



УТВЕРЖДЕНО:

Средняя общеобразовательная школа №1

В. В. Мельников

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



Д. В. Ковбаснюк

01.09.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
Неделя 1	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр млж 45%, масло сливочное)	220	13,6	16,8	32,2	316,1	ТК № 282/ТК № 202
День 1	Чай зеленый с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 53
	Итого за завтрак:	500	19,46	19,78	83,9	590,2	
ОБЕД	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	20	0,13	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана (млж 15%)	205	2,35	5,4	16,25	131,5	ТК № 79 (110/2004)/ТК 81
День 1	Гуляш (свинина, томаты паста, лук репч., масло сливочн)	90	10,4	7,62	3,8	148	ТК № 429 (437/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	13,4	32,47	265	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
	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 53
	Итого за обед:	735	27,12	27,92	118,45	826,44	
Итого за День		1235	46,58	47,7	202,35	1416,64	
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.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2024 г

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яйцоки	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
	Заквасанка творожная с тыквой (творог 9%, тыква, яйцо), стущенное молоко	150	17,2	19,3	36,5		373,3	ТТК № 276/ТТК 51
Неделя 1	Чай чериный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7		53	ТК № 1 (685/2004)
День 2	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	19,86	19,94	83,84		588,06	
ОБЕД	Салат из свежей капусты, капуста (капуста белокочанная, лук репч.,масло растительное)	60	0,78	2,7	5		42,6	ТТК № 109
Неделя 1	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч., морковь, масло сливочн)	200	6,32	7,47	10,4		120,24	ТТК № 169
День 2	Тфтели (говядина, свинина, лук репч.,е, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом	90	9,3	10,65	8,39		104,2	ТТК № 308/ТК № 40 (601/2004)
	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	3,3	4,8	20,6		189	ТК № 187 (520/2004)
	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
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	790	27,28	27,65	117,49		831,82	
Итого за День		1350	47,14	47,59	201,33		1419,88	
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	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
	Омлет с макаронами и сыром (яйца куриные, макароны из твердых сортов пшеницы, сыр мелк. 45%, молоко 2,5%, масло сливочное/ растительное, соль)							
Неделя 1	Цветная капуста тушеная	175	12,1	15,62	29,2		267,1	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 с макаронами и сыром (1)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	595	19,48	19,78	83,87		597,98	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	220	4,06	3,87	15,4		129,04	ТТК № 95/ТТК № 77(551/2004)
Неделя 1	Котлета "Министерская" (говядина, капуста белокочанная, яйцо) / соус красный основной	90	9,8	10,3	3,2		129,1	ТТК № 619 / ТТК № 31 (528/1996)
День 3	Рис отварной рассыпчатый / овощи припущенные (овощная смесь)	150	6,6	5,6	33,7		201,5	ТТК № 214 (511/2004) / ТТК № 233
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41		61	ТТК № 5
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42		89,63	пром
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 57
	Булочка с макаронами и сыром (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	760	27,68	27,7	117,53		823,21	
Итого за день		1355	47,16	47,48	201,4		1421,19	
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4								

1. Булочки с макаронами и сыром - 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

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

Действует с 01.09.2024 г.

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (попирками)	10	2,6	2,7	0	30	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	235	9,2	12,7	47,1	258,8	ТТК № 263/ТТК № 49
День 4	Молоко витаминизированное (4)	200	2,8	3,2	4,7	118	пром
	Булка Сухожарская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	505	19,52	19,88	83,88	589,32	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	0,7	3,6	6,1	61	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана (млж 15%)	205	5,55	5,7	13,1	108,5	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 4	Тефтели рыбные с рисом и шинкватом (минтай, рис, шиннат, лук репч., яйцо) / соус молочный	90	8,4	8,6	5,4	103,9	ТК № 414 (414/2004)/ТК № 37 (1/11/2015)
	Пюре картофельное /овощи припущенные (смесь овошная)	150	5,4	6,2	19,3	181,3	ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233
	Напиток из витаминной 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 Сухожарская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	805	27,11	27,72	117,3	823,36	
Итого за день		1310	46,63	47,6	201,18	1412,68	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухожарская 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 витаминным премиксом (А, В1, В2, С), калий йодистый

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Действует с 01.09.2024 г

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сулуге из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, кабачки, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо) / соус молочный	90	6,3	7,3	5,8		96,3	ТК № 614 / ТК № 37 (1/11/2015)
Несезн 1	Картофель отварной	150	3,9	2,5	23,7		164,6	ТК № 219 (1/3/2015)
День 5	Какао витаминизированное (4)	200	3,9	3,1	15,2		145	ТК № 10
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42		89,63	пром
	Булочка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТК № 53
	Итого за завтрак:	520	19,58	20,3	83,82		647,63	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	60	1,5	6	4,44		72,6	ТК № 120 (28/1/2015)
Несезн 1	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (м.ж 15%)	205	5,55	5,7	13,8		138,5	ТК № 99)/ТК № 81
День 5	Шиндель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) соус красный основной	90	11,2	9,9	8,7		152,8	ТК № 393 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)
	Отварные макаронные изделия /цветная капуста припущенная	150	3,9	4,8	34,4		185,3	ТК № 188 (516/2004) /ТК № 279
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24		91	пром
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТК № 57
	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТК № 53
	Итого за обед:	765	27,07	27,68	117,34		822,72	
Итого за День		1285	46,65	47,98	201,16		1470,35	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порушим)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Котлета "Дюшисия" (говядина, свинина, соль, йодированная), соус томатный	90	8,6	9,4	8,4	145	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (треска, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	3,8	6,6	35,7	207,6	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:	500	19,3	19,77	84,5	587,7	
ОБЕД	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	5,44	7,8	101,9	ТК № 69 (139/2004)
	Цинов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	150	15,8	20,5	28,3	315,87	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)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	810	26,96	27,65	120,44	822,63	
	Итого за день	1310	46,26	47,42	204,94	1410,33	

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.

Менюготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая 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 "Витошка", сушенное молоко	150	17,2	19,2	35,2	366,13	ТТК № 235/ТТК 51
День 7	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	205	0,3	0	15,2	60	ТТК № 2(686/2004)
	Булочка Сухожаренная Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	565	19,96	19,84	84,04	587,89	
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 репчатый, масло растительное)	200	6,2	6,3	6,8	139,8	ТТК № 78 (133/2004)
День 7	Зразы из свинины с луком и яйцом соус сметанный с томатом	90	11,2	12,4	7,2	116,7	ТТК № 612 /ТТК № 40 (601/2004)
	Отварные макаронные изделия	150	4,3	5,9	40,74	284,3	ТТК № 188 (516/2004)
	Кисель витаминизированный (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57
	Булочка Сухожаренная витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	720	27,4	27,92	118,18	822,72	
Итого за День		1285	47,36	47,76	202,22	1410,61	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- Булочка Сухожаренная 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 7-11 лет

Действует с 01.09.2024 г

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 2	Йогурт овариное	40	5,1	4,6	0,28		63	ТК № 262 (1/6/2015)
День 8	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, молоко2,5%), масло сливочное	200	3,8	5,1	47,7		269,3	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:	500	21,4	19,87	83,78		587,6	
ОБЕД	Салат из свежих "Бурячок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)	60	0,6	8	3		87,6	ТК № 108 (16/2004)
Неделя 2	Суп с макаронами и мясом (макаронные изделия, картофель, свинина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	7,9	5,47	18,6		132,3	ТТК № 70
	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репч, морковь, томатная паста, масло растит, чеснок)	180	11,4	10,8	25,65		225,8	ТК № 428 (590/2013)
День 8	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25		102	ТТК № 28
	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:	735	27,3	27,78	119,45		822,64	
Итого за день		1235	48,7	47,65	203,23		1410,24	
Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4								

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 кальцием.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Шницель (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус красный основной	90	8,4	8,7	8,7	101,6	ТК № 168(608/2013) / ТК № 31 (528/1996)
Неделя 2	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	150	3,9	6,1	27,2	175,3	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
	Е.о.ф.фета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром
	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 53
Итого за завтрак:		510	20,8	20,97	83,83	591	
ОБЕД	Борщ Сибирский (свежая, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	205	4,2	4,52	10,8	112,8	ТК № 54(111/2004)/ТК № 81
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные (говядина,масло сливочное, молоко, хлеб пшеничный) /соус сметанный с томатом	90	10,85	13,8	8,8	158	ТК № 387 (470/2004) /ТК № 40 (601/2004)
Неделя 2	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	150	6,1	7,9	45,1	278,8	ТК № 274 /ТК № 233
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 57
	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 53
Итого за обед:		715	26,99	27,82	117,51	823,54	
Итого за День		1225	47,79	48,79	201,34	1414,54	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- Булочка 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.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2024 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присем пищи	Котлета из рыбы "Нежная" (минтай, морковь, яйцо, лук репчатый, масло растительное) / соус молочный с морковью и шинатом	90	8,3	4,8	8,2		104,3	ТТК № 273 / ТК № 37 (1/11/2015)
ЗАВТРАК								
Неделя 2	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	3,3	4,8	20,6		189	ТК № 187 (520/2004)
День 10	Какое витаминизированное (4)	200	3,9	3,1	15,2		145	ТТК № 10
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42		89,63	пром
	Булочка Сухоломская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	520	20,98	20,1	83,12		680,03	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	4	3,9		48	ТТК № 142
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	220	5,1	5,43	19,5		139,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 10	Мясо тушеное (свинина)	90	8,9	8,8	3,8		138	ТТК № 602
	Рис отварной рассыпчатый	150	6,6	8,2	33,7		201,5	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	ТТК № 57
	Булочка Сухоломская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	800	27,96	28,14	117,3		822,9	
	Итого за день	1320	48,94	48,24	200,42		1502,93	

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, калий)
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, калий)
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, Е; D3; С; В1; В2; В6; В12; К1