

УТВЕРЖДЕНО:

*Директор ООО «Резерв Школьное питание»*

*Александр Т.В.*



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк



**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ 7-11 ЛЕТ  
ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0ВЗ 7-11 лет

Присм пиши ЗАВТРАК	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Целега 1	Сыр (порциими) Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная), соус томатный	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89(97/2004)	
День 1	Отварные макаронные изделия	90	7,65	8,4	3,8	135	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)	
	Кисель	150	5,3	6,1	30,4	209,1	ТК № 188 (516/2004)	
	Булка Сухопложская Витаминизированная (1)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Булка Сухопложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>21,25</b>	<b>19,62</b>	<b>89,1</b>	<b>608,2</b>		
Обед	Кабачковая икра	30	0,2	0	0,5	3	ТТК № 162	
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана	250/5	2,35	5,4	16,25	161,5	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81	
День 1	Гуляш (свинина, лук репч, том паста, масло сливочн)	45/45	16,5	10,5	8,1	183	ТК № 429(437/2004)	
	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч, масло сливочн)	150	3,6	10,6	38	206	ТК № 191(36/2003)	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром	
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57	
	Булка Сухопложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>785</b>	<b>27,57</b>	<b>27,78</b>	<b>118,85</b>	<b>827,02</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1290</b>	<b>48,82</b>	<b>47,4</b>	<b>207,95</b>	<b>1435,22</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухопложская 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 ОБЗ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Запеканка творожная с тыквой (творог 9%, тыква, яйцо), сухое молоко	130/20	13,2	15,84	26,4	281,1	ТТК № 276/ТТК 51	
<b>Неделя 1</b>	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
<b>День 2</b>	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>19,56</b>	<b>19,58</b>	<b>85,24</b>	<b>587,86</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты	60	0,9	1,7	2,5	28,6	ТК № 116 (81/2013)	
<b>Неделя 1</b>	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч., морковь, масло сливочн)	250	7,9	9,34	18	175,3	ТТК № 169	
	Дзу (картофель, свинина, лук, отруби консерв, томатная паста, масло растит, чеснок)	150	11,95	16,2	30,63	290,7	ТК № 399 (596/2013)	
<b>День 2</b>	Напиток из яблочной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром	
	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>26,99</b>	<b>30,64</b>	<b>119,13</b>	<b>832,84</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1310</b>	<b>46,55</b>	<b>50,22</b>	<b>204,37</b>	<b>1420,7</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

Менюготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0вз 7-11 лет

Прием пищи ЗАВТРАК	Наименование Блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Неделя 1	Омлет с рыбой запеченный (минтай, яйцо, молоко 2,5%) / овощи припущенные (овощная смесь) / масло сливочное	130/15/5	15,25	18,7	26,12	312,36	ТТК № 199 /ТТК № 233/ТТК № 49	
День 3	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТТК № 1 (685/2004)	
	Булка Сухолокжская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>19,55</b>	<b>19,77</b>	<b>84,16</b>	<b>587,96</b>		
ОБЕД	Овощи припущенные (овощная смесь)	20	0,5	0,7	1,24	13,6	ТТК № 233	
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	200/20	4,06	3,87	20,4	179,04	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)	
День 3	Индейка, тушеная с овощами в сметане	45/45	11,2	15,5	5,7	106,1	ТТК № 280	
	Отварные макаронные изделия	150	5,3	6,1	30,4	209,1	ТК № 188 (516/2004)	
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57	
	Булка Сухолокжская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>27</b>	<b>27,77</b>	<b>120,14</b>	<b>822,78</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1330</b>	<b>46,55</b>	<b>47,54</b>	<b>204,3</b>	<b>1410,74</b>		
	Соотношение Б.Ж.У 1.1:4							

1 Булка Сухолокжская 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 7-11 лет

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	
	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, сухое молоко, какао)	10	0,36	5,8	2,27	40	ТТК № 43	
Неделя 1	Каша молочная рисовая (молоко 2,5%, рис), масло сливочное	200/5	9,48	7,89	27,23	183,8	ТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49	
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром	
	Булочка Сухокожская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>19,14</b>	<b>19,76</b>	<b>85,84</b>	<b>588,4</b>		
ОБЕД	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	20	0,16	0,68	1,08	10,8	ТК № 271(46/3/2015)	
Неделя 1	Рассолыник Ленинградский, сметана	200/5	2,55	3,7	16,8	118,5	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81	
	Гуляши из филе курицы	45/45	7,9	7,3	3,2	120,65	ТТК № 603	
День 4	Кукуруза	150	8,37	12,3	20,3	240	ТТК № 277	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром	
Неделя 1	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57	
	Булочка Сухокожская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
<b>Итого за обед:</b>		<b>765</b>	<b>26,14</b>	<b>27,5</b>	<b>117,98</b>	<b>823,61</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1410</b>	<b>45,28</b>	<b>47,26</b>	<b>203,82</b>	<b>1412,01</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булочка 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 083 7-11 лет

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 1	Котлеты рубленые из филе индейки (филе индейки, хлеб пшенич., масло раст) / соус сметанный	90	9,2	12,9	13,7	135,3	ТК № 344 (63/2003) / ТК № 39(600/2004)	
	Пюре картофельное/капустя тушеная (капуста белокочанн., морковь, лук, масло сливочн., томатн паста)	70/80	3,1	2,2	28,5	196,08	ТК № 187(520/2004) / ТК № 192(534/2004)	
День 5	Чай с лимоном	200/5	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)	
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>19,3</b>	<b>18,87</b>	<b>84,1</b>	<b>573,48</b>		
ОБЕД	Овоши припущенные (овощная смесь)	20	0,44	0,08	2,2	11,6	ТК № 233	
Неделя 1	Солянка "Деревенская", сметана ( 15%)	200/5	8,3	10,7	17,4	159	ТК № 92/ТК № 81	
	Рыба (филе минтая) припущенная / соус молочный с морковью и шпинатом	90	9,58	9,54	13,65	189,8	ТК № 402(371/2004) / ТК № 33	
День 5	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	6	36,8	219	ТК № 214 (511/2004)	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТК № 5	
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 57	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>725</b>	<b>26,94</b>	<b>27,7</b>	<b>117,46</b>	<b>822,92</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1230</b>	<b>46,24</b>	<b>46,57</b>	<b>201,56</b>	<b>1396,4</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"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 033 7-11 лет

Прим. пиши ЗАВТРАК	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Сыр (норвичам)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)	
Неделя 2	Ромштекс "Сочный" (филе куриное) соус красный основной	90	6,7	3,2	4,1	103,9	ТТК № 283 / ТК № 32 (587/2004)	
День 6	Каша распячатая гречневая	150	8,2	12,4	32,9	242	ТТК № 189(297/2004)	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,2	пром	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>21,38</b>	<b>20,96</b>	<b>92,2</b>	<b>587,78</b>		
ОБЕД	Отруби консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)	
Неделя 2	Борщ Сибирский, сметана	250/5	4,05	4,4	16	128,5	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81	
День 6	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репч., томатная паста, масло растит)	150	16,3	21,4	33,3	346,7	ТК № 428 (590/2013)	
	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	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 Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>885</b>	<b>26,29</b>	<b>27,3</b>	<b>128,84</b>	<b>852,64</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1395</b>	<b>47,67</b>	<b>48,26</b>	<b>221,04</b>	<b>1440,42</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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением "Валетек - 8"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Йогурт	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
<b>Неделя 2</b>	Запеканка творожная "Зора" (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, какао), ступенное молоко	130/20	17,2	19,1	36,4	373,1	ТТК № 258/ТТК 51	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)	
<b>День 7</b>	Булка Сухожоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>19,86</b>	<b>19,74</b>	<b>83,74</b>	<b>587,86</b>		
<b>ОБЕД</b>	Овоши припущенные (овощная смесь)	30	0,66	0,12	3,3	17,4	ТТК № 233	
<b>Неделя 2</b>	Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь, масло раст)	200/30	5,58	5,47	12,02	159,44	ТТК № 78	
	Бефстроганов (куриное филе, сметана, лук репчатый, масло сливочное)	45/45	9,3	12,6	3,8	100,1	ТК № 318 (423/2004)	
<b>День 7</b>	Отварные макаронные изделия	150	5,3	6,1	30,4	209,1	ТК № 188 (516/2004)	
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	2,5	102	ТТК № 28	
	Конфета	25	0,3	1,8	5,6	23,2	пром	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57	
	Булка Сухожоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>795</b>	<b>27,08</b>	<b>27,69</b>	<b>117,52</b>	<b>824,18</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1355</b>	<b>46,94</b>	<b>47,43</b>	<b>201,26</b>	<b>1412,04</b>		
	Соотношение Б:Ж:У 1:1:4							

- 1 Булка Сухожоложская 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 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Гренки с сыром и шинатом (булка Сухоложская	45	2,6	3,2	16,5	60,5	ТТК № 172	
	Витаминизированная, масло сливочное, сыр млж 45%, шинат)							
Неделя 2	Шницель (филе индейки, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) /соус молочный с морковью и шинатом	90	7,69	6,8	3,4	103,63	ТТК № 168/ТТК № 33	
	Рис отварной расщепчатый /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)							
День 8	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)							
Итого за завтрак:		50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	Морковь отварная	20	0,26	0,47	1,33	11,4	№ 195(523/2004)	
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми	200	6,8	4,63	20,2	197,04	ТТК № 69 (139/2004)	
	Рыба припущенная (минтай) /соус молочный							
День 8	Пюре картофельное / овощи припущенные (овощная смесь)	120/30	5,37	11,4	25,46	149,3	ТТК № 187(520/2004)/ ТТК № 233	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке							
Итого за обед:		30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
<b>Итого за День</b>		<b>720</b>	<b>26,93</b>	<b>27,32</b>	<b>116,64</b>	<b>821,06</b>		
<b>Соотношение Б.Ж.У 1.1.1.4</b>		<b>1255</b>	<b>48,77</b>	<b>47,37</b>	<b>200,77</b>	<b>1410,99</b>		

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 0ВЗ 7-11 лет

Прием 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	
Неделя 2	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262(1/6/2015)	
День 9	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная), масло сливочн	200/5	4,85	9,2	28,59	162,59	ТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49	
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром	
	Булка Сухолюбжская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>675</b>	<b>19,25</b>	<b>19,87</b>	<b>85,21</b>	<b>590,19</b>		
ОБЕД	Орочки консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)	
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	200/20	5,98	6,43	26,46	193,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)	
День 9	Мясо тушеное (свинина)	45/45	11,85	15,26	3,8	168	ТТК № 602	
	Булгур	150	3,7	3,4	27,1	208,9	ТТК № 274	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57	
	Булка Сухолюбжская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>26,95</b>	<b>26,37</b>	<b>118,06</b>	<b>822,46</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1425</b>	<b>46,2</b>	<b>46,24</b>	<b>203,27</b>	<b>1412,65</b>		
	Соотношение Б:Ж:У 1:1:4							

- 1 Булка Сухолюбжская 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 063 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Сыр (порпикиан)	10	2,6	2,7	0	30	TK № 89(97/2004)	
<b>Неделя 2</b>	Зразы рыбные с луком и яйцом (минтай) / соус молочный	90	9,3	14,35	12,57	145,3	TK № 174 / TK № 37 (1/11/2015)	
<b>День 10</b>	Пюре картофельное / овощи припущенные (овощная смесь)	130/20	3,15	1,53	28,42	192	TK № 187(520/2004)/ TK № 233	
	Чай с ягодами	200	0,3	0,1	14,3	59,6	TK № 2	
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	TK № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,45</b>	<b>19,75</b>	<b>81,99</b>	<b>579</b>		
<b>ОБЕД</b>								
	Салат из квашеной капусты	60	0,9	1,7	2,5	28,6	TK № 116 (81/2013)	
<b>Неделя 2</b>	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (15%)	200/5	4,4	5,4	10	89,8	TK № 99/TK № 81	
<b>День 10</b>	Гуляш из индейки	90	9,31	11,9	4,5	130,87	TK № 603	
	Рис отварной рассыпчатый, кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	130/20	3,9	6,4	31,9	205	TK № 214 (511/2004)/TK № 271(46/3/2015)	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	TK № 5	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	TK № 57	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	TK № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	<b>26,81</b>	<b>27,64</b>	<b>117,71</b>	<b>819,47</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1305</b>	<b>46,26</b>	<b>47,39</b>	<b>199,7</b>	<b>1398,47</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"