

УТВЕРЖДЕНО

WADY Zuhair

10. Wunderlich

ГОРЯЧИХ ЗАБРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Генеральный директор
ООО «Резерв Школы»
РЕЗЕРВ ШКОЛЫ
ПРИГЛАШЕНИЕ
01.09.2024 г

ООО «Резерв Пищевое Питание»

E. B. Ковбаснюк

01.09.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Вафли	50	2,92	3,82	19,6	124	пром
Неделя 1	Котлета "Домашний" (телятина, свинина, соль йодированная) / макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр МДЖ 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)
	Булка 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	Отурицы консервированные (на лимонном соке)	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана (МДЖ 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
	Булка 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 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 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, В1, В2, В5, С

4 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яйцо	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
	Запеканка творожная с тыквой (творог 9%, тыква, яйцо), сухое 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	Будка 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 (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	Тфтели (говядина, свинина, лук репч., е, 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
	Будка 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
- Будка 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.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2024 г

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептур ы
			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 мжз 45%, молоко 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
	Булочка 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 "Монастырская" (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 рассыпчатый /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
	Булочка 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

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.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0вз 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	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 йодированная / масло сливочное	275	10,97	14,86	59,1		342,85	ТТК № 263/ТТК № 49
День 4	Молого витаминизированное (4)	200	2,8	3,2	4,7		118	пром
	Булка Сухожарская 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	Рассольник Ленинградский, сметана (млж 15%)	255	6,9	7,09	16,3		135	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 4	Тефтели рыбные с рисом и шиньятом (минтай, рис, шиннат, 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 ягодной 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 Сухожарская 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 Сухожарская 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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 083 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	Суфле из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, кабачки, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо) / соус молочный	100	7	8,1	6,44		107	ТК № 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	ТК № 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	ТК № 53
	Итого за завтрак:	570	21,9	21,81	94,58		721,67	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	100	2,5	10	7,4		121	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 1	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (млж 15%)	255	6,9	7,1	17,17		172,28	ТК № 99)/ТК № 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) /ТК № 279
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24		91	пром
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТК № 57
	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТК № 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	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 рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,56	7,92	42,84	249,12	ТК № 249 (44/3/2015)
	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	Дюблоти	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)
	Плов (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.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети ОВЗ 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	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Несезон 2	Запеканка шоколадно-банановая с творогом (творог 9%, банан, яйцо, молоко, какао "Витпошка"), ступенчатое молоко	200	22,93	25,6	46,93	488,17	ТТК № 235/ТТК 51
	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка 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
Несезон 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)
	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)
День 7	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
	Булка 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
- 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 йодированная соль.
- 4
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 083 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	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0		45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Йогурт отварное	40	5,1	4,6	0,28		63	ТК № 262 (1/6/2015)
День 8	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, молоко, 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
	Булочка Сухоложская 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 свежих "Бурчок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)	100	1	13,3	5		146	ТК № 108 (16/2004)
Неделя 2	Суп с макаронами и мясом (макароны из твердых сортов пшеницы, свинина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, картофель)	250	9,88	6,84	23,25		165,38	ТТК № 70
	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репчатый, 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
	Булочка Сухоложская 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
- 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 кальцием.

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети ОБЗ 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	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
	Булочка Сухоложская 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, масло сливочное, томатная паста), сметана Фрикадельки из мяса говядины припущенные (говядина, масло сливочное, молоко, хлеб пшеничный) /соус сметанный с томатом	255	5,22	5,62	13,43		140,31	ТК № 54(111/2004)/ТК № 81
Неделя 2	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	100	12,06	15,33	9,78		175,56	ТК № 387 (470/2004) /ТК № 40 (601/2004)
День 9	Компот из свежих яблок	180	7,32	9,48	54,12		334,56	ТК № 274 /ТК № 233
	Хлеб ржаной (2)	200	0,1	0,1	15,41		61	ТК № 5
	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТК № 57
		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
- 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		Колбаса из рыбы "Нежная" (минтай, морковь, яйцо, лук репчатый, масло растительное) / соус молочный с морковью и шинатом	100	9,22	5,3	9,11	115,9	ТТК № 273 / ТК № 37 (1/11/2015)	
Неделя 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		Какое витаминизированное (4)	200	3,9	3,1	15,2	145	ТТК № 10	
		Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром	
		Булочка Сухоломская 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	
Неделя 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		Мясо 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 Сухоломская 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
- 2
- 3
- 4
- Булочка Сухоломская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, калий)
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, калий)
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1