



УТВЕРЖДЕНО:

Ирина Шихагусия №1

Ирина Т.В.



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк

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

Меню приготавливаемых блюд

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | № рецептуры |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Сыр (порошками) | 15 | 3,9 | 4,05 | 0 | 45 | TK № 89(97/2004) |
| | Пшеница (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничн), соус сметанный с томатом и луком | 90 | 9,5 | 8,4 | 7,8 | 135 | TK № 168(608/2013)/41(602/2004) |
| Неделя 1 | Отварные макаронные изделия | 150 | 5,3 | 6,1 | 30,4 | 209,1 | TK № 188 (516/2004) |
| День 1 | Кисель | 200 | 0,3 | 0 | 28,2 | 67 | TK № 15 |
| | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | TK № 53 |
| | Итого за завтрак: | 505 | 23,1 | 19,62 | 93,1 | 608,2 | |
| ОБЕД | Огурцы консервированные | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3 | TK № 127 (5/1/2015) |
| Неделя 1 | Борщ с капустой и картофелем, сметана (15%) | 250/5 | 2,35 | 5,4 | 16,25 | 161,5 | TK № 79 (110/2004)/TK 81 |
| День 1 | Плов (рис, свинина, морковь, лук репч) | 150 | 16 | 20,3 | 35,6 | 265,6 | № 428 (590/2013) |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 200 | 0 | 0 | 24 | 91 | пром |
| | Хлеб ржаной (2) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | TK № 57 |
| | Булка Сухоложская витаминизированная (1) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | TK № 53 |
| | Итого за обед: | 735 | 26,75 | 27,84 | 129,75 | 825,3 | |
| | Итого за день | 1240 | 49,85 | 47,46 | 222,85 | 1433,5 | |

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 приготовляемых блюд

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

| | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | | Энергетич. ценность | № рецептуры |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Прием пищи | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | Яблоки | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 70,5 | ТТК № 161 | |
| | Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн. сгущенн. молоко, какао) | 10 | 0,36 | 5,8 | 2,27 | 40 | ТТК № 43 | |
| Неделя 1 | Запеканка бананово-творожная (творог 9%, банан, яйцо), сгущенное молоко | 150/20 | 13,2 | 10,84 | 33,4 | 293,1 | ТТК № 235/ТТК 51 | |
| | Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар) | 200 | 4,1 | 3,3 | 15,63 | 138,7 | ТТК № 16 | |
| День 2 | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 53 | |
| | Итого за завтрак: | 590 | 20,12 | 20,58 | 84,94 | 633,56 | | |
| ОБЕД | Витаминная горка (капуста белокочанн) | 50 | 0,65 | 2,25 | 4,15 | 40,5 | ТТК № 109 | |
| Неделя 1 | 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 | |
| День 2 | Курлица тушеная с картофелем и овощами | 150 | 11,87 | 14,3 | 37,11 | 302,7 | ТТК № 611 | |
| | 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 Сухоложская витаминизированная (1) | 40 | 3,28 | 0,86 | 21,4 | 121,68 | ТТК № 53 | |
| | Итого за обед: | 730 | 27,08 | 27,71 | 117,47 | 822,86 | | |
| | Итого за День | 1320 | 47,2 | 48,29 | 202,41 | 1456,42 | | |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | | Энергетич ценность | № рецептуры |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Яблоки | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 70,5 | ТК № 161 | |
| Неделя 1 | Омлет с рыбой запеченный (минтай, яйцо, молоко 2,5%) / овощи припущенные (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский) / маюго сливочное | 130/15/5 | 15,25 | 18,7 | 26,12 | 312,36 | ТК № 199 /ТК № 233/ТК № 49 | |
| День 3 | Чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,7 | 53 | ТК № 1 (685/2004) | |
| | Булка Сухожоложская витаминизированная (1) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТК № 53 | |
| | Итого за завтрак: | 580 | 19,55 | 19,77 | 84,16 | 587,96 | | |
| ОБЕД | Свежая отварная | 20 | 0,3 | 0,46 | 1,7 | 12,9 | ТК № 195(523/2004) | |
| Неделя 1 | Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки | 200/20 | 4,06 | 3,87 | 20,4 | 179,04 | ТК № 95/ТК № 77(551/2004) | |
| День 3 | Тефтели (свинина, лук репчат, хлеб пшеничн) , соус красный основной | 90 | 11,5 | 15,7 | 8,2 | 109,3 | ТК № 308(618/2013) / ТК № 31 (528/1996) | |
| | 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 | ТК № 28 | |
| | Хлеб ржаной (2) | 40 | 3,28 | 0,86 | 21,4 | 121,68 | ТК № 57 | |
| | Булка Сухожоложская витаминизированная (1) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТК № 53 | |
| | Итого за обед: | 750 | 27,1 | 27,73 | 123,1 | 825,28 | | |
| | Итого за День | 1330 | 46,65 | 47,5 | 207,26 | 1413,24 | | |

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: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | | Энергетич. ценность | № рецептуры |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | Яблоки | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 70,5 | ТТК № 161 | |
| Неделя 1 | Сыр (порциями) | 15 | 3,9 | 4,05 | 0 | 45 | ТТК № 89 (97/2004) | |
| День 4 | Каша молочная рисовая (молоко 2,5%, рис), масло сливочное | 200/5 | 7,1 | 9,5 | 27,23 | 180,8 | ТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49 | |
| | Коктейль молочный (3) | 200 | 5,2 | 5 | 12 | 14,2 | пром | |
| | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТТК № 53 | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 650 | 20,3 | 19,62 | 83,57 | 590,4 | | |
| 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 | Рассольник Ленинградский, сметана (15%) | 200/5 | 2,55 | 3,7 | 16,8 | 118,5 | ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81 | |
| День 4 | Фрикадельки из цыпленка-бройлера, соус красный основной | 90 | 11,1 | 9,6 | 6,24 | 202,3 | ТК № 317(63/2003)/ТК № 31(528/1996) | |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,2 | 12,4 | 35,9 | 242 | ТК № 189(297/2004) | |
| | Кисель | 200 | 0,3 | 0 | 28,2 | 67 | ТТК № 15 | |
| | Хлеб ржаной (2) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 57 | |
| | Булка Сухоложская витаминизированная (1) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 53 | |
| | Итого за обед: | 725 | 27,23 | 27,66 | 120,22 | 823,12 | | |
| | Итого за День | 1375 | 47,53 | 47,28 | 203,79 | 1413,52 | | |

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: 7-11 лет

| Прем пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | | Энергетич ценность | № рецептуры |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------|---|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Сыр (порциями) | 10 | 2,6 | 2,7 | 0 | 30 | TK № 89 (97/2004) | |
| | Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров (филе курицы, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметанный | 90 | 6,2 | 10,9 | 13,7 | 135,3 | TK № 344 (63/2003) / TK № 39(600/2004) | |
| Неделя 1 | Картофель отварной / капуста тушеная ((капуста белокочанн, морковь, лук, масло сливочн, томатн паста) | 70/80 | 3,1 | 2,2 | 18,5 | 126,5 | TK № 219(1/3/2015) / TK № 192(534/2004) | |
| День 5 | Витаминизированное какао (3) | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,2 | 145 | TK № 10 | |
| | Булка Сухожоложская Витаминизированная (1) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | TK № 53 | |
| | Итого за завтрак: | 500 | 19,9 | 19,97 | 84,1 | 588,9 | | |
| | Морковь отварная | 20 | 0,26 | 0,47 | 1,33 | 11,4 | № 195(523/2004) | |
| Неделя 1 | Солянка "Деревенская", сметана (15%) | 200/5 | 8,3 | 10,7 | 17,4 | 159 | TK № 92/TK № 81 | |
| | Терфегги рыбные (филе минтая, лук репч, хлеб пшеничн, масло раст) / соус молочный с морковью и шпинатом | 90 | 9,2 | 9,63 | 13,56 | 190,6 | TK № 414(414/2004) / TK № 33 | |
| День 5 | Рис отварной рассыпчатый | 150 | 3,6 | 6 | 36,8 | 219 | TK № 214 (511/2004) | |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,41 | 61 | TK № 5 | |
| | Хлеб ржаной (2) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | TK № 57 | |
| | Булка Сухожоложская витаминизированная (1) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | TK № 53 | |
| | Итого за обед: | 725 | 26,38 | 28,18 | 116,5 | 823,52 | | |
| | Итого за день | 1225 | 46,28 | 48,15 | 200,6 | 1412,42 | | |

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"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Меню: приготавливаемых блюд

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

| | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | № рецептуры |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Прием пищи | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Сыр (порциями) | 10 | 2,6 | 2,7 | 0 | 30 | ТК № 89 (97/2004) |
| Неделя 2 | Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай, цветная капуста, яйцо, масло раст) / соус молочный с морковью и шиннатом | 90 | 8,7 | 5,7 | 5,1 | 102,3 | ТК № 617 / ТК № 33 |
| День 6 | Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч, масло сливочн) | 150 | 3,6 | 11,6 | 38 | 272 | ТК № 191(36/2003) |
| | Кисель | 200 | 0,3 | 0 | 28,2 | 67 | ТК № 15 |
| | Конфета | 20 | 0,3 | 1,8 | 5,6 | 23,2 | пром |
| | Булка Сухокожкая Витаминизированная (1) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТК № 53 |
| | Итого за завтрак: | 520 | 19,6 | 22,87 | 103,6 | 646,6 | |
| ОБЕД | Орuchy консервированные | 20 | 0,13 | 0 | 0,33 | 2 | ТК № 127 (5/1/2015) |
| Неделя 2 | Борщ Сибирский, сметана (15%) | 250/5 | 4,05 | 4,4 | 16 | 128,5 | ТК № 54(111/2004)/ТК № 81 |
| День 6 | Греча по-купечески (греча, свинина, морковь, лук репч, масло сливочн) | 150 | 16,3 | 21,4 | 33,3 | 346,7 | ТК № 360 |
| | Напиток из свежемороженных плодов и ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 25 | 102 | ТК № 28 |
| | Хлеб ржаной (2) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТК № 57 |
| | Булка Сухокожкая витаминизированная (1) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТК № 53 |
| | Итого за обед: | 705 | 27,24 | 27,61 | 117,33 | 822,56 | |
| | Итого за День | 1225 | 46,84 | 50,48 | 220,93 | 1469,16 | |

Соотношение Б:Ж:У 1.1:4

- 1 Булка Сухокожкая 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: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | | Энергетич. ценность | № рецептуры |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 70,5 | ТТК № 161 | |
| | Яблоки | | | | | | | |
| Неделя 2 | Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, какао), ступенное молоко | 130/20 | 17,2 | 19,1 | 36,4 | 373,1 | ТТК № 258/ТТК 51 | |
| День 7 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,7 | 53 | № 1 (685/2004) | |
| | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 53 | |
| | Итого за завтрак: | 560 | 19,86 | 19,74 | 83,74 | 587,86 | | |
| ОБЕД | Свекла отварная | 20 | 0,3 | 0,46 | 1,7 | 12,9 | ТК № 195(523/2004) | |
| Неделя 2 | Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь, масло раст) | 200/30 | 5,58 | 5,47 | 28,02 | 199,44 | ТТК № 78 | |
| | Бигус(капуста белокочанн, свинина, морковь, лук репч, том паста, сметана 15%, масло сливочн) | 150 | 12 | 19,3 | 13,68 | 223,17 | ТТК 269 | |
| День 7 | 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) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТТК № 53 | |
| | Итого за обед: | 710 | 27 | 27,68 | 117,59 | 831,13 | | |
| | Итого за День | 1270 | 46,86 | 47,42 | 201,33 | 1418,99 | | |

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: 7-11 лет

| Прем пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | | Энергетич ценность | № рецептуры |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|------------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Сыр (порциями) | 10 | 2,6 | 2,7 | 0 | 35 | № 89 (97/2004) | |
| | Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст) | 50 | 0,4 | 1,7 | 2,7 | 27 | ТК № 271(46/3/2015) | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 8 | Карбонара с курицей и сырным соусом (макаронны, филе куриное, лук репч, молоко 2,5%, сыр, масло сливочн) | 180 | 7,35 | 11,68 | 33,74 | 204,5 | ТК № 619 | |
| | Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар) | 200 | 4,1 | 3,3 | 15,63 | 138,7 | ТК № 16 | |
| | Булка Сухоложская витаминизированная (1) | 60 | 4,92 | 1,28 | 32,08 | 182,52 | ТК № 53 | |
| | Итого за завтрак: | 500 | 19,37 | 20,66 | 84,15 | 587,72 | № 195(523/2004) | |
| ОБЕД | Морковь, отварная | 20 | 0,26 | 0,47 | 1,33 | 11,4 | ТК № 69 (139/2004) | |
| Неделя 2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 6,8 | 4,63 | 20,2 | 197,04 | | |
| | Тертая рыба с рисом и шпинатом в молочном соусе (филе минтая, рис, шпинат, яйцо, лук репч, молоко 2,5%, масло сливочн) | 90 | 12,5 | 20,15 | 38,3 | 285,4 | ТК № 414(414/2004) | |
| День 8 | Картофель отварной / овощи припущенные (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский) | 130/20 | 3,15 | 1,53 | 21,42 | 142 | ТК № 219(1/3/2015)/ ТК № 233 | |
| | Чай с лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | ТК № 2(686/2004) | |
| | Хлеб ржаной (2) | 20 | 1,64 | 0,43 | 10,7 | 60,84 | ТК № 57 | |
| | Булка Сухоложская витаминизированная (1) | 20 | 1,64 | 0,43 | 10,7 | 60,84 | ТК № 53 | |
| | Итого за обед: | 705 | 26,29 | 27,64 | 117,85 | 817,52 | | |
| | Итого за День | 1205 | 45,66 | 48,3 | 202 | 1405,24 | | |

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: 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 | |
| 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 (1/3/2015) | |
| | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа, молоко2,5%), масло сливочн | 150/5 | 4,85 | 4,2 | 27,59 | 142,59 | ТК № 236(25/4/2015)/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 | |
| | Итого за завтрак: | 635 | 19,35 | 21,27 | 84,31 | 628,19 | | |
| ОБЕД | Оурпы консервированные | 20 | 0,13 | 0 | 0,33 | 2 | 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 | Зразы из пышленка-бройлера с луком и яйцом, соус красный основной | 90 | 11,14 | 14,1 | 7,32 | 198,9 | ТТК № 612/ТК № 31 (528/1996) | |
| | Отварные макаронные изделия | 150 | 5,3 | 6,1 | 30,4 | 209,1 | ТК № 188 (516/2004) | |
| | 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) | 20 | 1,64 | 0,43 | 10,7 | 60,84 | ТТК № 53 | |
| | Итого за обед: | 730 | 26,95 | 27,7 | 119,41 | 822,14 | | |
| | Итого за День | 1365 | 46,3 | 48,97 | 203,72 | 1450,33 | | |

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"

Меню приготавливаемых блюд

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

| | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | | Энергетич ценность | № рецептуры |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Прием пищи | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2,6 | 2,7 | 0 | 30 | ТК № 89(97/2004) | |
| | Суфле "Рыбка" (минтай, рис, лук репч, молоко 2,5%, масло сливочн) / соус молочный | 90 | 6,3 | 11,35 | 10,57 | 125,3 | ТК № 401(43/2006) / ТК № 37 (1/11/2015) | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| | Картофель отварной / овощи припущенные (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский) | 130/20 | 3,15 | 1,53 | 21,42 | 142 | ТК № 219(1/3/2015)/ ТК № 233 | |
| | Витаминизированное какао (3) | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,2 | 145 | ТК № 10 | |
| | Булка Сухопложская Витаминизированная (1) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТК № 53 | |
| | Итого за завтрак: | 500 | 20,05 | 19,75 | 83,89 | 594,4 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| | Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст) | 20 | 0,16 | 0,68 | 1,08 | 10,8 | ТК № 271(46/3/2015) | |
| | Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (15%) | 200/5 | 4,4 | 5,4 | 10 | 89,8 | ТК № 99/ТК № 81 | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| | Шницель (свинина, лук репч, хлеб пшен, масло раст) / соус красный основной | 90 | 11,95 | 13,8 | 12,5 | 199,3 | ТК № 393(608/2013) / 31(528/1996) | |
| День 10 | | | | | | | | |
| | Рис отварной рассыпчатый | 150 | 3,6 | 6 | 36,8 | 219 | ТК № 214 (511/2004) | |
| | Чай с ягодами | 200 | 0,3 | 0,1 | 14,3 | 59,6 | ТК № 2 | |
| | Хлеб ржаной (2) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТК № 57 | |
| | Булка Сухопложская витаминизированная (1) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТК № 53 | |
| | Итого за обед: | 745 | 26,97 | 27,69 | 117,38 | 821,86 | | |
| | Итого за День | 1245 | 47,02 | 47,44 | 201,27 | 1416,26 | | |

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"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами