

СОПАСОВАНО:



С. В. Мухомов

С. В. Мухомов

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв школьного питания»



Е. В. Ковбаснюк

05.11.2024

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
Неделя 1	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр млж 45%, масло сливочное)	220	13,6	16,8	34,2	316,1	ТТК № 282/ТТК № 202
День 1	Чай зеленый с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	19,46	19,78	85,9	590,2	
ОБЕД	Огуры консервированные (на лимонном соке)	20	0,13	0	0,33	2	ТТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана (млж 15%)	205	2,35	5,4	16,25	131,5	ТТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
День 1	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч., масло сливочн)	90	10,4	7,62	3,8	148	ТТК № 429 (437/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	13,4	32,47	265	ТТК № 189(297/2004)
	Кисель (3)	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:	735	27,12	27,92	118,45	826,44	
Итого за День		1235	46,58	47,7	204,35	1416,64	

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)
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, В1, В2, В5, С
- Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 05.11.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблочки	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Запеканка из творога с морковью (творог 9%, морковь, яйцо), стухненное молоко	150	17,2	19,3	36,5		373,3	ТК № 70 (52/3/2015)/ТТК 51
День 2	Чай черныи байховый с ягодами	210	0,2	0	13,7		53	ТТК № 2
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	570	19,86	19,94	83,84		588,06	
ОБЕД	Салат из свежей капусты, капусты (капуста белокочанная, лук репч.,масло растительное)	60	0,78	2,7	5		42,6	ТТК № 109
Неделя 1	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч., морковь, масло сливочн)	200	6,32	7,47	10,4		120,24	ТТК № 169
День 2	Тефтели из курицы (куриное филе, лук репч, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом	90	9,3	10,65	8,39		104,2	ТТК № 167/ТК № 40 (601/2004)
	Пюре картофельное (картофель, молоко МДЖ 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	3,3	4,8	20,6		189	ТК № 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 Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	790	27,28	27,65	117,49		831,82	
Итого за День		1360	47,14	47,59	201,33		1419,88	
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.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 05.11.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Вяленки	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Зразы из пышечки-бройлера с луком и яйцом (филе куриной грудки, яйцо, лук репчатый, масло сливочное) / каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	12,1	15,62	35,2		287,1	ТТК № 612/ТК № 249 (44/3/2015)
День 3	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	10,63		108,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	620	19,48	19,78	84,87		587,98	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	220	4,06	8,5	15,4		149,04	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
Неделя 1	Курица, тушеная с овощами (филе куриной грудки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	90	9,8	10,3	5,2		138,1	ТТК № 602
День 3	Рис отварной рассыпчатый /цветная капуста припущенная	150	6,6	6,9	33,7		201,5	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 279
	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)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	750	27,94	27,73	117,81		823,42	
Итого за День		1370	47,42	47,51	202,68		1411,4	

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)
- Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 05.11.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитичи ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Каша молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	215	6,2	7,8	38,1	278,8	ТТК № 177/ТТК № 49
	Коктейль молочный (4)	200	5,8	6,4	9,1	73,2	пром
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	505	19,82	19,98	84,88	587,82	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	0,7	3,6	6,1	61	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 1	Расольник, Ленинградский, сметана (млж 15%)	205	5,55	5,7	13,1	121,3	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
	Тфегели рыбные с рисом и шиннатом (минтай, рис, шинат, лук репч, яйцо) / соус молочный	90	8,6	10,4	5,4	113,9	ТК № 414 (414/2004)/ТК № 37 (1/11/2015)
День 4	Пюре картофельное (овощи припущенные (смесь овощная)	150	5,4	6,2	25,3	181,3	ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233
	Напиток из ягодной 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
	Итого за обед:	785	27,01	27,72	117,7	822,86	
Итого за День		1290	46,83	47,7	202,58	1410,68	

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 кальцием.

Менюготавливаемыблюда

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

Действует с 05.11.2024 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	90	6,3	10,3	10,8	96,3	ТТК № 614 /ТК № 37.(1/11/2015)
Несезн 1	Картофель в молоке	150	4,3	5,3	25,7	164,6	ТК № 207 (205/2004)
День 5	Какао витаминизированное (4)	200	3,9	3,1	15,2	145	ТТК № 10
	Булочка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	19,42	19,98	83,78	588,42	
ОБЕД	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (млж 15%)	205	6,97	8,7	13,8	158,5	ТТК № 99)/ТТК № 81
Несезн 1	Шницель (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) соус красный основной	90	11,2	10,9	10,7	154,8	ТК № 168 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)
День 5	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	150	3,9	6,8	37,4	235,8	ТК № 188 (516/2004) /ТК № 271 (46/3/2015)
	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:	705	26,99	27,68	117,9	822,62	
Итого за день		1205	46,41	47,66	201,68	1411,04	

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 иодированная соль.
- Напиток промышленного производства, обогащенный 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 05.11.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (поршизм)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Котлета "Домашняя" (говядина, свинина, соль йодированная), соус томатный	90	8,6	9,4	8,4	145	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)
День 6	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	3,8	6,6	35,7	207,6	ТК № 249 (44/3/2015)
	Чай зеленый 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:	500	19,3	19,77	84,5	587,7	
ОБЕД	Дюблоти	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	5,44	7,8	101,9	ТК № 69 (139/2004)
День 6	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	150	15,8	20,5	28,3	315,87	ТК № 428 (590/2013)
	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 Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	810	26,96	27,65	120,44	822,63	
Итого за День		1310	46,26	47,42	204,94	1410,33	

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 7-11 лет

Действует с 05.11.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка шоколадно-банановая с творогом (творог 9%, банан, яйцо, молоко, какао "Витпошка"), ступенчатое молоко	150	17,2	19,2	35,2	366,13	ТТК № 235/ТТК 51
День 7	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	205	0,3	0	15,2	60	ТТК № 2(686/2004)
	Булочка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	565	19,96	19,84	84,04	587,89	
ОБЕД	Овощи прущенные (смесь овощей)	20	0,48	1,85	3,24	32,4	ТТК № 233
Неделя 2	Суп картофельный с горбушей (картофель, филе горбуши, морковь, лук репч, масло растительное)	200	6,2	6,3	16,8	139,8	ТТК № 78 (133/2004)
День 7	Гулиш из филе курицы	90	11,2	12,4	9,2	123,7	ТТК № 603
	Отварные макаронные изделия	150	4,3	5,9	40,74	284,3	ТТК № 188 (516/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	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:	720	27,2	27,83	117,39	823,72	
	Итого за День	1285	47,16	47,67	201,43	1411,61	

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 всех блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 05.11.2024 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	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28		63	ТК № 262 (1/6/2015)
День 8	Каша молочная "Дружба" с карамелизованными яблоками (рис, пшено, яблоки свежие, масло сливочное, молоко 2,5%)	200	3,8	5,1	47,7		269,3	ТК № 206
	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	ТК № 53
	Итого за завтрак:	500	21,4	19,87	83,78		587,6	
ОБЕД	Салат из свежих "Бурчюк" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)	60	0,6	8	3		87,6	ТК № 108 (16/2004)
Неделя 2	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	7,9	5,47	18,6		132,3	ТК № 70 (147/2004)
	Азу (картофель, свинина, огулец консервированный, лук репч., томатная паста, масло растит. чеснок)	180	11,4	10,8	25,65		225,8	ТК № 399 (596/2013)
День 8	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25		102	ТК № 28
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8		62	пром
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТК № 57
	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТК № 53
	Итого за обед:	735	27,3	27,78	119,45		822,64	
Итого за День		1235	48,7	47,65	203,23		1410,24	

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.

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

Действует с 05.11.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Тертелги (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус красный основной	90	7,4	8,7	8,7	101,6	ТТК № 308 /ТК № 31 (528/1996)
Неделя 2	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	150	3,9	6,1	30,6	175,3	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	10,63	108,7	ТТК № 16
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
Итого за завтрак:		510	20,06	25,29	83,75	596,91	
ОБЕД	Борщ Сибирский (свежая, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	205	4,2	4,52	10,8	112,8	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
Неделя 2	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанный с томатом	90	10,85	13,8	8,8	151,4	ТТК № 612 /ТК № 40 (601/2004)
День 9	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	150	6,1	7,9	32,3	278,8	ТТК № 274 /ТТК № 233
	Кисель (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:		715	27,19	27,72	117,5	822,94	
Итого за День		1225	47,25	53,01	201,25	1419,85	

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 витаминами А; В1; В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 05.11.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Котлета рыбная (минтай, лук репчатый, масло растительное) / соус молочный с морковью и шинатом	90	8,3	10,8	12,2	104,3	ТК № 403 (388/2004) / ТК № 33
Неделя 2	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187 (520/2004)
День 10	Какао витаминизированное (4)	200	3,9	3,1	15,2	145	ТК № 10
	Булочка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	152,52	ТК № 53
	Итого за завтрак:	500	20,42	19,98	80,08	590,82	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	4	3,9	48	ТК № 142
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	220	5,1	5,43	19,5	139,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 10	Мясо тушеное (свинина)	90	8,9	8,8	3,8	138	ТК № 602
	Рис отварной рассыпчатый	150	6,6	8,2	33,7	201,5	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	ТК № 57
	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 53
	Итого за обед:	800	27,96	28,14	117,3	822,9	
Итого за День		1300	48,38	48,12	197,38	1413,72	

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 блюда используется йодированная соль.
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; V1; В2; В6; V12; К1