



УТВЕРЖДЕНО:

М.Ю. Умрихин

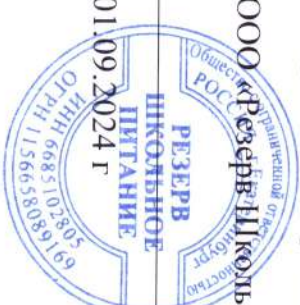
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв школьного питания»



Е. В. Ковбаснюк

01.09.2024 г

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2024 г

Присм пищи ЗАВТРАК	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Вафли	50	2,92	3,82	19,6	124	пром
Неделя 1	Котлета "Домашний" (телятина, свинина, соль моллированная) / макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр млж 45%, масло сливочное)	250	15,45	19,1	36,6	359,2	ТК № 282/ТК № 202
День 1	Чай зеленый с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булочка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 53
	Итого за завтрак:	555	22,77	23,99	98,1	695,3	
ОБЕД	Отури консервированные (на лимонном соке)	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борш с капустой и картофелем, сметана (млж 15%)	255	2,95	6,7	20,2	163,6	ТК № 79 (110/2004)/ТК 81
День 1	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	100	11,55	8,47	4,22	164,4	ТК № 429 (437/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,84	16,08	39	318	ТК № 189(297/2004)
	Кисель (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 57
	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 53
	Итого за обед:	845	31,4	32,97	134,92	959,36	
Итого за День		1400	54,17	56,96	233,02	1654,66	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- Булочка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, В1, В2, В5, С
- Для приготовления всех блюд используется модифицианная соль.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2024 г

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яйцоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
	Запеканка творожная с тыквой (творог 9%, тыква, яйцо), стуженное молоко	170	19,5	21,9	41,4	423,07	ТТК № 276/ТТК 51
Неделя 1	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
День 2	Булочка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	600	23,8	22,97	99,44	698,67	
ОБЕД	Салат из свежей капусты капуста белокочанная, лук репч,масло растительное)	100	1,3	4,5	8,3	71	ТТК № 109
Неделя 1	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн)	250	7,9	9,34	13	150,3	ТТК № 169
День 2	Тефтели (говядина, свинина, лук репч,с, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом	100	10,3	11,83	9,32	115,8	ТТК № 308/ТК № 40 (601/2004)
	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	4	5,76	24,72	226,8	ТК № 187 (520/2004)
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	45	3,7	0,96	24,1	136,9	ТТК № 53
	Итого за обед:	925	31,5	33,56	131,14	954,9	
Итого за День		1525	55,3	56,53	230,58	1653,57	
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4							

- 1
- 2
- 3
- Булочка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Йогурт	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Омлет с макаронами и сыром (яйца куриные, макаронные изделия, сыр млж 45%, молока 2,5%) / масло сливочное/ цветная капуста припущенная	225	15,6	20,08	40,9		353,4	ТТК № 284 /ТТК № 49/ ТТК № 279
День 3	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)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	645	22,98	24,24	95,57		684,28	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гречки	270	5	4,75	18,9		158,37	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
Неделя 1	Котлета "Моностырская" (говядина, капуста белокочанная, яйцо) / соус красный основной	100	10,9	11,44	3,56		143,44	ТТК № 619 /ТК № 31 (528/1996)
День 3	Рис отварной расквашенный /овощи припущенные (овощная смесь)	180	7,92	6,72	40,44		241,8	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41		61	ТТК № 5
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42		89,63	пром
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	35	2,87	0,75	18,67		106,47	ТТК № 53
	Итого за обед:	865	32,27	31,16	136,1		952,81	
Итого за День		1510	55,25	55,4	231,67		1637,09	
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4								

1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)

2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)

3 Для приготовления всех блюд используется модифицированная соль.

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0		45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Каша молочная "Пять злаков" с карамелизованными фруктами (молоко 2,5%, рис, яблоки свежие, масло сливочное, сахар, соль поджаренная) / масло сливочное	275	10,97	14,86	59,1		342,85	ТТК № 263/ТТК № 49
День 4	Молоко витаминизированное (4)	200	2,8	3,2	4,7		118	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08		182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	550	22,59	23,39	95,88		688,37	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	100	1,17	6	10,17		101,67	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 1	Расcольник: Лениградский, сметана (млж 15%)	255	6,9	7,09	16,3		135	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 4	Тфтели рыбные с рисом и шинатом (минтай, рис, шинат, лук репч, яйцо) / соус молочный	100	9,33	9,6	6		115,44	ТК № 414 (414/2004)/ТК № 37 (1/11/2015)
	Пюре картофельное/овощи припущенные (смесь овощная)	180	6,48	7,43	23,16		217,5	ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233
	Напиток из яблочной смеси	200	0,2	0,1	25		102	ТТК № 28
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6		23,3	пром
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	945	31,76	33,95	134,33		968,69	
	Итого за День	1495	54,35	57,34	230,21		1657,06	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминным премиксом (А, В1, В2, С), калий йодистый

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитичн ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сулуге из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, кабачки, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо) / соус молочный	100	7	8,1	6,44	107	ТТК № 614 /ТК № 37 (1/11/2015)	
Неделя 1	Картофель отварной	180	4,7	3	28,44	197,52	ТК № 219 (1/3/2015)	
День 5	Какао витаминизированное (4)	200	3,9	3,1	15,2	145	ТТК № 10	
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром	
	Булочка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	570	21,9	21,81	94,58	721,67		
ОБЕД	Салат из отварной свеклы срастительным маслом и чесноком	100	2,5	10	7,4	121	ТК № 120 (28/1/2015)	
Неделя 1	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (мж 15%)	255	6,9	7,1	17,17	172,28	ТТК № 99)/ТТК № 81	
День 5	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) соус красный основной	100	12,44	11	9,7	168,78	ТК № 393 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)	
	Отварные макаронные изделия /цветная капуста припущенная	180	4,68	5,76	44,28	222,36	ТК № 188 (516/2004) /ТТК № 279	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром	
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57	
	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	Итого за обед:	895	31,44	35,14	134,55	957,94		
	Итого за День	1465	53,34	56,95	229,13	1679,61		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
2
3
4
- Булочка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, Е, Д3, С, В1, В2, В6, В12, К1

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (поршамми)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Котлета "Домашняя" (говядина, свинина, соль йодированная), соус томатный	110	10,51	11,49	10,27	177,2	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)
	Каша гречневая расщипчатан с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,56	7,92	42,84	249,12	ТК № 249 (44/3/2015)
День 6	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	23,27	24,53	93,51	676,42	
ОБЕД	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	5,75	6,8	9,75	127,4	ТК № 69 (139/2004)
	Щав (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	200	21,07	27,33	35,38	421,16	ТК № 428 (590/2013)
День 6	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	920	34,2	36,06	134,87	983,84	
Итого за День		1475	57,47	60,59	228,38	1660,26	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
- Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Менюготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Мюсли	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка шоколадно-банановая с творогом (творог 9%, банан, яйцо, молоко, какао "Витопка"), ступенное молоко	200	22,93	25,6	46,93	488,17	ТТК № 235/ТТК 51
День 7	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Будка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	615	25,69	26,24	95,77	709,93	
ОБЕД	Тыква, тушеная со сметаной	20	0,48	2,04	3,24	32,4	ТТК № 42
Неделя 2	Суп картофельный с горбушей (картофель, филе горбуши, морковь, лук репч, масло растительное)	250	7,75	7,88	8,5	174,75	ТК № 78 (133/2004)
День 7	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанный с томатом	100	12,44	13,78	8	129,67	ТТК № 612 /ТК № 40 (601/2004)
	Отварные макаронные изделия	180	5,16	7,08	48,9	341,16	ТК № 188 (516/2004)
	Кисель витаминизированный (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Будка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	820	31,87	32,28	134,24	957,92	
Итого за День		1435	57,56	58,52	230,01	1667,85	
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4							

- 1
- Будка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- 2
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- 3
- Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- 4
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, В1, В2, В5, С

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2024 г

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциками)	15	3,9	4,05	0		45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Дайно отварное	40	5,1	4,6	0,28		63	ТК № 262 (1/6/2015)
День 8	Каша молотчная "Дружба" (рис, пшено, молоко2,5%), масло сливочное	250	4,75	6,38	59,63		336,63	ТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49
	Коктейль молочный (4)	200	5,8	6,4	9,1		73,2	пром
	Булка Сухоломская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	23,65	22,5	95,71		669,93	
ОБЕД	Салат из свежкы "Бурвичок" (свежта, отурцы консервированные, масло растительное)	100	1	13,3	5		146	ТК № 108 (16/2004)
Неделя 2	Суп с макаронами и мясом (макаронные изделия, картофель,свинина,морковь, лук репчатый, масло сливочное, шиннат)	250	9,88	6,84	23,25		165,38	ТТК № 70
	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репч., морковь, томатная паста, масло растит, чеснок)	200	12,7	12	28,5		250,89	ТК № 428 (590/2013)
День 8	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25		102	ТТК № 28
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8		62	пром
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 57
	Булка Сухоломская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	855	31,8	35,86	134,25		969,63	
Итого за День		1410	55,45	58,36	229,96		1639,56	

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- булка Сухоломская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2024 г

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

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Шницель (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль, йодированная) соус красный основной	100	9,33	9,67	9,67	112,89	ТК № 168(608/2013) /ТК № 31 (528/1996)
Неделя 2	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	180	4,68	7,32	32,64	210,36	ТК № 188 (516/2004) /ТК № 271(46/3/2015)
День 9	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТК № 16
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТК № 53
	Итого за завтрак:	560	23,33	23,37	95,62	667,77	
ОБЕД	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	255	5,22	5,62	13,43	140,31	ТК № 54(111/2004)/ТК № 81
Неделя 2	Фрикадельки из мяса говядины припущенные (говядина, масло сливочное, молоко, хлеб пшеничный) /соус сметанный с томатом	100	12,06	15,33	9,78	175,56	ТК № 387 (470/2004) /ТК № 40 (601/2004)
День 9	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	180	7,32	9,48	54,12	334,56	ТК № 274 /ТК № 233
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 57
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 53
	Итого за обед:	815	31,26	32,24	135,44	954,79	
	Итого за День	1375	54,59	55,61	231,06	1622,56	
	Соотношение Б:Ж:У 1:1:4						

- 1
- 2
- 3
- Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

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

Действует с 01.09.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Котлета из рыбы "Нежная" (минтай, морковь, яйцо, лук репчатый, масло растительное) / соус молочный с морковью и шпинатом	100	9,22	5,3	9,11		115,9	ТТК № 273 / ТК № 37 (1/11/2015)
Несез. 2	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	4	5,76	24,72		226,8	ТК № 187 (520/2004)
День 10	Какао витаминизированное (4)	200	3,9	3,1	15,2		145	ТТК № 10
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42		89,63	пром
	Булочка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08		152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	570	23,42	21,77	93,53		729,43	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	100	1	6,7	6,5		80	ТТК № 142
Несез. 2	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	270	6,26	6,66	23,93		170,64	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 10	Масо тушеное (свинина)	100	9,9	9,8	4,22		153,3	ТТК № 602
	Рис отварной рассыпчатый	180	7,92	9,84	40,44		241,8	ТК № 214 (511/2004)
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7		53	ТК № 1 (685/2004)
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 57
	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	940	32,66	34,93	136,89		972,52	
Итого за День		1510	56,08	56,7	230,42		1701,95	
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4								

- 1
- Булочка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6; РР, Фолиевая кислота, железо, кальций)
- 2
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6; РР, Фолиевая кислота, железо, кальций)
- 3
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1