

УТВЕРЖДЕНО:

*И.О. Гуреева*  
*Е.В. Ковбаснюк*



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк



**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ  
ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 15.01.2024 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89(97/2004)	
	Колбета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная), соус томатный	90	8,1	9,4	3,8	135	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)	
<b>Неделя 1</b>	Отварные макаронные изделия	150	4,3	5,9	38,5	209,1	ТК № 188 (516/2004)	
<b>День 1</b>	Чай с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)	
	Булка Сухокожская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>19,4</b>	<b>19,07</b>	<b>84,2</b>	<b>586,2</b>		
<b>ОБЕД</b>	Огурцы консервированные	20	0,13	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)	
<b>Неделя 1</b>	Борщ с капустой и картофелем, сметана (млж 15%)	205	2,35	5,4	16,25	131,5	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81	
<b>День 1</b>	Гуляш из мяса говядины (говядина, томаты нарез, лук репч, масло сливочн)	90	10,4	7,62	3,8	148	ТК № 303 (437/2004)	
	Каша расщепчатая гречневая	150	8,2	13,4	32,47	265	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 Сухокожская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>735</b>	<b>27,12</b>	<b>27,92</b>	<b>118,45</b>	<b>826,44</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1240</b>	<b>46,52</b>	<b>46,99</b>	<b>202,65</b>	<b>1412,64</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"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Действует с 15.01.2024 г

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
<b>Неделя 1</b>	Запеканка творожная с тыквой ( творог 9%, тыква, яйцо), сливочное молоко	150	15,2	18,3	25,8	313,3	ТТК № 276/ТТК 51	
<b>День 2</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТТК № 1(685/2004)	
	Булка Сухожаренная витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>19,5</b>	<b>19,37</b>	<b>83,84</b>	<b>588,9</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репч.,масло растительное)	60	0,8	2,7	5	48,6	ТТК № 116 (81/2013)	
<b>Неделя 1</b>	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч., морковь, свинина, лук репч.,е, хлеб пшеничн, соль	200	6,32	7,47	10,4	120,24	ТТК № 169	
<b>День 2</b>	Тфтели (говядина, свинина, лук репч.,е, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом	90	9,3	10,65	8,39	104,2	ТТК № 308/ТТК № 40 (601/2004)	
	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	3,3	4,8	20,6	189	ТТК № 187 (520/2004)	
	Напиток из яблочной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57	
	Булка Сухожаренная витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>27,3</b>	<b>27,65</b>	<b>117,49</b>	<b>837,82</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1370</b>	<b>46,8</b>	<b>47,02</b>	<b>201,33</b>	<b>1426,72</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: Дети 7-11 лет

Действует с 15.01.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Суфле "Рыбка" (минтай, рис, яйца куриные, молоко 2,5%, соль йодированная) / картофель тушеный (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная)	220	14,1	12,5	22,6	290,4	ТК № 401 (43/2006) /ТК № 226	
	Нелезя 1 Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТК № 15	
	День 3 Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,88</b>	<b>19,9</b>	<b>89,92</b>	<b>599,13</b>		
ОБЕД	Салат из отварной свеклы срастительным маслом и чесноком	60	1,5	6	4,44	72,6	ТК № 120 (28/1/2015)	
	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гречки	220	4,06	3,87	22,4	159,04	ТК № 95/ТК № 77(551/2004)	
	Пшеницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус красный основной	90	11,8	10,48	8,7	106,1	ТК № 393 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)	
День 3	Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (овощная смесь)	150	3,9	6,1	26,4	185,3	ТК № 188 (516/2004) /ТК № 233	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке(3)	200	0	0	24	91	пром	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 57	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>27</b>	<b>27,95</b>	<b>123,34</b>	<b>826,98</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1290</b>	<b>46,88</b>	<b>47,85</b>	<b>213,26</b>	<b>1426,11</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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Действует с 15.01.2024 г

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порпими)	10	2,6	2,7	0	30	№ рецептуры ТК № 89 (97/2004)	
Неделя 1	Каша молочная рисовая с карамелизованными фруктами (молоко 2,5%, рис, яблоки свежие, масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	235	7,48	10,89	40,53	233,8	ТТК № 263/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>505</b>	<b>20,2</b>	<b>19,87</b>	<b>84,61</b>	<b>588,32</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	0,7	3,6	6,1	61	ТК № 120 (28/1/2015)	
Неделя 1	Щи из кашеной капусты (картофель, капуста квашеная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное) / сметана (МДЖ 15%)	205	2,55	3,7	16,8	118,5	ТК № 60(129/2004)/ТТК № 81	
	Биточки рыбные "Новые" (филе минтая, яйца куриные, лук репчатый, масло сливочное, сметана, сыр) /соус молочный с морковью и шпинатом	90	10,7	7,3	7,26	120,65	ТТК № 173/ТТК № 33	
	Пюре картофельное /цветная капуста припущенная	150	6,37	11,3	19,3	181,3	ТК № 187(520/2004)/ТТК № 279	
День 4	Напиток из яблочной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
<b>Итого за обед:</b>		<b>785</b>	<b>27,08</b>	<b>27,72</b>	<b>117,26</b>	<b>826,81</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1290</b>	<b>47,28</b>	<b>47,59</b>	<b>201,87</b>	<b>1415,13</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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Действует с 15.01.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)	
<b>Неделя 1</b>	Фрикадельки припущенные (свинина, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло сливочн) / соус сметанный с томатом	90	6,3	6,2	5,8	96,3	ТК № 387 (470/2004) / ТК № 40 (601/2004)	
	Капша гречневая рассыпчатая с овощами (Греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	3,8	6,5	35,7	171,6	ТК № 249 (44/3/2015)	
<b>День 5</b>	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТК № 16	
	Булка Сухокожская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 53	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>20,9</b>	<b>19,77</b>	<b>83,83</b>	<b>588,7</b>		
<b>ОБЕД</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТК № 161	
	Салат из пекинской капусты с кукурузой	60	2,15	2,7	1,15	34,2	ТК № 155	
<b>Неделя 1</b>	Рассольник Ленинградский, сметана (м.ж 15%)	205	5,55	5,7	13,8	138,5	ТК № 63(132/2004)/ТК № 81	
	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная), соус томатный	90	7,65	9,4	3,8	135	ТК № 282/ТК № 32 (587/2004)	
<b>День 5</b>	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (овощная смесь)	150	6,6	8,2	33,7	201,5	ТК № 214 (511/2004) /ТК № 233	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТК № 5	
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 57	
	Булка Сухокожская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 53	
<b>Итого за обед:</b>		<b>945</b>	<b>26,97</b>	<b>27,38</b>	<b>117,5</b>	<b>823,22</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1445</b>	<b>47,87</b>	<b>47,15</b>	<b>201,33</b>	<b>1411,92</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"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Действует с 15.01.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порезанный)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)	
<b>Неделя 2</b>	Ромштекс "Сочный" (филе куриное)/ соус красный основной	90	7,9	5,2	4,1	103,9	ТК № 283 / ТК № 32 (587/2004)	
	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	3,6	10,6	34	218,2	ТК № 191(36/2003)	
<b>День 6</b>	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)	
	Булка Сухокожская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТК № 53	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>19,22</b>	<b>19,78</b>	<b>83,88</b>	<b>587,62</b>		
<b>ОБЕД</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТК № 161	
<b>Неделя 2</b>	Уха (картофель, горбуша консервированная, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная)	200	5,58	5,47	12,02	119,44	ТК № 78	
	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанный с томатом	90	9,01	12,4	7,2	116,7	ТК № 612 /ТК № 40 (601/2004)	
<b>День 6</b>	Макаронные изделия отварные, с сыром ( макаронные изделия, сыр, масло сливочное)	150	5,5	8,3	27,4	207,1	ТК № 202	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТК № 15	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 57	
	Булка Сухокожская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 53	
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>26,95</b>	<b>27,88</b>	<b>135,16</b>	<b>824,1</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1410</b>	<b>46,17</b>	<b>47,66</b>	<b>219,04</b>	<b>1411,72</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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением "Валетек - 8"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Действует с 15.01.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Йогурт	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
<b>Недели 2</b>	Запеканка из творога с яблоками (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, яблоки, сметана 15%), сухое молоко	150	13,2	15,9	34,6	303,1	ТК № 247 (16/5/2015) /ТТК 51	
<b>День 7</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>560</b>	<b>19,76</b>	<b>19,84</b>	<b>83,87</b>	<b>603,56</b>		
<b>ОБЕД</b>	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	60	0,48	2,04	3,24	32,4	ТК № 271(46/3/2015)	
<b>Недели 2</b>	Борщ Сибирский, сметана	205	3,2	3,52	7,8	102,8	ТК № 54(11/2004)/ТТК № 81	
<b>День 7</b>	Террины рыбные с рисом и шпинатом (минтай, рис, шпинат, лук репч., яйцо) / соус молочный	90	12,4	13,46	8,6	101,9	ТК № 414 (414/2004)	
	Пюре картофельное (картофель, молоко МДЖ 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187 (520/2004)	
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром	
	Напиток из яблочной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>815</b>	<b>27,26</b>	<b>27,65</b>	<b>118,94</b>	<b>825,18</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1375</b>	<b>47,02</b>	<b>47,49</b>	<b>202,81</b>	<b>1428,74</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: Дети 7-11 лет

Действует с 15.01.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Сыр (порционными)	10	2,6	2,7	0	30	№ рецептуры ТК № 89 (97/2004)	
<b>Неделя 2</b>	Тертые (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус красный основной	90	8,69	7,8	6,4	123,63	ТК № 308 (618/2013) / ТК № 31 (528/1996)	
<b>День 8</b>	Каша рассыпчатая пшеничная / тыквы, припущенная в сливочном масле	160	4,45	9,2	27,8	246,6	ТК № 189 (297/2004) / ТК № 46	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТК № 15	
	Булка Сухожаренная витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,32</b>	<b>20,56</b>	<b>83,8</b>	<b>588,91</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежкл "Бурячок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)	60	0,6	8	3	87,6	ТК № 108 (16/2004)	
<b>Неделя 2</b>	Суп с макаронами и мясом ( макаронные изделия, картофель, свинина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	8,9	5,47	21,5	132,3	ТК № 70	
<b>День 8</b>	Азу (картофель, свинина, огурец консервированный, лук репч., морковь, томатная паста, масло растит., чеснок)	200	11,4	12,6	26,3	268,4	ТК № 399 (596/2013)	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 57	
	Булка Сухожаренная витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>27,46</b>	<b>27,79</b>	<b>117,6</b>	<b>822,66</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1240</b>	<b>46,78</b>	<b>48,35</b>	<b>201,4</b>	<b>1411,57</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1,4

- 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

Действует с 15.01.2024 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 7-11 лет

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>	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн., ступшенное молоко, какао)	10	0,36	5,8	2,27	40	ТТК № 43	
<b>День 9</b>	Када молочная "Дружба" (рис, пшено, молоко2,5%, сахар, соль йодированная), масло сливочн	155	9,85	8,1	28,59	182,93	ТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49	
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром	
	Булочка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>595</b>	<b>19,51</b>	<b>19,97</b>	<b>87,2</b>	<b>587,53</b>		
<b>ОБЕД</b>	Суп-поре из цветной капусты, гречки	220	5,98	6,43	26,46	153,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)	
<b>Неделя 2</b>	Мясо тушеное (свинина)	90	10,85	13,8	3,8	138	ТТК № 602	
<b>День 9</b>	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	150	4,4	5,9	35,1	258,8	ТТК № 274	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57	
	Булочка Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>27,07</b>	<b>27,73</b>	<b>118,17</b>	<b>823,78</b>		
<b>Итого за День</b>	<b>Соотношение Б:Ж:У 1:1:4</b>	<b>1325</b>	<b>46,58</b>	<b>47,7</b>	<b>205,37</b>	<b>1411,31</b>		

- 1 Булка Сухолюбская 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: Дети 7-11 лет

Действует с 15.01.2024 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Принем пищи	Котлета из рыбы "Морское чудо"(минтай, цветная капуста, яйцо, лук репчатый, масло сливочное) / соус молочный с морковью и шпинатом	90	8,3	9,8	5,2	105,1	ТТК № 617 / ТК № 37 (1/11/2015)	
ЗАВТРАК								
Неделя 2	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%) / икра кабачковая	150	3,1	5,85	21,3	156,3	ТК № 187 (520/2004) / пром	
День 10	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
	Булка Сухожаренная Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,22</b>	<b>20,03</b>	<b>83,78</b>	<b>588,92</b>		
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	4	3,9	48	ТТК № 142	
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	5,44	10,8	114,4	ТК № 69 (139/2004)	
День 10	Плов (рис, говядина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	150	14,2	16,5	30,3	330,87	ТК № 601 (601/2013)	
	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 Сухожаренная витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>26,78</b>	<b>27,87</b>	<b>117,1</b>	<b>858,05</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1200</b>	<b>47</b>	<b>47,9</b>	<b>200,88</b>	<b>1446,97</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"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами