свежие порционные

Допускается замена икру морковную (тк 140), морковь по-уральски (тк 149), овощи свежие порционные

Допускается замена на макаронные изделия отварные с сыром (тк 202)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

Допускается замена на компот из другого вида сухофруктов, напиток из из замороженных плодов и ягод (тк 28)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Запеканка творожная "Зебра" (3)	180	29,64	16,1	26,2	368,4	ТТК № 258	
Неделя 1	Сгущенное молоко для пудингов и запеканок	20	1,35	1,5	10,1	57,5	ТТК № 51	
День 2	Кофейный напиток с молоком (4)	200	4,1	3,3	15,63	106	ТТК № 16	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоломская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	460	40,01	22,2	85,05	684,8		
ОБЕД	Салат "Уральский" (5)	100	1,66	4,5	5,5	75	№ 116 (81/2013)	
Неделя 1	Суп-пюре из тыквы (6)	250	2,1	4,1	8,11	80	№ 102 (169/2004)	
День 2	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
	Котлеты, биточки рыбные(7)	100	12,25	8,63	15,2	134,63	№ 403(388/2004)	
	Картофель и овощи тушеные в соусе (8)	180	3,24	10,44	24,72	212,4	№ 190 (217/2004)	
	Чай с сахаром (9)	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоломская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	950	30,03	30,42	129,73	883,07		
	Итого за день	1410	70,04	52,62	214,78	1567,87		

Соотношение Б:Ж:У 1,3:1:4

- 1 Булка Сухоломская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на морковную запеканку с творогом (тк205), запеканку творожную "Зебра" (тк 258)
- 4 Допускается замена на чай с молоком (тк3), какао с молоком (тк 18), кофейный напиток с молоком (тк 16)
- 5 Допускается замена на салат из свежей капусты (тк 109), салат из квашеной капусты (тк 116), салат из отварные (тк195)
- 6 Допускается замена на суп-пюре из разных овощей (тк 76)
- 7 Допускается замена на тефтели рыбные (тк 414), рыбу тушеную с овощами (тк 402), рыбу припущенную (тк 402)
- 8 Допускается замена на картофель в молоке (тк 207), картофель запеченный(тк 242), сложенный гарнир (тк 218)
- 9 Допускается замена на чай с лимоном1 (тк2), чай с лимон (тк2)

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Неделя 1	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13 /2015)	
День 3	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)	
	Плов из куриного филе (4)	250	16,3	15,5	41,2	202	№ 614 (601/2013)	
	Чай с лимоном (5)	200	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	710	24,22	25,9	103,28	673,4		
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (6)	100	1	10	3,5	111,7	ТТК № 113	
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	№ 79 (110/2004)	
День 3	Смктана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Курица тушеная с картофелем и овощами (7)	250	27,1	19,1	45,1	359	ТТК № 611	
	Напиток из клубники (8)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	905	32,85	32,76	138,4	959,2		
	Итого за день	1615	57,07	58,66	241,68	1632,6		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблону
- 4 Допускается замена на котлеты ркленные из цыплят-бройлеров (филе) (тк 344, курицу тушеную с овощами (тк 602), мясо кур в соусе (тк 386), гарнир - рис оварной рассыпчатый (тк 214), рис припущенный с овощами (тк 191)
- 5 Допускается замена на чай с сахаром(тк1), чай с лимоном (тк2)
- 6 Допускается замена на огурцы консервированные (тк 127), овощи порционные отварные (тк 195), огурец свежий (тк 87), помидор свежий порционный (тк 86)
- 7 Допускается замена на рагу из мяса кур (филе) (тк614) или сложенный гарнир (тк 218) и котлеты из цыпленка-бройлера (филе)(тк 344)
- 8 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого вида (тк 28)

Меню приготавливаемых блюд

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

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (3)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)	
Неделя 1	Тефтели рыбные (4)	100	14,25	11	6,1	180	№ 414 (414/2015)	
День 4	Соус красный основной	50	0,32	0,91	2,57	20,15	№ 31 (528/1996)	
	Овощи припущенные гарнир (5)	40	1	1,4	2,48	27,2	ТТК № 233	
	Пюре картофельное (6)	140	3,15	4,55	19,25	176,4	№ 187 (520/2004)	
	Напиток из черной смородины (7)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 58	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоломская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	600	23,44	22,96	94,52	688,65		
ОБЕД	Морковь по-уральски (8)	100	1,2	8,9	6,1	113	ТТК № 149	
Неделя 1	Рассольник Домашний	250	2,15	3,51	13,56	96,25	№ 62 (131/2004)	
День 4	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Бефстроганов из филе курицы (9)	100	10,8	18,7	5,9	244	ТТК № 603	
	Каша рассыпчатая гречневая (10)	180	9,8	6,48	43,1	290,4	№ 189 (297/2004)	
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
	Компот из свежих яблок (11)	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК 5	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоломская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	940	32,24	36,24	136,2	1099,24		
	Итого за день	1540	55,68	59,2	230,72	1787,89		

Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:4

Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:4

- 1 Булка Сухоломская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на масло сливочное для бутербродов (тк 157)
- 4 Допускается замена на котлеты рыбные (тк 403), суфле "Рыбка" (тк 401), рыбу тушеную с овощами (тк 402)
- 5 Допускается замена на овощи отварные порционные (тк 195)
- 6 Допускается замена на картофель запеченный (тк 242)
- 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 (тк 136)
- 9 Допускается замена на фрикадельки из цыпленка бройлера (филе) (тк 317), курицу тушеную с овощами (тк 602)
- 10 Допускается замена на кашу гречневую с овощами (тк 249)
- 11 Допускается замена на компот из яблок (тк 13)

ню приготавливаемых блюд
он: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

рисунок	наименование блюда	вес блюда, г	пищевые вещества		
			белки	жиры	углеводы
ВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,6
десерт 1	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0
десерт 5	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28
	Каша рисовая молочная с тыквой (4)	200	6,6	3,2	49,7
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06
	Витаминизированное какао (5)	200	3,9	3,1	25,2
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4
	Итого за завтрак:	705	25,76	23,79	122
ЕД	Свекла отварная (6)	30	0,45	0,7	2,5
десерт 1	Суп из бобовых (7)	250	8,9	3,8	18,8
десерт 5	Гренки	20	2,38	0,59	13,9
	Котлеты, биточки шницели (мясные) (8)	100	14,5	16	8,7
	Рагу из овощей (9)	180	2,76	4,44	16,2
	Кисель витаминизированный (10)	200	0,3	0	28,2
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,5
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,0
	Итого за обед:	880	32,49	32,69	136
	Итого за день	1585	58,25	56,48	

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,5

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-1"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблону
- 4 Допускается замена на другой вид молочной каши, кашу пшеничную с тыквой (тк 201)
- 5 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на какао с молоком
- 6 Допускается замена на салат из свеклы с сыром (тк 104), салат из свеклы "Бурячок" (тк108), овощи свежие порционные
- 7 Допускается замена на суп картофельный с бобовыми (тк 69)
- 8 Допускается замена на тефтели с рисом (тк336), котлеты, биточки, шницели из свинины (тк 393), фрикадельки из мяса говядины припущенные (тк387)
- 9 Допускается замена на картофель в молоке (тк207), картофель запеченный (тк 242), капусту тушеную (тк192)
- 10 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на кисель из свежих

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК Неделя I День 6	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161	
	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)	
	Каша молочная геркулесовая (4)	200	7,7	5	29,18	195	ТТК 201	
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
	Чай с молоком(5)	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3	
	Йогурт 2,5% (6)	150	4,2	3	16,95	118,5	пром	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	805	22,26	23,19	108,74	745,09		
	ОБЕД Неделя I День 6	Салат из свежей капусты (с кукурузой) (7)	100	1,4	4,5	8,6	79,7	ТТК № 109
Сул-пюрс из разных овощей		250	3,3	4,5	12,94	106	№ 76 (29/2/2015)	
Гренки		20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77(551/2004)	
Рыба отварная под маринадом (8)		180	25,8	32,4	20,4	316	№ 616 (2/7/2015)	
Напиток из ежевики (9)		200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
Хлеб ржаной с отрубями (2)		30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
Булка Сухоложская витаминизированная (1)		70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
Итого за обед:		850	35,28	34,25	129,44	931,74		
Итого за день		1655	57,54	57,44	238,18	1676,83		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

- 1 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 2 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 3 Допускается замена на кашу молочную геркулесовую (тк 201), другой вид молочной каши
- 4 Допускается замена на чай с молоком (тк 3)
- 5 Допускается замена на сыр (порциями) (тк 89)
- 6 Допускается замена на овощи отварные (тк 195), салат из квашеной капусты (тк 116)
- 7 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные (тк 403)
- 8 Допускается замена на напиток из другого вида свежемороженых плодов и ягод (тк28)
- 9

Меню приготавливаемых блюд

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

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Масло шоколадное для бутербродов (10)	5	0,05	3,2	0,06	29	№ 157 (1/13/2015)	
Неделя 1	Котлета "Монастырская" (3)	100	10,6	5,3	6	125	ТТК № 619	
День 7	Рис припущенный с овощами (4)	180	4,32	13,9	45,6	325,8	№ 191 (36/2003)	
	Чай с сахаром (5)	200	0,2	0	13,7	53	№ № 1 (685/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	545	20,09	19,62	105,11	685,7		
ОБЕД	Салат из свежей капусты (6)	100	1,3	4,5	8,33	117	ТТК № 109	
Неделя 1	Борщ "Сибирский"	250	3,9	4,3	16	118	№ 54 (111/2004)	
День 7	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Запеканка картофельная с рыбой (7)	200	16,27	15,93	26,25	320,67	ТТК № 556	
	Соус сметанный (8)	80	0,5	3	2,7	39,04	№ 39 (600/2004)	
	Напиток из ягодной смеси (9)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	935	31,52	32,09	126,88	962,21		
	Итого за день	1480	51,61	51,71	231,99	1647,91		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,2

Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
 Допускается замена на котлеты, биточки, шницели (тк 307), котлеты, биточки, шницели (тк 393), фрикадельки из мяса говядины припущенные (тк 387)
 Допускается замена на рис отварной рассыпчатый (тк 214)
 Допускается замена на чай с лимоном (тк 2)
 Допускается замена на салат "Здоровье" (тк 111), овощи отварные порционные (тк 195)
 Допускается замена на котлеты, биточки рыбные (тк 403), рыбу под сырной корочкой (тк 405) с картофельным пюре (тк 187)
 Допускается замена на супа с маслом для поливки блюд (тк 49)
 Допускается замена на напиток из другого вида замороженных плодов и ягод (тк 28)
 Допускается замена на пасту шоколадную для бутербродов (тк 45)

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Наименование блюда							
Неделя 1	Запеканка из творога с яблоками (3)	180	23,94	20,52	31,68	406,8	№ 247 (16/5/2015)	
День 8	Стушенное молоко для пудингов и запеканок	10	0,7	0,8	5,05	28,8	ТТК № 51	
	Кофейный напиток с молоком (4)	200	4,1	3,3	15,63	106	ТТК № 16	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	450	33,66	25,92	81,48	694,5		
ОБЕД	Итого за завтрак:	20	0,26	0,47	1,33	11,42	№ 195 (523/2004)	
Неделя 1	Морковь отварная (5)	250	2	4,3	10	88	№ 58 (124/2004)	
День 8	Щи из свежей капусты и картофеля	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Сметана для супа	100	18,4	13,7	24	97	№ 613 (593/2013)	
	Гуляш "Праздничный" (6)	180	10,32	8,16	45,37	319,2	№ 189 (297/2004)	
	Каша рассыпчатая гречневая (7)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Кисель витаминизированный (8)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	855	35,63	32,89	157,5	948,12		
	Итого за обед:	1305	69,29	58,81	238,98	1642,62		

Итого за день

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей

Допускается замена на пудинг из творога запеченный (тк208), запеканку творожную со свежими ягодами (тк 248)

Допускается замена на кофейный напиток с молоком (тк 16)

Допускается замена на овощи порционные свежие, салат из свежих помидоров с растительным маслом (тк113)

Допускается замена на гуляш из филе курицы (тк 603), котлеты, биточки, шницели (тк307)

Допускается замена на кашу гречневую с овощами (тк 249)

Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на кисель из свежих ягод(тк 30)

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161	
Неделя 1	Сыр (порциями) (4)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)	
День 9	Люля-кебаб из филе куриного (5)	100	14,5	3,4	3	101	ТТК № 616	
	Макаронные отварные с овощами (6)	180	5,94	11,62	34,7	210,6	№ 260 (209/2005)	
	Чай с лимоном (7)	200	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,87	19,44	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	730	23,42	23,09	99,7	684,1		
ОБЕД	Огурец консервированный (8)	30	0,2	0	0,5	3	№ 127 (5/1/2015)	
Неделя 1	Суп картофельный с рыбой	250	6,9	4,4	18,1	145	№ 78 (133/2004)	
День 9	Рагу из мяса кур (филе) (9)	180	19,5	20	29,34	234	№ 615 (3/9/2015)	
	Напиток из абрикосов (10)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	700	32	33,2	125,54	839		
	Итого за день	1430	55,42	56,29	225,24	1523,1		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Булка Сухожолжская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей

Расчет пищевой ценности блюда - по яблочку

Допускается замена на масло сливочное для бутербродов (тк 157)

Допускается замена на фрикадельки из цыпленка бройлера (филе) (тк 137), гуляш из филе курицы (тк 603), аэразы из цыпленка бройлера с луком и яйцом (тк 612)

Допускается замена на отварные макаронные изделия (тк 188), макаронные изделия отварные с сыром (тк 202)

Допускается замена на чай с сахаром (тк 1)

Допускается замена на овощи свежие порционные, овощи отварные порционные (тк 195)

Допускается замена на овощи тушеную с картофелем и овощами (тк 611)

Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк 28)

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Неделя 1	Сыр (порциями) (3)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)	
День 10	Котлета рыбная "Морское чудо" (4)	100	7,6	3,8	3,9	77	ТТК № 617	
	Морковь отварная (подгарнировка) (5)	30	0,39	0,71	2	17,13	№ 195 (523/2004)	
	Пюре картофельное (5)	150	3,46	4,85	20,65	189	№ 187(520/2004)	
	Чай с сахаром (6)	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	550	22,17	23,36	95,89	689,03		
ОБЕД								
Неделя 1	Свекла отварная (7)	30	0,45	0,7	2,5	19,32	№ 195 (523/2004)	
День 10	Суп-крем из шпината (8)	250	3,2	4,4	17,47	126	ТТК № 85	
	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
	Плов из говядины (9)	240	16,2	25,2	46,2	330,2	№ 601 (601/2013)	
	Компот из свежих яблок (10)	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	840	30,53	33,15	144,08	964,56		
	Итого за день	1390	52,7	56,51	239,97	1653,59		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей

Допускается замена на масло сливочное для бургерродов (тк 157)

Допускается замена на тефтели рыбные (тк 414), суфле "Рыбка" (тк 401)

Допускается замена на картофель и овощи тушеные в соусе (тк190)

Допускается замена на чай с лимоном (тк2)

Допускается замена на овощи свежие порционные

Допускается замена на суп-пюре из разных овощей (тк 76)

Допускается замена на плов (со свиной) (тк 427), на фрикадельки из мяса припущенные (тк 387) и рис отварной рассыпчатый (тк214)

Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод (тк28)

еню приготавливаемых блюд
 зон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161	
длежа 1	Салат "Уральский" (4)	100	1,67	4,5	5,5	75	№ 116(81/2013)	
длежа 11	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)	
	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)	
	Омлет натуральный (5)	180	18	20,4	3,24	358,68	№ 197 (340/2004)	
	Витаминизированное какао (6)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	730	25,37	22,94	96	883,68		
БЕД	Горошек зеленый (7)	20	0,6	0,04	1,28	9,8	ТТК 245	
длежа 1	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	№ 63 (132/2004)	
длежа 11	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Котлеты, биточки рыбные Любительские(8)	100	15,2	7,6	5,4	171,1	№ 411 (390/2004)	
	Картофель запеченный (9)	180	4,06	4,68	31,86	194,4	ТТК № 242	
	Компот из изюма (10)	200	0,3	0	25,6	100	№ 13 (638/2004)	
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	Итого за обед:	855	31,51	32,11	134,84	939,33		
	Итого за день	1585	56,88	55,05	230,84	1823,01		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухожолжская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Допускается замена на салат "Здоровье"(тк 111), овощи отварные запеченный (тк 246), омлет с сыром (тк 198)
- 5 Допускается замена на омлет с картофелем запеченный (тк 195), овощи отварные порционные (тк 246), омлет с сыром (тк 198)
- 6 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на какао с молоком (тк 18)
- 7 Допускается замена на кукурузу консервированную (тк 259), овощи отварные (тк 195), овощи отварные (тк 195), овощи отварные порционные
- 8 Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке (тк 426), рыбу, тушеную с овощами (тк 402), тефтели рыбные (тк 414), котлеты, биточки рыбные (тк 403)
- 9 Допускается замена на картофель в молоке (тк 207), картофель, запеченный со сметаной (тк 230)
- 10 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод (тк 28)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 1	Йогурт 2,5% (4)	150	4,2	3	16,95	118,5	пром
День 12	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)
	Каша молочная рисовая (5)	200	4,1	3,3	12	92	ТТК № 201
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Чай с молоком (6)	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Булка Сухожолжская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	805	17,66	20,49	91,56	642,09	
ОБЕД	Кукуруза консервированная (7)	20	0,44	0,08	0,44	3,6	ТТК № 259
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля	250	4	6,1	21,4	158	№ 84 (171/2004)
День 12	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Голубцы с мясом и рисом ленивые	200	17,25	13,25	13,25	250	ТТК № 388
	Соус сметанный	100	0,57	3,62	3,34	48,8	№ 39(600/2004)
	Напиток из сливы (8)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	890	33,04	35,9	125,93	890,44	
	Итого за день	1695	50,7	56,39	217,49	1532,53	

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,5

- 1 Булка Сухожолжская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблону
- 4 Допускается замена на сыр (порциями) (тк 89)
- 5 Допускается замена на кашу молочную рисовую (тк201), на молочную кашу из другого вида крупы
- 6 Допускается замена на чай с молоком (тк3)
- 7 Допускается замена на овощи свежие порционные, овощи отварные (тк 195)
- 8 Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк28)