

СОГЛАСОВАНО

*Директор ШКОЛЫ № 17*

*А. В. Ковбаснюк*



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк

05.11.2024 г



## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

### С НАЦИОНАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ПИТАНИЯ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Меню приготавливаемых блюд

МЕНЮ С НАЦИОНАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ПИТАНИЯ

Действует с 05.11.2024 г

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>	<b>Вафли</b>	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
<b>Неделя 1</b>	<b>Ромштекс "Сочный"( куриное филе, соль йодированная) / макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдж 45%, масло сливочное)</b>	250	15,45	19,1	36,6	359,2	ТТК № 283/ТТК № 202
<b>День 1</b>	<b>Чай зеленый с лимоном</b>	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	<b>Булка Сухоложская Витаминизированная (1)</b>	70	5,74	1,5	37,4	212,94	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,95</b>	<b>22,51</b>	<b>99</b>	<b>694,14</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Огурцы консервированные (на лимонном соке)</b>	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
<b>Неделя 1</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)</b>	255	2,95	6,7	20,2	163,6	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
<b>День 1</b>	<b>Ромштекс "Сочный"( куриное филе, соль йодированная)</b>	100	11,55	8,47	4,22	164,4	ТТК № 283
	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>	180	9,84	16,08	39	318	ТК № 189(297/2004)
	<b>Кисель (3)</b>	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	<b>Булка Сухоложская витаминизированная (1)</b>	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>845</b>	<b>31,4</b>	<b>32,97</b>	<b>134,92</b>	<b>959,36</b>	

**Итого за день**

**1395**

**54,35**

**55,48**

**233,92**

**1653,5**

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

МЕНЮ С НАЦИОНАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ПИТАНИЯ

Действует с 05.11.2024 г

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>	<b>Яблоки</b>	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	<b>Запеканка из творога с морковью ( творог 9%, морковь, яйцо), сгущенное молоко</b>	170	19,5	21,9	41,4	423,07	ТК № 70 (52/3/2015)/ТТК 51
<b>День 2</b>	<b>Чай черный байховый с ягодами</b>	210	0,2	0	13,7	53	ТТК № 2
	<b>Булка Сухоложская Витаминизированная (1)</b>	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>23,8</b>	<b>22,97</b>	<b>99,44</b>	<b>698,67</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из свежей капусты капуста (капуста белокочанная, лук репч,масло растительное)</b>	100	1,3	4,5	8,3	71	ТТК № 109
<b>Неделя 1</b>	<b>Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн)</b>	250	7,9	9,34	13	150,3	ТТК № 169
<b>День 2</b>	<b>Тефтели из курицы (куриное филе, лук репч, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом</b>	100	10,3	11,83	9,32	115,8	ТТК № 167/ТК № 40 (601/2004)
	<b>Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)</b>	180	4	5,76	24,72	226,8	ТК № 187 (520/2004)
	<b>Напиток из ягодной смеси</b>	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	<b>Булка Сухоложская витаминизированная (1)</b>	45	3,7	0,96	24,1	136,9	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>925</b>	<b>31,5</b>	<b>33,56</b>	<b>131,14</b>	<b>954,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1535</b>	<b>55,3</b>	<b>56,53</b>	<b>230,58</b>	<b>1653,57</b>	

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.

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	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом (филе куриной грудки, яйцо, лук репчатый, масло сливочное) / каша гречневая рассыпчатая с овощами	250	15,13	19,53	44	358,88	ТТК № 612/ТК № 249 (44/3/2015)
День 3	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	10,63	108,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>23,33</b>	<b>23,9</b>	<b>98,97</b>	<b>690,18</b>	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	270	5	10,43	18,9	182,91	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
Неделя 1	Курица, тушеная с овощами (филе куриной грудки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	100	10,89	11,44	5,78	153,44	ТТК № 602
День 3	Рис отварной рассыпчатый /цветная капуста припущенная	180	7,92	8,28	40,44	241,8	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 279
	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)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>32,11</b>	<b>32,39</b>	<b>134,01</b>	<b>943,35</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>55,44</b>	<b>56,29</b>	<b>232,98</b>	<b>1633,53</b>	

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.

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" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	255	7,35	9,25	45,19	330,67	ТТК № 177/ТТК № 49
День 4	Коктейль молочный (4)	200	5,8	6,4	9,1	73,2	пром
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	37,4	212,94	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>23,09</b>	<b>23</b>	<b>97,29</b>	<b>685,11</b>	
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	150,89	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 4	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом (минтай, рис, шпинат, лук репч, яйцо) / соус молочный	100	9,56	11,56	6	126,56	ТК № 414 (414/2004)/ТК № 37 (1/11/2015)
	Пюре картофельное /овощи припущенные (смесь овощная)	180	6,48	7,44	30,36	217,56	ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>925</b>	<b>31,69</b>	<b>34,12</b>	<b>135,93</b>	<b>972,46</b>	

Итого за день

1485

54,78

57,12

233,22

1657,57

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.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.

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>	Суфле из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, кабачки, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо) / соус молочный	100	8	12,1	12,4	127	ТТК № 614 /ТК № 37 (1/11/2015)
<b>Неделя 1</b>	Картофель в молоке	180	5,16	6,36	30,96	197,52	ТК № 207 (205/2004)
<b>День 5</b>	Какао витаминизированное (4)	200	3,9	3,1	15,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	37,4	212,94	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,8</b>	<b>23,06</b>	<b>95,96</b>	<b>682,46</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана ( мдж 15%)	255	8,67	10,82	17,17	197,16	ТТК № 99)/ТТК № 81
<b>Неделя 1</b>	Ромштекс "Сочный"( куриное филе, соль йодированная), соус красный основной	100	12,44	12,11	11,89	172	ТТК № 283 /ТК № 31 (528/1996)
<b>День 5</b>	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	180	4,68	8,16	44,88	282,96	ТК № 188 (516/2004) /ТК № 271 (46/3/2015)
	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)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	<b>31,53</b>	<b>32,59</b>	<b>135,34</b>	<b>956,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>54,33</b>	<b>55,65</b>	<b>231,3</b>	<b>1638,52</b>	

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

Меню приготавливаемых блюд

МЕНЮ С НАЦИОНАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ПИТАНИЯ

Действует с 05.11.2024 г

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)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)
<b>Неделя 2</b>	Ромштекс "Сочный"( куриное филе, соль йодированная), соус томатный	100	9,56	10,44	12,52	166,1	ТТК № 283/ТК № 32 (587/2004)
<b>День 6</b>	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 зеленый 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>23,62</b>	<b>24,83</b>	<b>95,76</b>	<b>680,32</b>	
<b>ОБЕД</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 2</b>	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	5,75	6,8	9,75	127,38	ТК № 69 (139/2004)
<b>День 6</b>	Ромштекс "Сочный"( куриное филе, соль йодированная)/рис отварной рассыпчатый	200	21,07	27,33	40,73	421,16	ТТК № 283/ТК № 214 (511/2004)
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>910</b>	<b>33,38</b>	<b>35,84</b>	<b>134,82</b>	<b>953,4</b>	

**Итого за день**

**1460**

**57**

**60,67**

**230,58**

**1633,72**

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.

Меню приготавливаемых блюд

МЕНЮ С НАЦИОНАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ПИТАНИЯ

Действует с 05.11.2024 г

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>	<b>Яблоки</b>	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 2</b>	<b>Запеканка шоколадно-банановая с творогом ( творог 9%, банан, яйцо, молоко, какао "Витошка") , сгущенное молоко</b>	170	19,5	21,76	39,9	414,94	ТТК № 235/ТТК 51
<b>День 7</b>	<b>Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)</b>	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	<b>Булка Сухоложская Витаминизированная (1)</b>	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>605</b>	<b>23,9</b>	<b>22,83</b>	<b>99,44</b>	<b>697,54</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Овощи припущенные (смесь овощная)</b>	20	0,48	1,85	3,24	32,4	ТТК № 233
<b>Неделя 2</b>	<b>Суп картофельный с горбушей (картофель, филе горбуши, морковь, лук репч, масло растительное)</b>	250	7,75	7,88	21	174,75	ТК № 78 (133/2004)
<b>День 7</b>	<b>Гуляш из филе курицы</b>	100	12,44	13,8	10,22	137,44	ТТК № 603
	<b>Отварные макаронные изделия</b>	150	4,3	5,9	40,74	284,3	ТК № 188 (516/2004)
	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 57
	<b>Булка Сухоложская витаминизированная (1)</b>	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>32,45</b>	<b>31,45</b>	<b>138,69</b>	<b>963,67</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>56,35</b>	<b>54,28</b>	<b>238,13</b>	<b>1661,21</b>	

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.



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	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" с карамелизованными яблоками (рис, пшено, яблоки свежие, масло сливочное, молоко 2,5%)	240	4,56	7,13	57,25	333,17	ТТК № 206
	Коктейль молочный (4)	200	5,8	6,4	9,1	73,2	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	55	4,51	1,18	29,37	167,31	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>23,87</b>	<b>23,36</b>	<b>96</b>	<b>681,68</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы "Бурячок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)	100	1	13,3	5	146	ТК № 108 (16/2004)
Неделя 2	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	9,9	6,84	23,25	165,38	ТК № 70 (147/2004)
День 8	Ромштекс "Сочный" (куриное филе, соль йодированная)/картофель тушеный	200	12,7	12	28,5	250,9	ТТК № 283/ТТК № 226
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>855</b>	<b>31,82</b>	<b>35,86</b>	<b>134,25</b>	<b>969,64</b>	

**Итого за день** 1405 55,69 59,22 230,25 1651,32

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.

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	Ромштекс "Сочный" (куриное филе, соль йодированная) соус красный основной	100	8,22	9,67	9,67	112,89	ТТК № 283/ТК № 31 (528/1996)
Неделя 2	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	180	4,68	7,32	36,72	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	10,63	108,7	ТТК № 16
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>22,48</b>	<b>27,69</b>	<b>96,14</b>	<b>673,68</b>	
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	Ромштекс "Сочный" (куриное филе, соль йодированная) /соус сметанный с томатом	100	12,1	15,3	9,78	168,22	ТТК № 283 /ТК № 40 (601/2004)
День 9	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	180	7,32	9,48	38,76	334,56	ТТК № 274 /ТТК № 233
	Кисель (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>815</b>	<b>31,5</b>	<b>32,11</b>	<b>132,87</b>	<b>953,45</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1375</b>	<b>53,98</b>	<b>59,8</b>	<b>229,01</b>	<b>1627,13</b>	

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

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>	<b>Котлета рыбная (минтай, лук репчатый, масло растительное) / соус молочный с морковью и шпинатом</b>	100	9,22	13	18,56	115,89	ТК № 403 (388/2004) / ТТК № 33
<b>Неделя 2</b>	<b>Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)</b>	180	4	5,76	24,72	226,8	ТК № 187 (520/2004)
<b>День 10</b>	<b>Какао витаминизированное (4)</b>	200	3,9	3,1	15,2	145	ТТК № 10
	<b>Булка Сухоложская Витаминизированная (1)</b>	70	5,74	1,5	37,4	202,94	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,86</b>	<b>23,36</b>	<b>95,88</b>	<b>690,63</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом</b>	100	1	6,7	6,5	80	ТТК № 142
<b>Неделя 2</b>	<b>Суп-пюре из цветной капусты, гренки</b>	270	6,26	6,7	23,93	170,64	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
<b>День 10</b>	<b>Ромштекс "Сочный"( куриное филе, соль йодированная), соус красный основной</b>	100	9,9	9,8	4,22	153,3	ТТК № 283
	<b>Рис отварной рассыпчатый</b>	180	7,92	9,84	40,44	241,8	ТК № 214 (511/2004)
	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	<b>Булка Сухоложская витаминизированная (1)</b>	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>31,84</b>	<b>34,75</b>	<b>131,49</b>	<b>942,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>54,7</b>	<b>58,11</b>	<b>227,37</b>	<b>1632,73</b>	

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