

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	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
Неделя 1	Тфтели (мясные) (3)	100	13,2	18,1	12,6	270	№ 308 (461/2004)
День 1	Соус красный основной	80	0,51	1,46	4,11	32,24	№ 31 (528/1996)
	Капусту 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	Морковь отварная (6)	20	0,27	0,47	1,33	11,42	№ 195 (523/2004)
Неделя 1	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	№ 66 (135/2004)
День 1	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

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 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), тфтели с рисом (тк 33б), котлеты, биточки, шницели (тк 307)
- Допускается замена на капусту тушеную (тк 192)
- Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами.Допускается замена на кисель из свежих ягод (тк 30)
- Допускается замена икру морковную (тк 140), морковь по-ураальски (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)

Меню приготавливаемых блюд

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

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Прием пищи							
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 Сухоложская 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 Сухоложская 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

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

Меню приготавливаемых блюд

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

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи								
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 Сухожоложская 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	Смэтана 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 Сухожоложская 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

- 1Булка Сухожоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением отрубей
- 3Расчет пищевой ценности блюда - по формуле
- 4Допускается замена на котлеты рыбные из цыплит-бройлера (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)
- 5Допускается замена на чай с сахаром(тк1), чай с лимон (тк2)
- 6Допускается замена на отруцы консервированные (тк 127), овощи порционные отварные (тк 195), огурец свежий (тк 87), помидор свежий порционный (тк 86)
- 7Допускается замена на рагу из мяса кур (филе)(тк614) или сложный гарнир (тк 218) и котлеты из цыпленка-бройлера (филе)(тк 344)
- 8Допускается замена на напиток из свежемороженных плодов и ягод, другого вида (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	Сыр (порциями) (3)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
	Неделя 1	Тертелли 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 Сухоложская 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	Рассолник 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 Сухоложская 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

- 1
- Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2
- Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением отрубей
- 3
- 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 изюма (тк 13)

Меню приготавливаемых блюд

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

			Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г					
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 1	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	№ 89 (97/2004)
День 5	Йогурт отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	№ 262 (1/6/2015)
	Каша рисовая молочная с тыквой (4)	200	6,6	3,2	49,7	174,7	№ 201(303/2004)
	Масло для поливки блинов	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Витаминизированное какао (5)	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 Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,9	19,4	102	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	705	25,76	23,79	122	709,29	
ОБЕД	Свежая отварная (6)	30	0,45	0,7	2,5	19,32	№ 195 (523/2004)
Неделя 1	Суп из бобовых (7)	250	8,9	3,8	18,8	155	ТТК № 101
День 5	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Котлеты, биточки шинцели (мясные) (8)	100	14,5	16	8,7	237,5	№ 307 (451/2004)
	Рагу из овощей (9)	180	2,76	4,44	16,2	122,4	№ 193 (541/2004)
	Кисель витаминизированный (10)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	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:	880	32,49	32,69	136,9	929,26	

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,5

- 1
- булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2
- хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3
- расчет пищевой ценности блюда - по формуле
- 4
- допускается замена на другой вид молочного продукта, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на какао с молоком (тк 201)
- 5
- специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на другой вид молочного продукта, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на салат из свежих овощей (тк 104), салат из свежих овощей (тк 108), овощи свежие порционные
- 6
- допускается замена на салат из свежих овощей с бобовыми (тк 69)
- 7
- допускается замена на суп картофельный с свиными (тк 393), фрикадельки из мяса говядины припущенные (тк 387)
- 8
- допускается замена на тефтели с рисом (тк 336), котлеты, биточки, шинцели из свинины (тк 242), капусту тушеную (тк 192)
- 9
- допускается замена на картофель в молоке (тк 207), картофель запеченный (тк 242), капусту тушеную (тк 192)
- 10
- специализированный напиток, промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на кисель из свежих ягод (тк 50)

Меню приготавливаемых блюд

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

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Присм пищи							
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 1	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/13/2015)
День 6	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	Салат из свежей капусты (с кукурузой) (7)	100	1,4	4,5	8,6	79,7	ТТК № 109
Неделя 1	Суп-пюре из разных овощей	250	3,3	4,5	12,94	106	№ 76 (29/2/2015)
День 6	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

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением отрубей
- Расчет пищевой ценности блюда - по меню
- Допускается замена на кашу молочную геркулесовую (тк 201), другой вид молочной каши
- Допускается замена на чай с молоком (тк 3)
- Допускается замена на сыр (порциями) (тк 89)
- Допускается замена на овощи отварные (тк 195), салат из квашеной капусты (тк 116)
- Допускается замена на котлеты, биточки рыбные (тк 403)
- Допускается замена на напиток из другого вида свежзамороженных 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	Масло шоколадное для бутербродов (10)	5	0,05	3,2	0,06	29	№ 157 (1/13/2015)
Неделя 1	Коллета "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 Сухоложская 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 яблочной 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 Сухоложская 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

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 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 котлеты, биточки, шницели (тк 307), котлеты, биточки шницели (тк393), фрикадельки из мяса говядины припущенные (тк 387)
- Допускается замена на рис отварной рассыпчатый (тк 214)
- Допускается замена на чай с лимоном (тк2)
- 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 подача блюда с маслом для поливки блюда (тк 49)
- Допускается замена на напиток из другого вида замороженных плодов и ягод (тк28)
- Допускается замена на пасту шоколадную для бутербродов (тк 43)

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	Запеканка из творога с яблоками (3)	180	23,94	20,52	31,68	406,8	№ 247 (16/5/2015)
Неделя 1	Стушенное молоко для пудингов и запеканок	10	0,7	0,8	5,05	28,8	ТТК № 51
День 8	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 Сухоложская 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	Морковь отварная (5)	20	0,26	0,47	1,33	11,42	№ 195 (5/23/2004)
Неделя 1	Щи из свежей капусты и картофеля	250	2	4,3	10	88	№ 58 (124/2004)
День 8	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Гуляш "Праздничный" (6)	100	18,4	13,7	24	97	№ 613 (593/2013)
	Каша рассыпчатая гречневая (7)	180	10,32	8,16	45,37	319,2	№ 189 (297/2004)
	Кисель витаминизированный (8)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	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	35,63	32,89	157,5	948,12	
Итого за День		1305	69,29	58,81	238,98	1642,62	

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

- 1
- Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2
- Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3
- Допускается замена на пудинг из творога запеченный (тк208), запеканку творожную со свежими ягодами (тк 248)
- 4
- Допускается замена на кофейный напиток с молоком (тк 16)
- 5
- Допускается замена на овощи порционные свежие, салат из свежих помидоров с растительным маслом (тк113)
- 6
- Допускается замена на гуляш из филе курицы (тк 603), котлеты, биточки, шинцели (тк307)
- 7
- Допускается замена на кашу гречневую с овощами (тк 249)
- 8
- 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

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Присем пищи	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (4)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)
Неделя 1	Людл-кебаб из филе куриного (5)	100	14,5	3,4	3	101	ТТК № 616
День 9	Макароннй 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 Сухоложская 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	Отурец, 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)
	Рату из мяса кур (филе) (9)	180	19,5	20	29,34	234	№ 615 (3/9/2015)
День 9	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 Сухоложская 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 Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно- минерального комплекса "Валетек-8"

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

Расчет пищевой ценности блюда - по яблону

Допускается замена на масло сливочное для бутербродов (тк 157)

Допускается замена на курица бройлера (филе) (тк 137), гуляш из филе курицы (тк 603), зразы из цыпленка бройлера с луком и айцом (тк 612)

Допускается замена на фарш говяжий из цыпленка бройлера (филе) (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 курицу тушеную с картофелем и овощами (тк 611)

Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк 29)

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

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	Сыр (порциями) (3)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)
Неделя 1	Колбаса рыбная "Морское чудо" (4)	100	7,6	3,8	3,9	77	ТТК № 617
	Морковь отварная (подгариновка) (5)	30	0,39	0,71	2	17,13	№ 195 (523/2004)
День 10	Щоре 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	Свежая отварная (7)	30	0,45	0,7	2,5	19,32	№ 195 (523/2004)
Неделя 1	Суп-крем из шината (8)	250	3,2	4,4	17,47	126	ТТК № 85
	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
День 10	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

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением отрубей
- 3 Допускается замена на масло сливочное для бутерродов (тк 157)
- 4 Допускается замена на тефтели рыбные (тк 414), суфле "Рыбка" (тк 401)
- 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 (тк 76)
- 9 Допускается замена на плов (со свинойной) (тк 427), на фрикадельки из мяса припущенные (тк 387) и рис отварной рассыпчатый (тк214)
- 10 Допускается замена на напиток из свежзамороженных плодов и ягод (тк48)

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64		84,6	ТТК № 161
Неделя 1	Салат "Уральский" (4)	100	1,67	4,5	5,5		75	№ 116(81/2013)
День 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 Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	14,58		76,5	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	730	25,37	22,94	96		883,68	
ОБЕД	Горошек зеленый (7)	20	0,6	0,04	1,28		9,8	ТТК 245
Неделя 1	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1		135	№ 63 (132/2004)
День 11	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0		10,5	ТТК № 81
	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 Сухоложская 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

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 таблице

3 Допускается замена на салат "Здоровье" (тк 111), овощи отварные порционные (тк 195), овощи свежие порционные

4 Допускается замена на омлет с картофелем запеченный (тк 246), омлет с сыром (тк 198)

5 Специализированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами и микроэлементами. Допускается замена на какао с молоком (тк 18)

6 Допускается замена на кукурузу консервированную (тк 259), овощи отварные (тк 195), овощи свежие порционные

7 Допускается замена на рыбу, припущенную в молоке (тк 426), рыбу, тушеную с овощами (тк 402), тефтели рыбные (тк 414), котлеты, биточки рыбные (тк 403)

8 Допускается замена на картофель в молоке (тк 207), картофель, запеченный со сметаной (тк 230)

9 Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод (тк 48)

10

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 1	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 блинов	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 Сухоложская 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 Сухоложская 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

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

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

Расчет пищевой ценности блюда - по яблону

Допускается замена на сыр (порционными) (тк 89)

Допускается замена на кашу молочную рисовую (тк201), на молочную кашу из другого вида крупы

Допускается замена на чай с молоком (тк3)

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

Допускается замена на напиток из другого вида плодов и ягод (тк28)

8