

Supermarket Technology



Генеральный директор

ООО «Резерв.НКОльное питание»



Е. В. Ковбаснюк

19.01.2026г

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

структурного подразделения ООО «Резерв ШП» столовая МАОУ Гимназия № 1

(624800, Свердловская область, Сухоложский район, муниципальный округ Сухой Лог, ул. Юбилейная, Д. 11)

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 19.01.2026 г

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	50	2,4	6,33	3,5	44,6	ТК № 116 (81/2013)
Неделя 1	Тфегли "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	90	10,7	6,9	5,4	112,7	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 1	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	40,2	235,8	ТК № 188 (516/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за завтрак:	520	19,37	20,27	88,7	587,6	
ОБЕД	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морков, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	8,5	7,8	93,9	ТК № 69 (139/2004)
День 1	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	90	11,2	9,3	4,4	118	ТК № 429 (437/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,2	9,2	35,2	286,5	ТК № 189(297/2004)
	Напиток "Витошка" (4)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 24
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	880	27,33	27,79	118,64	842,95	
Итого за День		1400	46,7	48,06	207,34	1430,55	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
- Для приготовления блюд используется йодированная соль.
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С, В1, В2, В6, В12, РР, А, Е, D3, пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой, К1.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 19.01.2026 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 творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Витоска") (4), стуженное молоко	150	13,1	16,5	32,2		308,13	ТТК № 258/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
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за завтрак:	560	19,57	20,04	84,04		590,83	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем, сметана (млж 15%)	205	6,3	6,9	16,25		141,5	ТТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
Неделя 1	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соус молочный с морковью и шинатом	90	10,2	11,5	10,39		134,2	ТТК № 178 / ТТК № 33
День 2	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%/овощи припущенные (перец сладкий, порошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	5,5	8,6	47,6		315,3	ТТК № 187 (520/2004)/ТТК № 233
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41		61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	705	27,23	27,79	118,25		824,05	
Итого за День		1265	46,8	47,83	202,29		1414,88	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4
- в рецептуре блюда витаминизированное какао, обогащенное витаминами А, Е, Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 19.01.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) Тертые из курицы (филе куриной грудки, репчатый лук, масло растительное, хлеб пшеничный) /соус сметанный с томатом	15	3,9	4,05	0		45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1		90	7,3	8,21	9,7		104,2	ТТК № 167/ТК № 40 (601/2004)
День 3	Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	150	3,6	7,2	33,7		231,5	ТК № 214 (511/2004) /ТК № 271 (46/3/2015)
	Конфеты (4)	7,5	2,25	0,15	11		54,15	пром
	Чай черный байховый с сахаром	210	0,2	0	13,7		53	ТК № 1 (685/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за завтрак:	502,5	19,62	19,85	83,7		591,35	
ОБЕД	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	220	5,1	5,43	19,5		169,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
Неделя 1	Гуляши из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное)	90	11,6	11,3	17,6		131,5	ТТК № 603
День 3	Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (тыква, масло сливочное, шпинат)	150	6,1	10,5	33,8		294,8	ТТК № 274 /ТТК № 46
	Кисель витаминизированный (5)	200	0	0	23		90	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный(1)	20	1,58	0,16	10,4		69	пром
	Итого за обед:	710	27,14	27,84	117,3		822,89	
Итого за День		1212,5	46,76	47,69	201		1414,24	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- Для приготовления олода используется подорожанная соль.
- Молочные конфеты "Ешь, как пьешь" - 3 шт (7,5 г) = 100 г молока
- 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 19.01.2026 г

Присм пищи	Наименование блюда	Вес Блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич.ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Творожок в индивидуальной упаковке "Наша Маша" (4)	100	9	5	4	97	пром ТК № 262 (1/6/2015)	
Неделя 1	Йогурт отварное	40	5,1	4,6	0,28	63		
День 4	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, я сахар,масло сливочное, молоко,2,5%) / масло сливочное	205	3,7	7,1	54,1	254,1	ТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49	
	Какао витаминизированное (какао "Витюшка", молоко 2,5%, сахар) (5)	200	3,9	3,1	15,2	105		ТТК № 10
	Хлеб пшеничный (1)	20	1,58	0,16	10,4	69		
		Итого за завтрак:	565	23,28	19,96	83,98		588,1
	Салат из свежксы с чесноком и сыром	60	0,84	5,34	4,86	72,6	ТК № 104 (50/2004)	
	Куриный суп с рисом и картофелем (картофель,филе куриное, рис,морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	6,9	5,47	13,4	121,3	ТК № 68 (138/2004)	
ОБЕД								
Неделя 1	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус томатный	90	8,6	7,4	5,7	126,1	ТК № 393 (608/2013) /ТК № 32 (587/2004)	
	Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	4,9	7,2	35,7	201,5	ТК № 188 (516/2004) /ТТК № 233	
День 4	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)	30	2,76	0,45	13	68,55		
	Хлеб пшеничный (1)	20	1,58	0,16	10,4	69		
	Итого за обед:	775	27,24	28,03	117,86	823,05		

- 1
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3
- Для приготовления блюд используется йодированная соль.
- 4
- Продукт промышленного производства, обогащенный кальцием.
- 5
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 19.01.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай филе, цветная капуста, яйцо куриное, масло растительное) Пюре картофельное /масло сливочное	225	14,7	13,1	36,3		300,54	ТТК № 617/ТТК № 187(520/2004)/ТТК № 49
Утренняя 1	Чай с ягодами (чай черный байховый, свежемороженые ягоды, сахар)	210	0,3	0,1	14,3		59,6	ТТК № 2
День 5	Печенье	30	1,38	6,33	12,42		89,63	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
	Итого за завтрак:	505	19,54	19,85	83,82		587,77	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом	60	0,6	3	5,1		48	ТТК № 142
Утренняя 1	Расолюшник Ленинградский, сметана (млж 15%)	205	4,4	4,7	13,1		121,3	ТТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 5	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	180	11,2	13,8	52,3		336,8	ТТК № 428 (590/2013)
	Коктейль молочный (4)	200	5,8	5,6	18,2		146,4	пром
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	705	27,13	27,79	117,3		824,55	
	Итого за День	1210	46,67	47,64	201,12		1412,32	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно- минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно- минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- Для приготовления блюд используется йодированная соль.
- Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 19.01.2026 г

Присл 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	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная / соус томатный	100	10,1	7,3	6,4		112,7	ТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
	Каша гречневая расщипчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	4,1	9,6	46,7		281,6	ТК № 249 (44/3/2015)
	Чай зеленый с лимоном	215	0,3	0	15,2		60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за завтрак:	505	19,47	19,84	83,9		587,8	
ОБЕД	Огуры консервированные (на лимонном соке)	20	0,67	0	0,33		2	ТК № 127 (5/1/2015)
	Суп картофельный с горбушей (горбуша филе, картофель, яйца куриные, морковь, лук репчатый, масло растительное)	200	5,8	8,44	13,8		153,9	ТК № 78
	Мясо тушеное (свинина, томатн паста, морковь, лук репч, масло растительное)	90	10,73	11,8	7,4		145,9	ТК № 602
Неделя 2	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	40,2		235,8	ТК № 188 (516/2004)
День 6	Кисель, витаминизированный (4)	200	0	0	23		90	ТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	17,28		91,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	730	27,15	27,88	117,61		822,5	
Итого за день		1235	46,62	47,72	201,51		1410,3	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно- минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; Фолиевая кислота, железо; кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб 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 19.01.2026 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 2	Запеканка творожная с тыквой (творог 9%, тыква, яйцо, сметана, сахар), стуженное молоко	150	13,2	16,5	32,11	305,4	ТТК № 276/ТТК 51
	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16
День 7	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за завтрак:	560	19,67	20,04	83,95	588,1	
ОБЕД	Салат из свежих "бурячок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)	60	0,6	8	3	37,6	ТК № 108 (16/2004)
Неделя 2	Куриный суп с макаронами (макароны изделия, картофель, филе куриное,морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	7,3	6,3	14,4	120,3	ТК № 70 (147/2004)
	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	12,9	11,85	37,5	345,3	ТК № 428 (590/2013)
День 7	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Тематоген (стуженное молоко, альбумин) (4)	25	1,5	0,9	18,9	87,5	пром
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	725	27,53	27,84	117,81	823,75	
Итого за день		1285	47,2	47,88	201,76	1411,85	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- Хлеб пшеничный - 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 блюд используется йодированная соль.
- 4
- Продукт промышленного производства, обогащенный Fe

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 19.01.2026 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	Творожок в индивидуальной упаковке "Наша Маша" (4) Каша молочная "Пять злаков" с карамелизованным яблоком (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", яблоки свежие, масло сливочное, сахар, соль йодированная)/ масло сливочное	100	9	5	4	97	пром
День 8	Какое витаминизированное (какао "Витолшка", молоко, сахар) (5)	155	4,8	8,8	43,8	218,3	ТТК № 263 / ТК № 49
	Хлеб пшеничный (1)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10
	Итого за завтрак:	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	505	23,46	19,92	83,8	588,3	
ОБЕД	Яблоко	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль, консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	205	4,2	6,52	4,5	96,7	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
Неделя 2	Виточки рыбные "Любительские" (филе горбуши, морковь, лук репчатый, яйца, молоко, хлеб пшеничный)/ соус сметанный с томатом	90	11,1	12,7	8,3	140,4	ТК № 411 (390/2004) /ТК № 40 (601/2004)
День 8	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	6,6	7,8	33,7	241,5	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233
	Напиток из яблочной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	885	27,23	27,81	117,74	823,15	пром
Итого за День		1390	50,69	47,73	201,54	1411,45	
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4							

- 1
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4
- Продукт промышленного производства, обогащенный кальцием.
- 5
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Менюготавливаемых блюд

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

Действует с 19.01.2026 г

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Выпечка куринная "Новые" (филе куриной грудки, яйца куриные, лук репчатый, сметана, сыр, масло сливочное)/соус сметанный с овощами (сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	90	10,5	11,3	9,3		147,3	ТТК № 173/ТТК № 41
Неделя 2	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр 45%, масло сливочное)/ кукуруза консервированная	150	5,12	6,4	35,4		221,97	ТТК № 202/ТТК № 259
День 9	Чай черный байховый с сахаром	210	0,2	0	13,7		53	ТТК № 1 (685/2004)
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8		62	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за завтрак:	505	19,65	19,85	83,8		587,77	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	220	4,06	8,5	13,4		139,14	ТТК № 95/ТТК № 77(551/2004)
Неделя 2	Гуляши из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное)	90	11,6	11,3	17,6		131,5	ТТК № 603
День 9	Каша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	5,6	7,2	32,2		287,5	ТТК № 189(297/2004)/ТТК № 233
	Конфеты (4)	5	1,5	0,1	7,3		36,1	пром
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24		91	пром
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	20	1,58	0,16	10,4		69	пром
	Итого за обед:	715	27,1	27,71	117,9		822,79	
Итого за День		1220	46,75	47,56	201,7		1410,56	
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4								

- 1
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо: кальций)
- 2
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо: кальций)
- 3
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4
- Молочные конфеты "Ешь, как пьешь" 2 шт (5 г) = 70 г молока

Менюготавливаемых блюд

Действует с 19.01.2026 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет с рыбой запеченный (яйца куриные, филе минтая, молоко 2,5%, масло сливочное) / кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	190	13,7	8,9	22,2	206,3	ТК № 199/ТК № 271 (46/3/2015)
Неделя 2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	215	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
День 10	Печенье	50	2,3	10,55	20,7	149,38	пром
	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	Итого за завтрак:	505	20,25	19,85	84,1	588,18	
ОБЕД	Щи из квашеной капусты (капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное) / сметана (млж 15%)	205	5,1	5,43	8,5	119,5	ТК № 60 (129/2004)/ТТК 81
Неделя 2	Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанный с томатом	90	11,2	13,9	11,9	148,3	ТТК № 612/ТК № 40 (601/2004)
День 10	Картофель тушеный (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%)/ порошок зеленый	150	5,5	7,6	43,6	281	ТК № 428 (590/2013)/ТТК № 245
	Напиток "Витоника" (4)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 24
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	705	27,13	27,72	117,6	822,85	
Итого за День		1210	47,38	47,57	201,7	1411,03	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- Хлеб пшеничный - 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 блюда используется йодированная соль.
- 4
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С, В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.