



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв. Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк



01.09.2024 r

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

5 CTOJI

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОБЗ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр молж 45%, масло сливочное)	250	15,45	19,1	36,6	359,2	ТК № 282/ТК № 202
	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:		515	22,45	22,87	78,5	601,3	
ОБЕД	Огуры консервированные (на лимонном соке)	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана (молж 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 расеыпчатая 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		1360	53,85	55,84	213,42	1560,66	

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	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Запеканка творожная с тыквой (творог 9%, тыква, яйцо), сушенное молоко	170	19,5	21,9	41,4	423,07	ТТК № 276/ТТК 51
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Булочка 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, 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 (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 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
	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		1525	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.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яйlocks	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
	Омлет с макаронами и сыром (яйца куриные, макаронные изделия, сыр млж 45%, молоко 2,5%) / маслом сливочное/ цветная капуста припущенная							
Неделя 1		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 Сухолокская 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
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 57
	Булочка Сухолокская витаминизированная (1)	35	2,87	0,75	18,67		106,47	ТТК № 53
	Итого за обед:	835	30,89	24,83	123,68		863,18	
Итого за День		1480	53,87	49,07	219,25		1547,46	
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4								

1 Булка Сухолокская 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 разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0вз 12 лет и старше

Действует с 01.09.2024 г
Диетическое питание 5 стол

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	ТК № 263/ТК № 49
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24		91	пром
День 4	Будка Сухолюбская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08		182,52	ТК № 53
	Итого за завтрак:	550	19,79	20,19	115,18		661,37	
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)/ТК № 81
День 4	Треска 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)
	Щур картофельное /овощи припущенные (смесь овощная)	180		7,43	23,16		217,5	ТК № 187(520/2004)/ТК № 233
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25		102	ТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТК № 57
	Будка Сухолюбская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТК № 53
	Итого за обед:	925	31,46	32,15	128,73		945,39	
Итого за День		1475	51,25	52,34	243,91		1606,76	
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4								

1 Будка Сухолюбская 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 разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0вз 12 лет и старше

Действует с 01.09.2024 г
Диетическое питание 5 стол

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Суп/ле из горбушин с овощами и рисом (филе горбушин, кабачки, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо) / соус молочный	100	7	8,1	6,44	107	ТТК № 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	ТТК № 10
	Булочка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	540	20,52	15,48	82,16	632,04	
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	ТТК № 99/ТТК № 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) /ТТК № 279
	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:	895	31,44	35,14	134,55	957,94	

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

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергити ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (поршамн)	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 (печя, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,56	7,92	42,84		249,12	ТК № 249 (44/3/2015)
День 6	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	Яблони	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)
	Щав (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 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.

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 "Витюшка"), сгущенное молоко	200	22,93	25,6	46,93	488,17	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)
	Булочка 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
Неделя 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
	Булочка 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 разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0в3 12 лет и старше

Действует с 01.09.2024 г
Диетическое питание 5 стол

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	Яйно отварное	40	5,1	4,6	0,28		63	ТК № 262 (1/6/2015)
День 8	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, молоко2,5%), 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 "Бурчочк" (свежая, отрубы консервированные, масло растительное)	100	1	13,3	5		146	ТК № 108 (16/2004)
Неделя 2	Суп с макаронами и мясом (макароны изделия, картофель, свинина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	9,88	6,84	23,25		165,38	ТТК № 70
	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репч, морковь, томатная паста, масло растит. чеснок)	200	12,7	12	28,5		250,89	ТК № 428 (590/2013)
	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
День 8	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	830	30,34	33,95	124,45		907,63	
Итого за День		1385	53,99	56,45	220,16		1577,56	
Соотношение Б:Ж:У 1,1:1,4								

- 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.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0В3 12 лет и старше

Действует с 01.09.2024 г
Диетическое питание 5 стол

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Шиндель (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
	Булка Сухоломская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТК № 53
	Итого за завтрак:	540	23,03	21,57	90,02	644,47	
ОБЕД	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	255	5,22	5,62	13,43	140,31	ТК № 54(111/2004)/ТК № 81
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные (говядина,масло сливочное, молоко, хлеб пшеничный) /соус сметанный с томатом	100	12,06	15,33	9,78	175,56	ТК № 387 (470/2004) /ТК № 40 (601/2004)
Неделя 2	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	180	7,32	9,48	54,12	334,56	ТК № 274 /ТК № 233
День 9	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 57
	Булка Сухоломская витаминизированная (1)	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		1355	54,29	53,81	225,46	1599,26	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- Булка 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.

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Присл. пищи	Котлета 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 / ТТК № 37 (1/11/2015)
ЗАВТРАК							
Неделя 2	Пюре картофельное (картофель, молоко длж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	4	5,76	24,72	226,8	ТТК № 187 (520/2004)
День 10	Какао витаминизированное (4)	200	3,9	3,1	15,2	145	ТТК № 10
	Булочка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	540	22,04	15,44	81,11	639,8	
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	ТТК № 76(168/2004)/ТТК № 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	ТТК № 214 (511/2004)
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТТК № 1 (685/2004)
	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:	940	32,66	34,93	136,89	972,52	
Итого за День		1480	54,7	50,37	218	1612,32	

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.

4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, Е, D3; С, В1, В2, В6, В12, К1