

СОГЛАСОВАНО:

И.В. Селезнева



И.В. Мещеряков

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв школьного питания»

В. Ковбаснюк



05.11.2024 г.

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 05.11.2024 г

Присм 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
Неслеги I	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр млж 45%, масло сливочное)	250	15,45	19,1	36,6		359,2	ТТК № 282/ТТК № 202
День I	Чай зеленый с лимоном	205	0,3	0	15,2		60	ТК № 2(686/2004)
	Булочка Сухолюбская Витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	37,4		212,94	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	550	22,95	22,51	99		694,14	
ОБЕД	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	30	0,2	0	0,5		3	ТК № 127 (5/1/2015)
Неслеги I	Борщ с капустой и картофелем, сметана (млж 15%)	255	2,95	6,7	20,2		163,6	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
День I	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	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 57
	Булочка Сухолюбская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	845	31,4	32,97	134,92		959,36	
Итого за День		1395	54,35	55,48	233,92		1653,5	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- 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)
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С
- Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

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	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Запеканка из творога с морковью (творог 9%, морковь, яйцо), стущенное молоко	170	19,5	21,9	41,4	423,07	ТК № 70 (52/3/2015)/ТТК 51
День 2	Чай черный байховый с ягодами	210	0,2	0	13,7	53	ТТК № 2
	Булочка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	610	23,8	22,97	99,44	698,67	
ОБЕД	Салат из свежей капусты, 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 из курицы (куриное филе, лук репч, хлеб пшеничн, соль йодированная)/соеус сметанный с томатом	100	10,3	11,83	9,32	115,8	ТТК № 167/ТК № 40 (601/2004)
	Щоре 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	1535	55,3	56,53	230,58	1653,57	
	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.

Менюготавливаемых блюд

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

Действует с 05.11.2014 г

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблочки	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
	Зразы из пыленка-бройлера с луком и яйцом (филе куриной грудки, яйцо, лук репчатый, масло сливочное) / каша гречневая рассычатая с овощами	250	15,13	19,53	44		358,88	ТТК № 612/ТК № 249 (44/3/2015)
Неделя 1	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	10,53		108,7	ТТК № 16
День 3	Булочка Сухоломская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	680	23,33	23,9	98,97		690,18	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	270	5	10,43	18,9		182,91	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
	Курица, тушеная с овощами (филе куриной грудки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	100	10,89	11,44	5,78		153,44	ТТК № 602
Неделя 1	Рис отварной рассычатый /пшеница каша	180	7,92	8,28	40,44		241,8	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 279
День 3	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41		61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08		182,52	ТТК № 57
	Булочка Сухоломская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	850	32,11	32,39	134,01		943,35	
Итого за День		1530	55,44	56,29	232,98		1633,53	
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4								

1 Булочка Сухоломская 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 12 лет и старше

Действует с 05.11.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порушми)	15	3,9	4,05	0		45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Каша молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль подпорошенная) / масло сливочное	255	7,35	9,25	45,19		330,67	ТТК № 177/ТТК № 49
	Коктейль молочный (4)	200	5,8	6,4	9,1		73,2	пром
День 4	Конфета	20	0,3	1,8	5,6		23,3	пром
	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	37,4		212,94	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	23,09	23	97,29		685,11	
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 (МДЖ 15%)	255	6,9	7,09	16,3		150,89	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
	Тфтели рыбные с рисом и шиньятом (шинтай, рис, шиннат, лук репч., яйцо) / соус молочный	100	9,56	11,56	6		126,56	ТК № 414 (414/2004)/ТК № 37 (1/11/2015)
День 4	Пюре картофельное /овощи припущенные (смесь овощная)	180	6,48	7,44	30,36		217,56	ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233
	Напиток из витаминной 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)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	925	31,69	34,12	135,93		972,46	
Итого за День		1485	54,78	57,12	233,22		1657,57	

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 кальцием.

Меню приготавливаемых блюд

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

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	100	8	12,1	12,4	127	ТК № 614 / ТК № 37 (1/11/2015)
Неделя 1	Картофель в молоке	180	5,16	6,36	30,96	197,52	ТК № 207 (205/2004)
День 5	Какао витаминизированное (4)	200	3,9	3,1	15,2	145	ТК № 10
	Булка Сухоломская Витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	37,4	212,94	ТК № 53
	Итого за завтрак:	550	22,8	23,06	95,96	682,46	
ОБЕД	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (млж 15%)	255	8,67	10,82	17,17	197,16	ТК № 99)/ТК № 81
Неделя 1	Шницель (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) соус красный основной	100	12,44	12,11	11,89	172	ТК № 168 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)
День 5	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	180	4,68	8,16	44,88	282,96	ТК № 188 (516/2004) /ТК № 271 (46/3/2015)
	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 Сухоломская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 53
	Итого за обед:	805	31,53	32,59	135,34	956,06	
Итого за день		1355	54,33	55,65	231,3	1638,52	

Соотношение Б:Ж:У 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)
- Для приготовления - 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

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 05.11.2024 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Присм пищи							
ЗАВТРАК	Сыр (поршамн)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Котлета "Домашняя" (говядина, свинина, соль)	100	9,56	10,44	12,52	166,1	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)
	Йогуртованная, соус томатный	180	4,56	7,92	42,84	249,12	ТК № 249 (44/3/2015)
День 6	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Чай зеленый с сахаром	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	550	23,62	24,83	95,76	680,32	
	Итого за завтрак:	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
ОБЕД	Яблоко	250	5,75	6,8	9,75	127,38	ТК № 69 (139/2004)
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	21,07	27,33	40,73	421,16	ТК № 428 (590/2013)
	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	200	0	0	24	91	пром
День 6	Сок фруктовый в потребительской упаковке	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	910	33,38	35,84	134,82	953,4	
	Итого за обед:	1460	57	60,67	230,58	1633,72	

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 приготовления: всеемых блюд

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

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
Неслег 2	Запеканка шоколадно-банановая с творогом (творог 9%, банан, яйцо, молоко, какао "Витопка"), ступенное молоко	170	19,5	21,76	39,9	414,94	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)
	Лука Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	605	23,9	22,83	99,44	697,54	
ОБЕД	Овощи приушенные (смесь овощей)	20	0,48	1,85	3,24	32,4	ТТК № 233
Неслег 2	Суп картофельный с горбушей (картофель, филе горбуши, морковь, лук репч., масло растительное)	250	7,75	7,88	21	174,75	ТК № 78 (133/2004)
День 7	Гуляши из филе курицы	100	12,44	13,8	10,22	137,44	ТТК № 603
	Отварные макаронные изделия	150	4,3	5,9	40,74	284,3	ТК № 188 (516/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 57
	Лука Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	810	32,45	31,45	138,69	963,67	
Итого за День		1415	56,35	54,28	238,13	1661,21	
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 12 лет и старше

Действует с 05.11.2024 г.

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0		45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Йогот 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%)	240	4,56	7,13	57,25		333,17	ТК № 206
	Коктейль молочный (4)	200	5,8	6,4	9,1		73,2	пром
	Будка Сухожолская Витаминизированная (1)	55	4,51	1,18	29,37		167,31	ТК № 53
	Итого за завтрак:	550	23,87	23,36	96		681,68	
ОБЕД	Салат из свежих "Бурчюк" (свежая, огурцы консервированные, масло растительное)	100	1	13,3	5		146	ТК № 108 (16/2004)
Неделя 2	Куриный суп с макаронами (макароны из пшеницы, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	9,9	6,84	23,25		165,38	ТК № 70 (147/2004)
	Азу (картофель, свинина, огурец консервированный, лук репч., томатная паста, масло растит, чеснок)	200	12,7	12	28,5		250,9	ТК № 399 (596/2013)
День 8	Напиток из витаминной смеси	200	0,2	0,1	25		102	ТК № 28
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8		62	пром
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТК № 57
	Будка Сухожолская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТК № 53
	Итого за обед:	855	31,82	35,86	134,25		969,64	
Итого за День		1405	55,69	59,22	230,25		1651,32	
Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4								

- 1
- 2
- 3
- 4
- Будка Сухожолская 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 12 лет и старше

Действует с 05.11.2024 г

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Тффебли (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус красный основной	100	8,22	9,67	9,67	112,89	ТТК № 308 /ТК № 31 (528/1996)
Неделя 2	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	180	4,68	7,32	36,72	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	10,63	108,7	ТТК № 16
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
	Булочка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	22,48	27,69	96,14	673,68	
ОБЕД	Борщ Сибирский (свежая капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	255	5,22	5,62	13,43	140,31	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
Неделя 2	Зразы из свиных с луком и яйцом /соус сметанный с томатом	100	12,1	15,3	9,78	168,22	ТТК № 612 /ТК № 40 (601/2004)
День 9	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	180	7,32	9,48	38,76	334,56	ТТК № 274 /ТТК № 233
	Кисель (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	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:	815	31,5	32,11	132,87	953,45	
Итого за День		1375	53,98	59,8	229,01	1627,13	

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, В1, В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд

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

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 шпинатом	100	9,22	13	18,56		115,89	ТК № 403 (388/2004) / ТК № 33
Несезон 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	Каша витаминизированная (4)	200	3,9	3,1	15,2		145	ТК № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	37,4		202,94	ТК № 53
	Итого за завтрак:	550	22,86	23,36	95,88		690,63	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	100	1	6,7	6,5		80	ТК № 142
Несезон 2	Суп-пюре из цветной капусты, грибки	270	6,26	6,7	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	ТК № 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	ТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТК № 53
	Итого за обед:	930	31,84	34,75	131,49		942,1	
	Итого за День	1480	54,7	58,11	227,37		1632,73	

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 блюда используется йодированная соль.
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1