

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор ООО «Резерв Школьное питание»  
Ишмина Т.В.



УТВЕРЖДЕНО:  
Генеральный директор  
ООО «Резерв Школьное питание»  
Е. В. Ковбаснюк



**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

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								
<b>ЗАВТРАК</b>								
Неделя 1	Сыр (порциями) Шницель (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничн), соус сметанный с томатом и луком	20 100	5,2 10,5	5,4 9,33	0 8,67	60 150	ТК № 89(97/2004) ТК № 168(608/2013)/41(602/2004)	
День 1	Отварные макаронные изделия Кисель	180 200	6,36 0,3	7,3 0	36,48 28,2	250,92 67	ТК № 188 (516/2004) ТК № 15 ТК № 53	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>26,46</b>	<b>23,1</b>	<b>100,05</b>	<b>680,02</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Неделя 1	Отурцы консервированные Борщ с капустой и картофелем, сметана	30 250/10	0,2 3,2	0 5,9	0,5 16,25	3 166,5	ТК № 127 (5/1/2015) ТК № 79 (110/2004)/ТК 81	
День 1	Плов (рис, свинина, морковь, лук репч) Сок фруктовый в потребительской упаковке	200 200	20,33 0	24,73 0	35,5 24	364,13 91	№ 428 (590/2013) пром	
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТК № 57	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>32,75</b>	<b>32,98</b>	<b>135,03</b>	<b>959,25</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1350</b>	<b>59,21</b>	<b>56,08</b>	<b>235,08</b>	<b>1639,27</b>		
	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 - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Паста шоколадная для буттерфродов (масло сливочн, стученн (молоко, какао)	10	0,36	5,8	2,27	40	ТТК № 43	
<b>Неделя 1</b>	Запеканка бананово-творожная ( творог 9%, банан, яйцо), стученное молоко	180/20	15,8	13,98	44,36	344,2	ТТК № 235/ТТК 51	
<b>День 2</b>	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>22,72</b>	<b>23,72</b>	<b>95,9</b>	<b>684,66</b>		
<b>ОБЕД</b>	Витаминная горка ( капуста белокочанн)	50	0,65	2,25	4,15	40,5	ТТК № 109	
<b>Неделя 1</b>	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн)	250	7,9	9,34	18	175,3	ТТК № 169	
<b>День 2</b>	Курица тушеная с картофелем и овощами	200	15,83	19,06	49,48	403,6	ТТК № 611	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>32,68</b>	<b>32,89</b>	<b>140,44</b>	<b>984,6</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1420</b>	<b>55,4</b>	<b>56,61</b>	<b>236,34</b>	<b>1669,26</b>		

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

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			
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Омлет с рыбой запеченный (минтай, яйцо, молоко 2,5%) / овощи припущенные (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский) / масло сливочное	180/15/5	18,25	22,1	36,12	406,36	ТТК № 199 /ТТК № 233/ТТК № 49	
<b>День 1</b>	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТТК № 1 (685/2004)	
<b>День 3</b>	Булка Сухожаренная витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>22,55</b>	<b>23,17</b>	<b>94,16</b>	<b>681,96</b>		
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная	20	0,3	0,46	1,7	12,9	ТТК № 195(523/2004)	
<b>Неделя 1</b>	Суп-пюре из картофеля и кабачков, Гренки	250/20	4,48	4,69	22,03	203,04	ТТК № 95/ТТК № 77(551/2004)	
<b>День 3</b>	Тертлеи (свинина, лук репчат, хлеб пшеничн) , соус красный основной	100	13,6	18,2	9,1	140,3	ТТК № 308(618/2013) / ТТК № 31 (528/1996)	
	Отварные макаронные изделия	180	6,36	7,3	36,48	250,92	ТТК № 188 (516/2004)	
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57	
	Булка Сухожаренная витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>31,5</b>	<b>32,47</b>	<b>137,11</b>	<b>952,52</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>54,05</b>	<b>55,64</b>	<b>231,27</b>	<b>1634,48</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухожаренная витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
Неделя 1	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)	
День 4	Каша молочная рисовая, масло сливочное	250/5	12,1	8,9	32,87	235,16	ТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49	
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>715</b>	<b>27,42</b>	<b>20,58</b>	<b>94,59</b>	<b>690,18</b>		
<b>ОБЕД</b>	Кабочки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	20	0,16	0,68	1,08	10,8	ТК № 271(46/3/2015)	
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана	250/5	3,15	4,6	21	145,5	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81	
День 4	Фрикадельки из пылпенка-Фрайера, соус красный основной	100	12,7	11,54	7,6	227,1	ТК № 317(63/2003)/ТК № 31(528/1996)	
	Каша рассыпчатая Печеневая	180	9,83	14,88	43,08	290,4	ТК № 189(297/2004)	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>31,88</b>	<b>33,2</b>	<b>138,36</b>	<b>953,74</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1540</b>	<b>59,3</b>	<b>53,78</b>	<b>232,95</b>	<b>1643,92</b>		

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

Меню приготавливаемых блюд

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

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)	
	Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров (филе курицы, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметанный	100	7,4	13,3	16,2	155,3	ТК № 344 (63/2003) / ТК № 39(600/2004)	
<b>Неделя 1</b>	Картофель отварной / капуста тушеная (капуста белокочанн, морковь, лук, масло сливочн, томатн паста)	80/100	3,72	2,64	22,2	151,8	ТК № 219(1/3/2015) / ТК № 192(534/2004)	
<b>День 5</b>	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТК № 10	
	Булочка Сухокожская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>23,84</b>	<b>24,37</b>	<b>95,68</b>	<b>679,62</b>		
	Морковь отварная	20	0,26	0,47	1,33	11,4	№ 195(523/2004)	
<b>Неделя 1</b>	Солянка "Деревенская", сметана	250/5	9,3	13,9	20,21	173	ТК № 92/ТК № 81	
	Терфегги рыбные (филе минтая, лук репч, хлеб пшеничн, масло раст) / соус молочный с морковью и шпинатом	100	10,5	10,7	15,4	201,1	ТК № 414(414/2004) / ТК № 33	
<b>День 5</b>	Рис отварной рассыпчатый	180	4,32	7,2	44,16	262,8	ТК № 214 (511/2004)	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТК № 5	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 57	
	Булочка Сухокожская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>835</b>	<b>31,04</b>	<b>34,09</b>	<b>139,31</b>	<b>952,66</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>54,88</b>	<b>58,46</b>	<b>234,99</b>	<b>1632,28</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухокожская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

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			
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	TK № 89 (97/2004)	
<b>Неделя 2</b>	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай, цветная капуста, яйцо, масло раст) / соус молочный с морковью и шиннагом	100	11,3	6,4	5,6	113,67	TK № 617 / TK № 33	
<b>День 6</b>	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч., масло сливочн)	180	4,32	13,92	45,6	326,4	TK № 191(36/2003)	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	TK № 15	
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,2	пром	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	TK № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>23,4</b>	<b>27,03</b>	<b>106,4</b>	<b>696,95</b>		
<b>ОБЕД</b>	Огульцы консервированные	25	0,16	0	0,41	2,5	TK № 127 (5/1/2015)	
<b>Неделя 2</b>	Борщ Сибирский, сметана (15%)	250/5	4,05	4,4	16	128,5	TK № 54(111/2004)/TK № 81	
<b>День 6</b>	Греча по-купечески (греча, свинина, морковь, лук репч., масло сливочн)	220	21,73	28,53	44,4	462,27	TK № 360	
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	TK № 28	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	TK № 57	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	TK № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>34,34</b>	<b>35,17</b>	<b>139,21</b>	<b>999,47</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1355</b>	<b>57,74</b>	<b>62,2</b>	<b>245,61</b>	<b>1696,42</b>		

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 "Валетек - 8"

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			
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
<b>Неделя 2</b>	Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, какао), ступенное молоко	150/20	19,5	21,6	41,25	422,85	ТТК № 258/ТТК 51	
<b>День 7</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)	
	Булка Сухожолжская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>22,98</b>	<b>22,46</b>	<b>93,99</b>	<b>668,03</b>		
<b>ОБЕД</b>	Свежая отварная	20	0,3	0,46	1,7	12,9	ТК № 195(523/2004)	
<b>Неделя 2</b>	Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь, масло раст)	250/40	7	6,84	35,03	249,3	ТТК № 78	
<b>День 7</b>	Бигус(капустя белокочанн, свинина, морковь, лук репч, том паста, сметана 15%, масло сливочн)	200	16	25,7	18,24	297,56	ТТК 269	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 57	
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>32,42</b>	<b>35,45</b>	<b>129,16</b>	<b>955,38</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1410</b>	<b>55,4</b>	<b>57,91</b>	<b>223,15</b>	<b>1623,41</b>		

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



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			
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)	
	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	50	0,4	1,7	2,7	27	ТК № 271(46/3/2015)	
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 8</b>	Карбонара с курицей и сырным соусом (макаронн, филе куринное, лук репч, молоко 2,5%, сыр, масло сливочн)	230	9,4	14,92	43,1	261,3	ТТК № 619	
	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>21,42</b>	<b>23,9</b>	<b>93,51</b>	<b>644,52</b>	№ 195(523/2004)	
<b>Обед</b>	Морковь отварная	20	0,26	0,47	1,33	11,4	ТК № 69 (139/2004)	
<b>Неделя 2</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	8,5	5,8	25,25	246,3		
<b>День 8</b>	Тфтели рыбные с рисом и шпинатом в молочном соусе (филе минтая, рис, шпинат, яйцо, лук репч, молоко 2,5%, масло сливочн)	100	13,9	22,39	42,55	317,1	ТК № 414(414/2004)	
	Картофель отварной / овощи припущенные (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский)	150/30	4,6	2,7	23,5	166	ТК № 219(1/3/2015) / ТК № 233	
	Чай с лимоном	200/5	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)	
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	20	1,64	0,43	10,7	60,84	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	<b>31,66</b>	<b>32,43</b>	<b>134,53</b>	<b>952,9</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1355</b>	<b>53,08</b>	<b>56,33</b>	<b>228,04</b>	<b>1597,42</b>		
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 - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"							

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			
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
<b>Неделя 2</b>	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТТК № 262(1/6/2015)	
<b>День 9</b>	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТТК № 157 (1/3/2015)	
	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа, молоко2,5%), масло сливочн	200/5	6,47	5,6	36,8	190,12	ТТК № 236(25/4/2015)/ТТК № 49	
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром	
	Булка Сухолюбжская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>685</b>	<b>20,97</b>	<b>22,67</b>	<b>93,52</b>	<b>675,72</b>		
<b>ОБЕД</b>	Оурцы консервированные	20	0,13	0	0,33	2	ТТК № 127 (5/1/2015)	
<b>Неделя 2</b>	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	7,5	8,04	33,08	241,3	ТТК № 76(168/2004)/ТТК № 77(551/2004)	
<b>День 9</b>	Зразы из пышленка-бройлера с луком и яйцом, соус красный основной	100	12,38	15,67	8,13	221	ТТК № 612/ТТК № 31 (528/1996)	
	Отварные макаронные изделия	180	6,36	7,32	36,48	250,92	ТТК № 188 (516/2004)	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57	
	Булка Сухолюбжская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>830</b>	<b>31,59</b>	<b>32,31</b>	<b>138,22</b>	<b>964,74</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1515</b>	<b>52,56</b>	<b>54,98</b>	<b>231,74</b>	<b>1640,46</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухолюбжская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

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			
<b>ЗАВТРАК</b>		10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89(97/2004)	
	Сыр (порциями)							
	Суфле "Рыбка" (минтай, рис, лук репч, молоко 2,5%, масло сливочн) / соус молочный	100	7	12,61	11,74	139,22	ТК № 401(43/2006) / ТК № 37 (1/11/2015)	
<b>Неделя 2</b>								
	Картофель отварной / овощи припущенные (горошек, кукуруза,морковь, перец болгарский)	150/30	4,1	3,84	26,8	185,4	ТК № 219(1/3/2015)/ ТК № 233	
	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТК № 10	
<b>День 10</b>								
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,52</b>	<b>23,53</b>	<b>95,82</b>	<b>682,14</b>		
<b>ОБЕД</b>								
	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	20	0,16	0,68	1,08	10,8	ТК № 271(46/3/2015)	
<b>Неделя 2</b>								
	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (15%)	250/5	5,5	6,75	12,5	112,25	ТК № 99/ТК № 81	
<b>День 10</b>								
	Шницель (свинина, лук репч, хлеб пшен, масло раст) / соус красный основной	100	14,28	16,33	13,99	232,8	ТК № 393(608/2013) / 31(528/1996)	
	Рис отварной рассыпчатый	180	4,32	7,2	44,16	262,8	ТК № 214 (511/2004)	
	Чай с ягодами	200	0,3	0,1	14,3	59,6	ТК № 2	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 57	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>845</b>	<b>31,94</b>	<b>32,99</b>	<b>134,13</b>	<b>952,03</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1395</b>	<b>54,46</b>	<b>56,52</b>	<b>229,95</b>	<b>1634,17</b>		

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 - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами