



*Ирина Владимировна*  
*М.Ю. Шшшшш*

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**  
**ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

**РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Е. В. Ковбаснюк



01.11.2023г

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 083 12 лет и старше

Действует с 01.11.2023 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Сыр (поршьями)	10	2,6	2,7	0	30	TK № 89(97/2004)	
	Котлета "Домашняя" телятина, свинина, соль йодированная) соус томатный	100	8,5	10,47	4,2	150	TK № 282/TK № 32 (587/2004)	
<b>Неделя 1</b>								
	Отварные макаронные изделия	180	6,36	7,3	32,9	250,92	TK № 188 (516/2004)	
<b>День 1</b>								
	Чай с лимонном	200/5	0,3	0	15,2	60	TK № 2(686/2004)	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	TK № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>22,68</b>	<b>21,75</b>	<b>84,38</b>	<b>673,44</b>		
<b>ОБЕД</b>								
	Салат из свежей капусты (капуста Белокочанная, масло растительное)	100	1	4,5	8,33	81	TK № 109	
<b>Неделя 1</b>								
	Борщ с капустой и картофелем, сметана (млж 15%)	250/5	2,94	6,75	20,3	164,4	TK № 79 (110/2004)/TK № 81	
<b>День 1</b>								
	Гуляш из мяса говядины (говядина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	50/50	11,55	8,47	4,22	164,4	TK № 303 (437/2004)	
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,84	14,9	38,96	294	TK № 189(297/2004)	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	TK № 15	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	TK № 57	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	TK № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>915</b>	<b>32,19</b>	<b>36,33</b>	<b>142,71</b>	<b>1014,16</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1470</b>	<b>54,87</b>	<b>58,08</b>	<b>227,09</b>	<b>1687,6</b>		
	Соотношение Б:Ж:У 1:1:4							

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 03-12 лет и старше

Действует с 01.11.2023 г

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Запеканка творожная с тыквой ( тырог 9%, тыква, яйцо), сливочное молоко	150/20	17,5	21,9	34,16	373,8	ТТК № 276/ТТК 51	
<b>Неделя 1</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТТК № 1 (685/2004)	
<b>День 2</b>	Булка Сухоломская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>22,62</b>	<b>23,18</b>	<b>97,58</b>	<b>679,82</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты (капусты квашеная, лук репч.,масло растительное)	100	1,3	4,5	8,33	81	ТТК № 116 (81/2013)	
	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	
<b>Неделя 1</b>	Тефтели (говядина, свинина, лук репч.,е, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом	100	10,33	11,83	9,32	115,8	ТТК № 308/ТК № 40 (601/2004)	
<b>День 2</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	3,96	5,76	24,72	226,8	ТТК № 187 (520/2004)	
	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 Сухоломская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>31,89</b>	<b>33,67</b>	<b>133,85</b>	<b>980,1</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1540</b>	<b>54,51</b>	<b>56,85</b>	<b>231,43</b>	<b>1659,92</b>		
	Соотношение Б:Ж:У 1:1:4							

- 1 Булка Сухоломская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0вз 12 лет и старше

Действует с 01.11.2023 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 рыбы с овощами и рисом (филе минтая, кабачки, рис, масло сливочное, молоко 2,5%, сыр) /овоши припущенные (овощная смесь) /масло сливочное	150/20/5	17,8	21,8	34	380,53	ТТК № 614 /ТТК № 233/ТТК № 49	
День 3	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>615</b>	<b>23,02</b>	<b>23,08</b>	<b>111,92</b>	<b>700,55</b>		
ОБЕД	Салат из свежеслы с чесноком и сыром	100	2,5	10	7,4	134	ТК № 104 (50/2004)	
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	250/20	5,08	4,84	28	198,8	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)	
День 3	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус красный основной	100	13,11	11,64	9,7	117,9	ТК № 393 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)	
	Отварные макаронные изделия /овоши припущенные (овощная смесь)	150/30	4,68	7,32	31,68	222,36	ТК № 188 (516/2004) /ТТК № 233	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке(3)	200	0	0	24	91	пром	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>31,11</b>	<b>35,3</b>	<b>138,18</b>	<b>977</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1535</b>	<b>54,13</b>	<b>58,38</b>	<b>250,1</b>	<b>1677,55</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухолюбская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 3 Напиток промышленного производства

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0вз 12 лет и старше

Действует с 01.11.2023 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн. ступенное молоко, какао)	15	0,54	8,7	3,4	60	ТТК № 43	
Неделя 1	Каша молочная рисовая с карамелизованными фруктами (молоко 2,5%, рис, яблоки свежие, масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	250/40/5	11,95	9,95	48,32	296,18	ТТК № 263/ТТК № 49	
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром	
День 4	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>22,61</b>	<b>24,93</b>	<b>95,8</b>	<b>680,7</b>		
ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	100	1,17	6	10,17	101,7	ТТК № 136	
Неделя 1	Суп из овощей (картофель, капуста белокочанная, горошек зеленый консервир, морковь, лук репчатый, масло сливочное) / сметана (млж 15%)	250/5	3,19	4,63	21	148,13	ТК № 66(135/2004)/ТТК № 81	
	Быточки рыбные "Новые" (филе минтая, яйца куриные, лук репчатый, масло сливочное, сметана, сыр) / соус молочный с морковью и шпинатом	100	12,1	8,11	8,07	134,05	ТТК № 173/ТТК № 33	
День 4	Пюре картофельное /цветная капуста припущенная	150/30	7,64	14,76	24,36	229,56	ТК № 187(520/2004)/ТТК № 279	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром	
	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>935</b>	<b>32,3</b>	<b>35,64</b>	<b>141,08</b>	<b>1008,64</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1505</b>	<b>54,91</b>	<b>60,57</b>	<b>236,88</b>	<b>1689,34</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 083 12 лет и старше

Действует с 01.11.2023 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)	
<b>Неделя 1</b>	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репч., томатная паста, масло растит) / отруц консервированный	240/40	10,13	14,25	45,05	308,38	ТК № 428 (590/2013)	
<b>День 5</b>	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТК № 16	
	Булка Сухолокская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>21,75</b>	<b>21,53</b>	<b>92,76</b>	<b>659,6</b>		
<b>ОБЕД</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТК № 161	
<b>Неделя 1</b>	Салат из пекинской капусты с кукурузой	100	0,9	4,5	1,92	57	ТК № 155	
<b>День 5</b>	Рассольник Ленинградский, сметана ( млж 15%)	250/5	3,19	4,63	17,25	173,13	ТК № 63(132/2004)/ТК № 81	
	Фрикадельки припущенные в томатном соусе (свинина, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло сливочн)	100	15,9	15,78	9	167,78	ТК № 387 (470/2004) /ТК № 32 (587/2004)	
	Рис отварной расщепчатый /овощи припущенные (овощная смесь)	160/20	5,52	7,2	35,16	227,4	ТК № 214 (511/2004) /ТК № 233	
	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 Сухолокская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1095</b>	<b>32,17</b>	<b>33,92</b>	<b>139,08</b>	<b>1000,17</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1645</b>	<b>53,92</b>	<b>55,45</b>	<b>231,84</b>	<b>1659,77</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухолокская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Меню приготовляваемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0ВЗ 12 лет и старше

Действует с 01.11.2023 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)	
<b>Неделя 2</b>	Ромштекс "Сочный" (филе куриное)/ соус красный основной	100	9,9	6,1	4,6	115,4	ТТК № 283 / ТК № 32 (587/2004)	
<b>День 6</b>	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч., масло сливочн)	180	4,32	12,72	39,6	253,44	ТК № 191(36/2003)	
	Чай с лимоном	200/5	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	37,4	222,94	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>22,86</b>	<b>23,02</b>	<b>96,8</b>	<b>681,78</b>		
<b>ОБЕД</b>								
	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
<b>Неделя 2</b>	Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь, масло раст)	250	7	6,84	15,03	149,3	ТТК № 78	
<b>День 6</b>	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанный с томатом	100	10,01	13,78	8	129,7	ТТК № 612 /ТК № 40 (601/2004)	
	Отварные макаронные изделия/ кабачковая икра	150/30	6,8	10	32,88	248,5	ТК № 188 (516/2004)/ пром	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1000</b>	<b>31,49</b>	<b>32,55</b>	<b>149,85</b>	<b>938,78</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1565</b>	<b>54,35</b>	<b>55,57</b>	<b>246,65</b>	<b>1620,56</b>		
	<b>Соотношение Б:Ж:У 1:1:4</b>							

- 1 Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением "Валетек - 8"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0ВЗ 12 лет и старше

Действует с 01.11.2023 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТК № 161	
<b>Неделя 2</b>	Запеканка из творога с яблоками (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, яблоки, сметана 15%), ступенное молоко	150/20	15,5	18,02	39,2	343,5	ТК № 247 (16/5/2015) /ТК 51	
<b>День 7</b>	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТК № 16	
	Булка Сухокожская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>22,88</b>	<b>22,18</b>	<b>93,87</b>	<b>674,38</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежлы "Еуричок" (свежая, отурпы консервированные, масло растительное)	100	1	13,33	5	146	ТК № 108 (16/2004)	
<b>Неделя 2</b>	Сырный суп с макаронами ( сыр млж 45%, макаронные изделия, молоко 2,5%, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	11,13	6,84	26,28	174,13	ТК № 70 (147/2004)	
<b>День 7</b>	Азу (картофель, свинина, отурец консервированный, лук репч, морковь, томатная паста, масло растит, чеснок)	220	12,7	12,32	28,93	295,24	ТК № 399 (596/2013)	
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке (3)	200	0	0	24	91	пром	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 57	
	Булка Сухокожская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>31,69</b>	<b>36,01</b>	<b>132,61</b>	<b>973,03</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1460</b>	<b>54,57</b>	<b>58,19</b>	<b>226,48</b>	<b>1647,41</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухокожская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 3 Напиток промышленного производства



Менюготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 083 12 лет и старше

Действует с 01.11.2023 г

Присм. пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Тренки с сыром и шпинатом (булка Сухоложская Витаминизированная, масло сливочное, сыр мдж 45%, шпинат)	45	2,6	3,2	16,5	60,5	ТТК № 172	
Неделя 2	Тэфтели (говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус красный основной	100	9,7	8	4,8	137,4	ТК № 308 (618/2013) / ТК № 31 (528/1996)	
День 8	Каша рассыпчатая гречневая / тыква, припущенная в сливочном масле	150/30	6,42	11,04	25	295,92	ТК № 189 (297/2004) /ТТК № 46	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>22,3</b>	<b>23,1</b>	<b>95,9</b>	<b>682,5</b>		
ОБЕД	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	100	0,8	3,4	5,4	54	ТК № 271(46/3/2015)	
Неделя 2	Борщ Сибирский, сметана	250/5	4	4,4	16	128,5	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81	
День 8	Тэфтели рыбные с рисом и шпинатом (минтай, рис, шпинат, лук репч., яйцо) / соус молочный	100	14,4	17	9,56	135,4	ТК № 414 (414/2004)	
	Шюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	4	5,76	24,72	226,8	ТК № 187 (520/2004)	
	Напиток из свежзамороженных плодов и ягод	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)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>935</b>	<b>31,6</b>	<b>32,8</b>	<b>134,08</b>	<b>950,9</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1500</b>	<b>53,9</b>	<b>55,9</b>	<b>229,98</b>	<b>1633,4</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1.1:1.4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.11.2023 г

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Неделя 2	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262(1/6/2015)	
День 9	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТК № 157 (1/13/2015)	
	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, молоко, 5%, сахар, соль йодированная), масло сливочн	200/5	8,06	11,5	39,1	203,24	ТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49	
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром	
	Булка Сухокожская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>685</b>	<b>22,56</b>	<b>28,57</b>	<b>95,82</b>	<b>688,84</b>		
ОБЕД	Салат из свежей капусты	100	1,3	4,5	8,33	81	ТТК № 109	
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	7,5	8,04	33,08	191,3	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)	
День 9	Мясо тушеное (свинина)	50/50	12,06	15,3	4,22	153,3	ТТК № 602	
	Булгур	180	4,44	4,08	36,12	253	ТТК № 274	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57	
	Булка Сухокожская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>31,14</b>	<b>33,52</b>	<b>134,56</b>	<b>952,54</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1605</b>	<b>53,7</b>	<b>62,09</b>	<b>230,38</b>	<b>1641,38</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухокожская витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0В3 12 лет и старше

Действует с 01.11.2023 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи								
<b>ЗАВТРАК</b>	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, сухое молоко, какао)	15	0,54	8,7	3,4	60	ТТК № 43	
<b>Неделя 2</b>	Котлета из рыбы "Морское чудо"(минтай, цветная капуста, яйцо, лук репчатый, масло сливочное) / соус молочный	100	10,33	5,7	9,9	128,1	ТТК № 617 / ТТК № 37 (1/11/2015)	
<b>День 10</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	3,96	5,76	24,72	226,8	ТТК № 187 (520/2004)	
	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>23,65</b>	<b>24,54</b>	<b>95,3</b>	<b>742,42</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом.	100	1	6,7	6,5	80	ТТК № 142	
<b>Неделя 2</b>	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	5,75	6,8	13,5	143	ТТК № 69 (139/2004)	
<b>День 10</b>	Плов (рис, говядина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	220	15,62	14,85	31,13	363,96	ТТК № 601 (601/2013)	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром	
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,2	пром	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>30,87</b>	<b>32,29</b>	<b>134,13</b>	<b>1005,36</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1445</b>	<b>54,52</b>	<b>56,83</b>	<b>229,43</b>	<b>1747,78</b>		
	Соотношение Б:Ж:У 1:1:4							

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами