

УТВЕРЖДЕНО:



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк

01.09.2024 г



**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Действует с 01.09.2024 г

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		
ЗАВТРАК	Вафли	50	2,92	3,82	19,6	124	пром
Неделя 1	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдж 45%, масло сливочное)	250	15,45	19,1	36,6	359,2	ТТК № 282/ТТК № 202
День 1	Чай зеленый с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	22,77	23,99	98,1	695,3	
ОБЕД	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	255	2,95	6,7	20,2	163,6	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
День 1	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	100	11,55	8,47	4,22	164,4	ТК № 429 (437/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,84	16,08	39	318	ТК № 189(297/2004)
	Кисель (3)	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)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	845	31,4	32,97	134,92	959,36	
	Итого за день	1400	54,17	56,96	233,02	1654,66	

Итого за день

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.

Действует с 01.09.2024 г

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		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Запеканка творожная с тыквой (творог 9%, тыква, яйцо), сгущенное молоко	170	19,5	21,9	41,4	423,07	ТТК № 276/ТТК 51
День 2	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:	600	23,8	22,97	99,44	698,67	
ОБЕД	Салат из свежей капусты капусты (капуста белокочанная, лук репч,масло растительное)	100	1,3	4,5	8,3	71	ТТК № 109
Неделя 1	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн)	250	7,9	9,34	13	150,3	ТТК № 169
День 2	Тефтели (говядина, свинина, лук репч,е, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом	100	10,3	11,83	9,32	115,8	ТТК № 308/ТК № 40 (601/2004)
	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	4	5,76	24,72	226,8	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)	45	3,7	0,96	24,1	136,9	ТТК № 53
	Итого за обед:	925	31,5	33,56	131,14	954,9	
Итого за день		1525	55,3	56,53	230,58	1653,57	

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.

Действует с 01.09.2024 г

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		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Омлет с макаронами и сыром (яйца куриные, макаронные изделия, сыр мдж 45%, молоко 2,5%) / масло сливочное/ цветная капуста припущенная	225	15,6	20,08	40,9	353,4	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
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	645	22,98	24,24	95,57	684,28	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	270	5	4,75	18,9	158,37	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
Неделя 1	Котлета "Монастырская" (говядина, капуста белокочанная, яйцо) / соус красный основной	100	10,9	11,44	3,56	143,44	ТТК № 619 /ТК № 31 (528/1996)
День 3	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (овощная смесь)	180	7,92	6,72	40,44	241,8	ТК № 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)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	35	2,87	0,75	18,67	106,47	ТТК № 53
	Итого за обед:	865	32,27	31,16	136,1	952,81	
	Итого за день	1510	55,25	55,4	231,67	1637,09	

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.

Действует с 01.09.2024 г

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		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	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	275	10,97	14,86	59,1	342,85	ТТК № 263/ТТК № 49
День 4	Молоко витаминизированное (4)	200	2,8	3,2	4,7	118	пром
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	550	22,59	23,39	95,88	688,37	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	100	1,17	6	10,17	101,67	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	255	6,9	7,09	16,3	135	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 4	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом (минтай, рис, шпинат, лук репч, яйцо) / соус молочный	100	9,33	9,6	6	115,44	ТК № 414 (414/2004)/ТК № 37 (1/11/2015)
	Пюре картофельное /овощи припущенные (смесь овощная)	180	6,48	7,43	23,16	217,5	ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233
	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)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	945	31,76	33,95	134,33	968,69	
Итого за день		1495	54,35	57,34	230,21	1657,06	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухолюбская 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

Действует с 01.09.2024 г

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	Суфле из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, кабачки, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо) / соус молочный	100	7	8,1	6,44	107	ТТК № 614 /ТК № 37 (1/11/2015)
Неделя 1	Картофель отварной	180	4,7	3	28,44	197,52	ТК № 219 (1/3/2015)
День 5	Какао витаминизированное (4)	200	3,9	3,1	15,2	145	ТТК № 10
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	570	21,9	21,81	94,58	721,67	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	100	2,5	10	7,4	121	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 1	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (мдж 15%)	255	6,9	7,1	17,17	172,28	ТТК № 99)/ТТК № 81
День 5	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) соус красный основной	100	12,44	11	9,7	168,78	ТК № 393 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)
	Отварные макаронные изделия /цветная капуста припущенная	180	4,68	5,76	44,28	222,36	ТК № 188 (516/2004) /ТТК № 279
	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 Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	895	31,44	35,14	134,55	957,94	
	Итого за день	1465	53,34	56,95	229,13	1679,61	

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.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Действует с 01.09.2024 г

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		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Котлета "Домашняя"(говядина, свинина, соль йодированная), соус томатный	110	10,51	11,49	10,27	177,2	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)
День 6	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,56	7,92	42,84	249,12	ТК № 249 (44/3/2015)
	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:	555	23,27	24,53	93,51	676,42	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	5,75	6,8	9,75	127,4	ТК № 69 (139/2004)
День 6	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	200	21,07	27,33	35,38	421,16	ТК № 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	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	920	34,2	36,06	134,87	983,84	
Итого за день		1475	57,47	60,59	228,38	1660,26	

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.

Действует с 01.09.2024 г

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		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка шоколадно-банановая с творогом (творог 9%, банан, яйцо, молоко, какао "Витоска"), сгущенное молоко	200	22,93	25,6	46,93	488,17	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)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	615	25,69	26,24	95,77	709,93	
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 репч, масло растительное)	250	7,75	7,88	8,5	174,75	ТТК № 78 (133/2004)
День 7	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанный с томатом	100	12,44	13,78	8	129,67	ТТК № 612 /ТТК № 40 (601/2004)
	Отварные макаронные изделия	180	5,16	7,08	48,9	341,16	ТТК № 188 (516/2004)
	Кисель витаминизированный (4)	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
	Итого за обед:	820	31,87	32,28	134,24	957,92	
Итого за день		1435	57,56	58,52	230,01	1667,85	

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.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Действует с 01.09.2024 г

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	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262 (1/6/2015)
День 8	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, молоко 2,5%), масло сливочное	250	4,75	6,38	59,63	336,63	ТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49
	Коктейль молочный (4)	200	5,8	6,4	9,1	73,2	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	23,65	22,5	95,71	669,93	
ОБЕД	Салат из свеклы "Бурячок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)	100	1	13,3	5	146	ТК № 108 (16/2004)
Неделя 2	Суп с макаронами и мясом (макаронные изделия, картофель, свинина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	9,88	6,84	23,25	165,38	ТТК № 70
День 8	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репч, морковь, томатная паста, масло растит, чеснок)	200	12,7	12	28,5	250,89	ТК № 428 (590/2013)
	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)	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:	855	31,8	35,86	134,25	969,63	
Итого за день		1410	55,45	58,36	229,96	1639,56	

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

- 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.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.

Действует с 01.09.2024 г

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	Шницель (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус красный основной	100	9,33	9,67	9,67	112,89	ТК № 168(608/2013) /ТК № 31 (528/1996)
Неделя 2	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	180	4,68	7,32	32,64	210,36	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	ТТК № 16
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	23,33	23,37	95,62	667,77	
ОБЕД	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	255	5,22	5,62	13,43	140,31	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
Неделя 2	Фрикадельки из мяса говядины припущенные (говядина, масло сливочное, молоко, хлеб пшеничный) /соус сметанный с томатом	100	12,06	15,33	9,78	175,56	ТК № 387 (470/2004) /ТК № 40 (601/2004)
День 9	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	180	7,32	9,48	54,12	334,56	ТТК № 274 /ТТК № 233
	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)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	815	31,26	32,24	135,44	954,79	
	Итого за день	1375	54,59	55,61	231,06	1622,56	

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.

Действует с 01.09.2024 г

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	Котлета из рыбы "Нежная" (минтай, морковь, яйцо, лук репчатый, масло растительное) / соус молочный с морковью и шпинатом	100	9,22	5,3	9,11	115,9	ТТК № 273 / ТК № 37 (1/11/2015)
Неделя 2	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	4	5,76	24,72	226,8	ТК № 187 (520/2004)
День 10	Какао витаминизированное (4)	200	3,9	3,1	15,2	145	ТТК № 10
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	570	23,42	21,77	93,53	729,43	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	100	1	6,7	6,5	80	ТТК № 142
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	270	6,26	6,66	23,93	170,64	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 10	Мясо тушеное (свинина)	100	9,9	9,8	4,22	153,3	ТТК № 602
	Рис отварной рассыпчатый	180	7,92	9,84	40,44	241,8	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
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	940	32,66	34,93	136,89	972,52	
	Итого за день	1510	56,08	56,7	230,42	1701,95	

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 блюда используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1