

СОГЛАСОВАНО:

В. В. Ковбаснюк

С. В. Мещеряков



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв школьного питания»

Е. В. Ковбаснюк



01.09.2025 г

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

структурного подразделения ООО «Резерв ШП» столовая МАОУ Гимназия №1

(624800, Свердловская область, Сухоложский район, муниципальный округ Сухой Лог, ул. Юбилейная, д. 11)

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Печенье	30	1,38	6,33	12,42		89,63	пром
Неделя 1	Тфтели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	90	10,1	6,9	5,4		112,7	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 1	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр млж 45%, масло сливочное), соус	170	5,12	6,4	35,4		221,97	ТТК № 202/ТК № 127 (5/1/2015)
	консерв, ирвантинный (на лимонном соке)	205	0,3	0	15,2		60	ТТК № 2(686/2004)
	Чай зеленый с лимоном	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Хлеб пшеничный (1)							
	Итого за завтрак:	525	19,27	19,87	84,02		587,8	
								ТТК № 161
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64		70,5	
Неделя 1	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	5,44	7,8		101,9	ТТК № 69 (139/2004)
	Азу (картофель, свинина, лук репчатый, масло растит., томатная паста, огурец консервир, чеснок)	200	17,1	21,5	38,5		377,1	ТТК № 399 (596/2013)
День 1	Напиток "Витошка" (4)	200	0,2	0,1	2,5		102	ТТК № 24
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	840	27,03	27,73	117,54		823,55	
Итого за день		1365	46,3	47,6	201,56		1411,35	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо: кальций)
- 2Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо: кальций)
- 3Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С; В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.

Меню приготовления детского блюда

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

Действует с 01.09.2025 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи								
ЗАВТРАК	Яблочки	180	0	0	17,64		70,5	ТК № 161
Неделя 1	Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Витпошк") (4), ступенчатое молоко	150	16,69	19,6	37		362,13	ТК № 258/ТК 51
День 2	Чай черный байковый с сахаром	200	0,2	0	13,7		53	ТК № 1 (685/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за завтрак:	560	19,26	19,84	83,94		589,13	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем, сметана (млж 5%)	205	2,35	5,4	16,25		131,5	ТК № 79 (110/2004)/ТК 81
Неделя 1	Суфле из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, цветная капуста, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо)/соус молочный	90	12,9	13,74	10,39		134,2	ТК № 178 / ТК № 37 (1/11/2015)
День 2	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%/кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	150	5,5	7,6	33,6		261	ТК № 187 (520/2004)/ТК № 271 (46/3/2015)
	Напиток из яблочной смеси	200	0,2	0,1	25		102	ТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	17,28		91,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	715	27	27,68	118,12		823,6	
Итого за День		1275	46,26	47,52	202,06		1412,73	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- В рецептуре блюда витаминизированное какао, обогащенное витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6		0		30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Зразы из пыш.:енка-бройлера с луком и яйцом /соус томатный	90	7,3	7,21	14,2		104,2	ТТК № 612/ТК № 32 (587/2004)
День 3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	3,8	6,6	33,7		210,6	ТК № 249 (44/3/2015)
	Какао витаминизированное (какао "Виташока", молоко, сахар) (4)	210	3,9	3,1	15,2		105	ТТК № 10
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
	Итого за завтрак:	500	20,76	19,93	83,9		587,8	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	220	4,06	8,5	17,4		159,14	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
Неделя 1	Фрикасе из курицы (филе куриной грудки, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное)	90	11,88	11,3	17,6		143,5	ТТК № 318
День 3	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	6,6	7,2	43,7		321,5	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41		61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный(1)	20	1,58	0,16	10,4		69	пром
	Итого за обед:	710	26,98	27,71	117,51		822,69	
Итого за День		1210	47,74	47,64	201,41		1410,49	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, Е, Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготовления блюд

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

Действует с 01.09.2025 г

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочное, молоко сгущенное, какао витаминизированное)(5)	15	0,36	5,79	2,25	62,19	№ 157 (1/3/2015)
Неделя 1	Каша молочная "Пить злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / мясное сливочное	245	10,7	9,5	42,83	257,32	ТТК № 177/ТТК № 49
День 4	Коктейль молочный (4)	200	5,4	4,2	18	131,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	500	19,62	19,81	83,88	588,91	
ОБЕД	Куриный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шинат)	200	6,9	7,47	21,4	152,3	ТК № 68 (138/2004)
Неделя 1	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус сметанный с томатом	90	8,6	11,7	5,7	136,8	ТК № 393 (608/2013) /ТК № 40 (601/2004 г)
День 4	Булгур / цветная капуста припущенная	150	6,1	7,9	33,6	294,8	ТТК № 274 /ТТК № 279
	Кисель (6)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	700	27,03	27,76	117,5	822,95	
Итого за День		1200	46,65	47,57	201,38	1411,86	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3Для приготовления блюд используется йодированная соль.
- 4Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.
- 5В рецептуре блюда витаминизированное какао, обогащенное витаминами А, Е, Д3, С, В1, В2; В6; В12; К1
- 6Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, В1, В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 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			
ЗАВТРАК	Котлета из рыбы "Нежная" (минтай филе, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное) (Проре картофельное (овощи припущенные (смесь овощная)	230	10,7	14,3	34,8		280,54	ТТК № 273/ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233
Несети 1	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	210	4,1	3,3	18,6		108,7	ТТК № 16
Дети 5	Вафли	25	1,46	1,91	9,8		62	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
	Итого за завтрак:	505	19,42	19,83	84		589,24	
ОБЕД	Салат из свежей капусты (капуста белокочанная, масло растительное)	60	0,48	5,34	1,56		57,6	ТТК № 109
Несети 1	Расcольник Ленинградский, сметана (млж 15%)	205	5,55	5,7	13,1		121,3	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 5	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч., масло сливочн)	90	11,73	9,3	6,4		138	ТК № 429 (437/2004)
	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	43,2		235,8	ТК № 188 (516/2004)
	Напиток из вишневой смеси	200	0,2	0,1	25		102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	765	26,99	27,93	117,86		826,75	
Итого за День		1270	46,41	47,76	201,86		1415,99	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- 2Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- 3Для приготовления блюда используется йодированная соль.

Меню: приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2025 г

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	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Тесто "Домашнее" (телятина, свинина, рис, соль йодированная / соус томатный)	100	10,1	6,9	5,4		112,7	ТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 6	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греч, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	4,1	9,6	46,7		281,6	ТК № 249 (44/3/2015)
	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	215	0,3	0	15,2		60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за завтрак:	505	19,47	19,44	82,9		587,8	
ОБЕД	Уха (горбуша консервированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное)	220	5,8	5,44	7,8		123,9	ТТК № 78
Неделя 2	Шов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло) / отрубы консервированные (на лимонном соке)	200	15,8	18,8	52,3		416,8	ТК № 428 (590/2013)/ТК № 127 (5/1/2015)
День 6	Конфета	20	0,3	2,8	5,6		19,3	пром
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24		91	пром
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	700	27,03	27,73	118,3		823,05	
Итого за День		1205	46,5	47,17	201,2		1410,85	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд

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			
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка творожная с клубникой (творог 9%, клубника, яйцо, сметана, сахар), сушенное молоко	150	17,2	19,5	37,11		361,4	ТТК № 248/ТТК 51
		200	0,2	0	13,7		53	ТК № 1 (685/2004)
	Чай черный байховый с сахаром	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
День 7	Хлеб пшеничный (1)	560	19,77	19,74	84,05		588,4	
	Итого за завтрак:							
	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	6,9	7,47	17,4		142,3	ТК № 70 (147/2004)
ОБЕД	Биточки рыбные "Новые" (филе минтая, яйца куриные, лук репчатый, сметана, сыр, масло сливочное)/соус молочный с морковью и шпинатом	90	10,5	11,85	18,5		152,3	ТТК № 173/ТТК № 33
Неделя 2	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)/кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	150	4,5	7,6	37,44		295,3	ТК № 187 (520/2004)/ТК № 271 (46/3/2015)
День 7	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41		61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	700	27,13	27,71	117,35		822,95	
Итого за День		1260	46,9	47,45	201,4		1411,35	

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 блюда используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2025 г

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	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Сметаноген (сгущенное молоко, альбумин) (5)	25	1,5	0,9	18,9		87,5	пром
День 8	Каша молочная "Дружба" с карамелизованным яблоком (рис, пшено, яблоко свежее, сахар, масло сливочное, молоко, 2,5%) / масло сливочное	230	8,8	12,8	33,2		229,3	ТТК № 206
	Каша витаминизированное (какао "Виташока", молоко, сахар) (4)	200	3,9	3,1	15,2		105	ТТК № 10
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
	Итого за завтрак:	505	19,96	19,82	88,1		589,8	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	60	0,84	5,34	4,86		72,6	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 2	Суп из овощей (картофель, капуста белокоч., морковь, лук репч., томаты, горошек зеленый), сметана (жлж 15%)	205	4,4	5,62	6,2		111,7	ТК № 66(135/2004)/ТТК № 81
	Крокеты из куриного филе и цветной капусты (куриное филе, цветная капуста, рис, яйца, масло растительное) / соус молочный	90	11,6	9,7	18,3		153,4	ТТК № 310 /ТК № 37 (1/11/2015)
День 8	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр жлж 45%, масло сливочное)	150	5,12	6,4	35,4		221,97	ТТК № 202
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24		91	пром
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
Итого за обед:		765	27,09	27,75	117,36		822,72	
Итого за День		1270	47,05	47,57	205,46		1412,52	

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1,4

- 1
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
- 2
- Хлеб ржаной - хлеб 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
- 5
- Продукт промышленного производства, обогащенный Fe

Меню «Приготавливаемых блюд»

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

Действует с 01.09.2025 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присм пищи								
ЗАВТРАК	Яйно отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262 (1/6/2015)	
Неделя 2	Жаркое «э-домашнему» (картофель, филе куриное, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	190	6,8	10,1	35,3	216,6	ТК № 428 (590/2013)	
	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	210	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16	
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром	
День 9	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром	
	Итого за завтрак:	505	20,62	20,23	84,78	588,3		
	Яблони	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	205	4,2	4,52	4,5	96,7	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81	
ОБЕД	Тефтели (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус сметанный с томатом	90	11,3	13,4	3,7	131,6	ТК № 308 (618/2013)/ТК № 40 (601/2004 г)	
Неделя 2	Каша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	6,2	9,2	35,2	286,5	ТК № 189(297/2004)/ТТК № 233	
День 9	Кисель (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром	
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	Итого за обед:	885	27,13	27,81	117,84	824,35		
Итого за День		1390	47,75	48,04	202,62	1412,65		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд А

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

Действует с 01.09.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Котлеты рыбные (филе горбуши, хлеб пшеничный, масло растительное) соус молочный с морковью и шинатом	100	10,7	11,5	4,2	102,3	ТК 403 (388/2004)/ТК № 33
Неделя 2	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репчатый, масло растит, масло сливочное)/кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	150	4,5	7,8	33,6	209,4	ТК № 191 (36/2003)/ТК № 271 (46/3/2015)
	Напиток "Вишневый" (4)	200	0,2	0,1	25	102	ТК № 24
День 10	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	Итого за завтрак:	500	19,35	19,8	88,8	586,2	
ОБЕД	Суп-пюре из цветной капусты, грибки	220	5,1	5,43	19,5	169,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
Неделя 2	Голубцы капустные/соус сметанный с томатом	90	11,2	14,3	11,9	148,3	ТК № 285/ТК № 40 (601/2004)
День 10	Пюре картофельное (картофель, молоко мжз 2,5%, масло сливочное 72,5%)/кукуруза консервированная	150	5,5	7,6	43,6	281	ТК № 187 (520/2004)/ТК № 259
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	720	27,13	28,02	117,3	823,39	
	Итого за День	1220	46,48	47,82	206,1	1409,59	

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 блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С, В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой, К1.