

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Гуреев



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Никольное питание»

09.01.2025 г



Е. В. Ковбаснюк

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 09.01.2025 г

Присм пиши	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
Неделя 1	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	100	11,78	7,67	6	139,56	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 1	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр молж 45%, масло сливочное)	180	6,14	7,2	41,74	266,36	ТТК № 202
	Чай зеленый с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТТК № 2(686/2004)
	Булочка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	22,88	22,06	96,76	677,23	
ОБЕД	Огуры консервированные (на лимонном соке)	30	0,2	0	0,5	3	ТТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана (молж 15%)	255	2,92	6,72	20,21	163,57	ТТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
День 1	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	100	11,56	8,47	4,22	164,44	ТТК № 429 (437/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,84	16,08	38,96	318	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
	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	845	31,38	32,99	134,89	959,37	
	Итого за День	1400	54,26	55,05	231,65	1636,6	

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

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 09.01.2025 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 яблоками (творог 9%, яблоки, яйцо), густое молоко	170	15,19	18,6	35,81		359,6	ТК № 70 (52/3/2015)/ТТК 51
День 2	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6		108,7	ТТК № 16
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	600	23,39	22,97	98,75		690,9	
	Щи из квашеной капусты (картофель, квашеная капуста, морковь, лук репчатый, масло сливочное), сметана (млж 15%)	255	7,86	9,29	12,94		149,57	ТК № 60 (129/2004) / ТТК № 81
ОБЕД	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соус молочный	100	10,33	11,73	11,54		149,11	ТТК № 178 / ТК № 37 (1/11/2015)
Неделя 1	Щоре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%), кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	5,4	9,12	31,32		254	ТК № 187 (520/2004)/ТК № 271 (46/3/2015)
День 2	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25		102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08		182,52	ТТК № 57
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	835	31,99	32,38	134,28		958,88	
	Итого за День	1435	55,38	55,35	233,03		1649,78	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 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)
- Для приготовления блюда используется модифицированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г

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

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	Тефтели из курицы (куриное филе, лук репч., хлеб пшеничн., соль йодированная) / соус сметанный с томатом	100	8,11	7,39	9,32		115,78	ТТК № 167/ТК № 40 (601/2004)
День 3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,56	7,92	40,44		249,12	ТК № 249 (44/3/2015)
	Какао витаминизированное (какао "Витолка", молоко, сахар) (4)	200	3,9	3,1	15,2		105	ТТК № 10
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08		182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	25,39	23,74	97,04		697,42	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	270	4,98	10,43	18,9		182,91	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
Неделя 1	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
День 3	Рис отварной рассыпчатый /цветная капуста припущенная	180	7,92	8,28	40,44		241,8	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 279
	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
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	850	32,09	32,39	134,01		943,35	
Итого за День		1405	57,48	56,13	231,05		1640,77	

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

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 09.01.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яб.юки	180	0	0	17,64		70,5	ТК № 161
Неделя 1	Сыр (порцики)	15	3,9	4,05	0		45	ТК № 89 (97/2004)
День 4	Каша молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	205	10,85	16	40,78		309,91	ТК № 177/ТК № 49
	Костейль молочный (4)	200	5,4	4,2	18		131,4	пром.
	Булка Сухокожская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТК № 53
	Итого за завтрак:	640	23,43	25,11	97,82		678,49	
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		150,89	ТК № 63(132/2004)/ТК № 81
День 4	Фрикадельки припущенные (свинина, масло сливочное, молоко, хлеб пшеничный) / соус красный основной	100	10,72	11,56	6		126,56	ТК № 387 (470/2004)/ТК № 31 (528/1996)
	Картофель в молоке	180	5,16	6,36	30,84		221,52	ТК № 207 (205/2004)
	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
	Булка Сухокожская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТК № 53
	Итого за обед:	925	31,53	33,04	136,41		976,42	
Итого за День		1565	54,96	58,15	234,23		1654,91	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- Булка Сухокожская Витаминизированная - 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 кальцием.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 09.01.2025 г

Присм 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) / Пюре картофельное (овощи припущенные (смесь овощей))	260	16,19	19,85	40,3	376,02	ТТК № 614 /ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233
Неделя 1	Чай черный байховый с ягодами	210	0,2	0	13,7	53	ТТК № 2
День 5	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
	Булочка Сухопеченная Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	22,77	23,04	95,88	673,54	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репчатый, сахар, растительное масло)	100	1,3	4,5	8,3	81	ТК № 116 (81/2013)
Неделя 1	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (млж 15%)	255	8,67	10,82	17,17	172,28	ТТК № 99)/ТТК № 81
День 5	Шницель (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) соус красный основной	100	11,78	9,22	6,33	140,89	ТК № 168 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)
	Отварные макаронные изделия	180	4,68	8,16	44,88	282,96	ТК № 188 (516/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булочка Сухопеченная витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	905	32,17	34,2	138,08	981,07	
	Итого за День	1460	54,94	57,24	233,96	1654,61	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- Булочка Сухопеченная 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.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 09.01.2025 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присм. пищи								
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0		45	ТК № 89 (97/2004)
	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	100	11,78	7,67	6		139,56	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
Неделя 2	Каша (гречневая расщипчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,56	7,92	40,44		249,12	ТК № 249 (44/3/2015)
День 6	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	13,7		53	ТК № 1 (685/2004)
	Конфета	20	0,3	2,8	5,6		19,3	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	55	4,51	1,18	29,37		167,31	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	570	25,25	23,62	95,11		673,29	
ОБЕД	Яблоко	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	5,75	6,8	9,75		127,38	ТК № 69 (139/2004)
Неделя 2	Цигов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло) / огуры консервированные (на лимонном соке)	220	19,31	25,06	34,59		386,06	ТК № 428 (590/2013)/ТК № 127 (5/1/2015)
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:	940	32,44	33,79	134,08		948,72	
	Итого за День	1510	57,69	57,41	229,19		1622,01	

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

Действует с 09.01.2025 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Йогюки	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Витошка"), стуженное молоко	180	20,64	23,04	42,24		439,36	ТТК № 258/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)	35	2,87	0,75	18,67		106,47	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	600	23,81	23,79	93,75		676,33	
ОБЕД	Цветная капуста припущенная (цветная капуста, масло растительное)	30	0,72	2,78	4,86		48,6	ТТК № 279
Неделя 2	Суп картофельный с горбушей (картофель, филе горбуши, морковь, лук репч, масло растительное)	250	9	7,88	13,5		174,75	ТК № 78 (133/2004)
День 7	Тефтели (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус сметанный с томатом	100	10,22	10,78	9,67		120,67	ТТК № 308 /ТК № 40 (601/2004)
	Отварные макаронные изделия	180	4,68	8,16	44,88		282,96	ТК № 188 (516/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41		61	ТТК № 5
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8		62	пром
	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:	855	31,92	33,11	135,52		962,92	
Итого за День		1455	55,73	56,9	229,27		1639,25	

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 блюда используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 09.01.2025 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	Творожок в индивидуальной упаковке	100	9	5	4		97	пром
День 8	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, масло сливочное, молоко 2,5%)/ масло сливочное	205	5,03	10,85	57,14		316,49	ТК № 206 (35/2006)
	Какао витаминизированное (какао "Витюшка", молоко, сахар) (4)	200	3,9	3,1	15,2		105	ТТК № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	25,11	23,86	97,74		685,17	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	100	1,4	8,9	8,1		121	ТК № 120 (28/1/2015)
	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	7,38	9,34	23,25		165,38	ТК № 70 (147/2004)
Неделя 2	Биточки куриные "Новые" (филе цыпленка-бройлера, яйца, сыр, лук репчатый, сметана, масло растительное)/ соус молочный с морковью и шпинатом	100	10,11	8	7,56		135,89	ТТК № 173 / ТТК № 33
День 8	Пиоре картофельное /овощи припущенные (смесь овощная)	180	6,48	7,44	30,36		217,56	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)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	900	31,31	35,28	131,67		954,77	
	Итого за День	1460	56,42	59,14	229,41		1639,94	

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

Меню приготовления: Блюда

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

Действует с 09.01.2025 г

		Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Принем пищи	Наименование блюда							
ЗАВТРАК	Крокеты из куриного филе и цветной капусты (куриное филе, цветная капуста, рис, яйца, масло растительное) соус сметанный	100	12,89	7,44	4,11	99,33	ТК № 310 / ТК № 39 (600/2004)	
Неделя 2	Отварные макаронные изделия	180	4,68	8,16	44,88	282,96	ТК № 188 (516/2004)	
День 9	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром	
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром	
	Булочка Сухоломская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 53	
	Итого за завтрак:	550	22,23	22,79	106,81	684,6		
	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	
ОБЕД	Мясо тушеное (свинина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	100	11	15	4,22	153,33	ТК № 602	
Неделя 2	Булгур / кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	7,32	9,48	38,76	314,16	ТК № 274 / ТК № 271 (46/3/2015)	
День 9	Кисель (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТК № 15	
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТК № 57	
	Булочка Сухоломская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 53	
	Итого за обед:	825	31,22	32,02	132,69	948,58		
Итого за День		1375	53,45	54,81	239,5	1633,18		

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; 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 09.01.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яйно отварное	40	5,1	4,6	0,28		63	ТК № 262 (1/6/2015)
Неделя 2	Суфле "Рыбка" (минтай филе, рис, молоко, яйца) /Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	260	9,8	12,76	45,5		312,36	ТК № 401 (43/2006) / ТК № 187 (520/2004)
День 10	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6		108,7	ТК № 16
	Булочка Сухоломская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08		182,52	ТК № 53
	Итого за завтрак:	560	23,92	21,94	96,46		666,58	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	100	1	6,67	6,5		80	ТК № 142
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	270	6,26	6,67	23,93		170,64	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 10	Мясо тушеное в сметане (свинина, лук репчатый, сметана, масло сливочное)	100	9,9	9,78	4,22		153,33	ТК № 318
	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
	Булочка Сухоломская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТК № 53
	Итого за обед:	930	31,84	34,67	131,49		942,13	
Итого за День		1490	55,76	56,61	227,95		1608,71	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- Булочка Сухоломская 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.