

УТВЕРЖДЕНО



*2019 год №17*

*Е. В. Ковбаснюк*

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбаснюк

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

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89(97/2004)
<b>Неделя 1</b>	Котлета "Домашняя"( телятина, свинина, соль йодированная), соус томатный	100	8,5	9,33	4,2	150	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)
<b>День 1</b>	Отварные макаронные изделия	180	6,36	7,3	36,48	250,92	ТТК № 188 (516/2004)
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	55	4,51	1,18	29,37	167,31	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>23,57</b>	<b>21,86</b>	<b>98,25</b>	<b>680,23</b>	
<b>ОБЕД</b>	Кабачковая икра	40	0,27	0	0,67	4	ТТК № 162
<b>Неделя 1</b>	Борщ с капустой и картофелем, сметана	250/5	2,35	5,4	16,25	161,5	ТТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
<b>День 1</b>	Гуляш (свинина, лук репч, том паста, масло сливочн)	50/50	18,33	11,67	9	203,33	ТТК № 429(437/2004)
	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч, масло сливочн)	180	4,32	12,72	45,6	228,9	ТТК № 191(36/2003)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>865</b>	<b>32,65</b>	<b>31,72</b>	<b>143,62</b>	<b>962,51</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>56,22</b>	<b>53,58</b>	<b>241,87</b>	<b>1642,74</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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	Запеканка творожная с тыквой ( творог 9%, тыква, яйцо ), сгущенное молоко	150/20	16,3	19,95	36,92	384,2	ТТК № 276/ТТК 51
	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>580</b>	<b>22,66</b>	<b>23,69</b>	<b>95,76</b>	<b>690,96</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты	100	1,5	2,83	4,17	47,7	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
<b>День 2</b>	Азу (картофель, свинина, лук, огурцы консерв, томатная паста, масло растит, чеснок)	200	15,93	21,6	40,84	387,6	ТК № 399 (596/2013)
	Напиток из ягодной 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)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>32,39</b>	<b>37,39</b>	<b>136,41</b>	<b>979,26</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>55,05</b>	<b>61,08</b>	<b>232,17</b>	<b>1670,22</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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	Омлет с рыбой запеченный (минтай, яйцо, молоко 2,5%) / овощи припущенные (овощная смесь) / масло сливочное	150/20/5	18,25	22,1	36,12	406,36	ТТК № 199 /ТТК № 233/ТТК № 49
<b>День 3</b>	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТТК № 1 (685/2004)
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>605</b>	<b>22,55</b>	<b>23,17</b>	<b>94,16</b>	<b>681,96</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи припущенные (овощная смесь)	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
<b>Неделя 1</b>	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	4,48	4,69	22,03	203,04	ТТК № 95/ТТК № 77(551/2004)
<b>День 3</b>	Индейка, тушеная с овощами в сметане	50/50	12,44	17,22	6,3	117,9	ТТК № 280
	Отварные макаронные изделия	180	6,36	7,3	36,48	250,92	ТТК № 188 (516/2004)
	Напиток из свежемороженых 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)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>31,61</b>	<b>32,29</b>	<b>139,77</b>	<b>968,04</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>54,16</b>	<b>55,46</b>	<b>233,93</b>	<b>1650</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 12 лет и старше

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
<b>Неделя 1</b>	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, сгущенное молоко, какао)	20	0,72	11,6	4,54	80	ТТК № 43
<b>День 4</b>	Каша молочная рисовая, масло сливочное	250/5	12,1	8,9	32,87	235,16	ТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>715</b>	<b>22,94</b>	<b>26,78</b>	<b>99,13</b>	<b>710,18</b>	
<b>ОБЕД</b>	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	30	0,24	1,02	1,62	16,2	ТК № 271(46/3/2015)
<b>Неделя 1</b>	Рассольник Ленинградский, сметана	250/5	3,15	4,6	18	135,5	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
<b>День 4</b>	Гуляш из филе курицы	50/50	8,78	8,1	3,56	124,05	ТТК № 603
	Кускус	180	10,04	14,76	24,36	288	ТТК № 277
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	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>885</b>	<b>31,01</b>	<b>32,42</b>	<b>134,74</b>	<b>958,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>53,95</b>	<b>59,2</b>	<b>233,87</b>	<b>1668,43</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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	TK № 89 (97/2004)
Неделя 1	Котлеты рубленые из филе индейки (филе индейки, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметанный	100	10,22	14,33	15,2	155,3	TK № 344 (63/2003) / TK № 39(600/2004)
День 5	Пюре картофельное/капуста тушеная ((капуста белокочанн, морковь, лук, масло сливочн, томатн паста)	80/100	3,72	2,64	34,2	235,3	TK № 187(520/2004) / TK № 192(534/2004)
	Чай с лимоном	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	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>23,06</b>	<b>22,3</b>	<b>96,68</b>	<b>678,12</b>	
ОБЕД	Овощи припущенные (смесь овощная)	20	0,44	0,08	2,2	11,6	ТТК № 233
Неделя 1	Солянка "Деревенская", сметана	250/5	9,3	13,9	20,21	173	ТТК № 92/ТТК № 81
День 5	Рыба (филе минтая) припущенная / соус молочный с морковью и шпинатом	100	10,64	10,6	15,17	189,8	TK № 402(371/2004) / ТТК № 33
	Рис отварной рассыпчатый	180	4,32	7,2	40,16	272,8	TK № 214 (511/2004)
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>835</b>	<b>31,36</b>	<b>33,6</b>	<b>135,95</b>	<b>951,56</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>54,42</b>	<b>55,9</b>	<b>232,63</b>	<b>1629,68</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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
<b>Неделя 2</b>	Ромштекс "Сочный" (филе куриное)/ соус красный основной	100	7,44	3,56	4,56	115,44	ТТК № 283 / ТК № 32 (587/2004)
<b>День 6</b>	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,3	14	37,29	274,27	ТК № 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)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Кисель</b>	<b>555</b>	<b>25,34</b>	<b>24,48</b>	<b>102,35</b>	<b>677,01</b>	<b>ТТК № 15</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурцы консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
<b>Неделя 2</b>	Борщ Сибирский, сметана	250/5	4,05	4,4	16	128,5	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
<b>День 6</b>	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репч, томатная паста, масло растит)	220	21,7	28,53	44,4	462,27	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>955</b>	<b>31,69</b>	<b>34,43</b>	<b>139,94</b>	<b>968,21</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>57,03</b>	<b>58,91</b>	<b>242,29</b>	<b>1645,22</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"



Меню приготавливаемых блюд

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

Прием 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
<b>Неделя 2</b>	Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, какао), сгущенное молоко	150/20	19,5	21,6	41,25	422,85	ТТК № 258/ТТК 51
<b>День 7</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>22,98</b>	<b>22,46</b>	<b>93,99</b>	<b>668,03</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи 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)	250/40	7	6,84	35,03	249,3	ТТК № 78
<b>День 7</b>	Бефстроганов (куриное филе, сметана, лук репчатый, масло сливочное)	50/50	10,33	14	4,22	111,22	ТК № 318 (423/2004)
	Отварные макаронные изделия	180	6,36	7,3	36,48	250,92	ТК № 188 (516/2004)
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	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 Сухолюбская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>31,41</b>	<b>31,88</b>	<b>152,43</b>	<b>997,4</b>	

**Итого за день**

**1495**

**54,39**

**54,34**

**246,42**

**1665,43**

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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Гренки 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	Шницель (филе индейки, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) /соус молочный с морковью и шпинатом	100	9,2	7,5	3,8	102	ТТК № 168/ТТК № 33
День 8	Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	150/30	3,35	8,15	32,4	195	ТК № 214 (511/2004) /ТК № 271(46/3/2015)
	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)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>585</b>	<b>24,17</b>	<b>23,43</b>	<b>100,41</b>	<b>678,72</b>	
ОБЕД	Морковь отварная	20	0,26	0,47	1,33	11,4	№ 195(523/2004)
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми	250	8,5	5,8	25,25	246,3	ТК № 69 (139/2004)
День 8	Рыба припущенная (минтай) /соус молочный	100	10,64	10,6	15,17	210,9	ТК № 402(371/2004)/ТК № 37 (1/11/2015)
	Пюре картофельное / овощи припущенные (овощная смесь)	150/30	5,1	12,58	15,6	145,6	ТК № 187(520/2004)/ ТТК № 233
	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)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>840</b>	<b>31,88</b>	<b>31,38</b>	<b>129,45</b>	<b>978,98</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>56,05</b>	<b>54,81</b>	<b>229,86</b>	<b>1657,7</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"

Менюготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 2</b>	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТТК № 262(1/6/2015)
<b>День 9</b>	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТТК № 157 (1/3/2015)
	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная), масло сливочное	250/5	6,47	5,6	36,8	190,12	ТТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>735</b>	<b>20,97</b>	<b>22,67</b>	<b>93,52</b>	<b>675,72</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы консервированные	40	0,27	0	0,7	4	ТТК № 127 (5/1/2015)
<b>Неделя 2</b>	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	7,5	8,04	33,08	241,3	ТТК № 76(168/2004)/ТТК № 77(551/2004)
<b>День 9</b>	Мясо тушеное (свинина)	50/50	13,17	17,35	4,2	176,7	ТТК № 602
	Булгур	180	4,5	6,08	30,5	250,68	ТТК № 274
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	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>860</b>	<b>31,48</b>	<b>32,97</b>	<b>134,08</b>	<b>952,62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>52,45</b>	<b>55,64</b>	<b>227,6</b>	<b>1628,34</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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89(97/2004)
<b>Неделя 2</b>	Зразы рыбные с луком и яйцом (минтай) / соус молочный с морковью и шпинатом	100	10,33	15,94	14	139,22	ТТК № 174 / ТТК № 33
<b>День 10</b>	Пюре картофельное / овощи припущенные (овощная смесь)	150/30	4,52	3,28	35,42	272	ТК № 187(520/2004)/ ТТК № 233
	Чай с ягодами	200	0,3	0,1	14,3	59,6	ТТК № 2
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,67</b>	<b>23,3</b>	<b>95,8</b>	<b>683,34</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты	100	1,5	2,83	4,17	47,7	ТК № 116 (81/2013)
<b>Неделя 2</b>	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (15%)	250/5	5,5	6,75	12,5	112,25	ТТК № 99/ТТК № 81
<b>День 10</b>	Гуляш из индейки	100	10,34	13,22	5	155,4	ТТК № 603
	Рис отварной рассыпчатый, кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	150/30	6,8	7,4	50,2	294	ТК № 214 (511/2004)/ТК № 271(46/3/2015)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	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>925</b>	<b>31,62</b>	<b>32,23</b>	<b>135,38</b>	<b>944,13</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>54,29</b>	<b>55,53</b>	<b>231,18</b>	<b>1627,47</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"