



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк

01.09.2025 г.



**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ**

**структурного подразделения ООО «Резерв ШП» столовая MAOU СОШ № 17 (624800,
Свердловская обл., г. Сухой Лог, ул. Юбилейная, д. 37)**

Дейс. вует с 01.09.2025 г

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
Неделя 1	Тефтели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	90	10,1	6,9	5,4	112,7	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 1	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдж 45%, масло сливочное), огурец консервированный (на лимонном соке)	170	5,12	6,4	35,4	221,97	ТТК № 202/ТК № 127 (5/1/2015)
	Чай зеленый с лимоном	205	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:	525	19,27	19,87	84,02	587,8	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	5,44	7,8	101,9	ТК № 69 (139/2004)
День 1	Азу (картофель, свинина, лук репчатый, масло растит, томатная паста, огурец консервир, чеснок)	200	17,1	21,5	38,5	377,1	ТК № 399 (596/2013)
	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:	840	27,03	27,73	117,54	823,55	
Итого за день		1365	46,3	47,6	201,56	1411,35	

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 блюд используется йодированная соль.
4. 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 01.09.2025 г

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 1	Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Витоска") (4), сгущенное молоко	150	16,69	19,6	37	362,13	ТТК № 258/ТТК 51
День 2	Чай черный байховый с сахаром	200	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:	560	19,26	19,84	83,94	589,13	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж 15%)	205	2,35	5,4	16,25	131,5	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
Неделя 1	Суфле из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, цветная капуста, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо)/соус молочный	90	12,9	13,74	10,39	134,2	ТТК № 178 / ТК № 37 (1/11/2015)
День 2	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)/кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	150	5,5	7,6	33,6	261	ТК № 187 (520/2004)/ТК № 271 (46/3/2015)
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	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:	715	27	27,68	118,12	823,6	

Итого за день
 1275
 46,26
 47,52
 202,06
 1412,73

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 блюд используется йодированная соль.
4. В рецептуре блюда витаминизированное какао, обогащенное витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

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

Действует с 01.09.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Зразы из пыленка-бройлера с луком и яйцом /соус томатный	90	7,3	7,21	14,2	104,2	ТТК № 612/ТК № 32 (587/2004)
День 3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масдло сливочное)	150	3,8	6,6	33,7	210,6	ТК № 249 (44/3/2015)
	Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко, сахар) (4)	210	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	500	20,76	19,93	83,9	587,8	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	220	4,06	8,5	17,4	159,14	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
Неделя 1	Фрикасе из курицы (филе куриной грудки, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное)	90	11,88	11,3	17,6	143,5	ТТК № 318
День 3	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	6,6	7,2	43,7	321,5	ТК № 214 (511/2004) /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)	20	1,58	0,16	10,4	69	пром
	Итого за обед:	710	26,98	27,71	117,51	822,69	

Итого за день

121047,7447,64201,411410,49

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

Действует с 01.09.2025 г

Менюготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочное, молоко сгущенное, какао витаминизированное)(5)	15	0,36	5,79	2,25	62,19	№ 157 (1/3/2015)
Неделя 1	Каша молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	245	10,7	9,5	42,83	257,32	ТТК № 177/ТТК № 49
День 4	Коктейль молочный (4)	200	5,4	4,2	18	131,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	500	19,62	19,81	83,88	588,91	
ОБЕД	Куриный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	6,9	7,47	21,4	152,3	ТК № 68 (138/2004)
Неделя 1	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус сметанный с томатом	90	8,6	11,7	5,7	136,8	ТК № 393 (608/2013) / ТК № 40 (601/2004 г)
День 4	Булгур / цветная капуста припущенная	150	6,1	7,9	33,6	294,8	ТТК № 274 / ТТК № 279
	Кисель (6)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	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:	700	27,03	27,76	117,5	822,95	
Итого за день		1200	46,65	47,57	201,38	1411,86	

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 блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.
- 5 В рецептуре блюда витаминизированное какао, обогащенное витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1
- 6 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 01.09.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Котлета из рыбы "Нежилая" (минтай филе, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное)Пюре картофельное /овощи припущенные (смесь овощная)	230	10,7	14,3	34,8	280,54	ТТК № 273/ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233
Неделя 1	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	210	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16
День 5	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	505	19,42	19,83	84	589,24	
ОБЕД	Салат из свежей капусты (капуста белокочанная, масло растительное)	60	0,48	5,34	1,56	57,6	ТТК № 109
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	205	5,55	5,7	13,1	121,3	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 5	Гуляш (свинина, томатная паста, лук репч, масло сливочн)	90	11,73	9,3	6,4	138	ТК № 429 (437/2004)
	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	43,2	235,8	ТК № 188 (516/2004)
	Напиток из ягодной 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:	765	26,99	27,93	117,86	826,75	

Итого за день 1270 46,41 47,76 201,86 1415,99

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 блюд используется йодированная соль.

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

Действует с 01.09.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Тефтели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	100	10,1	6,9	5,4	112,7	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 6	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	4,1	9,6	46,7	281,6	ТК № 249 (44/3/2015)
	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	215	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(586/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за завтрак:	505	19,47	19,44	82,9	587,8	
ОБЕД	Уха (горбуша консервированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное)	220	5,8	5,44	7,8	123,9	ТТК № 78
Неделя 2	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло) / огурцы консервированные (на лимонном соке)	200	15,8	18,8	52,3	416,8	ТК № 428 (590/2013)/ТК № 127 (5/1/2015)
День 6	Конфета	20	0,3	2,8	5,6	19,3	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)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	700	27,03	27,73	118,3	823,05	

Итого за день 1205 46,5 47,17 201,2 1410,85
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 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	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка творожная с клубникой (творог 9%, клубника, яйцо, сметана, сахар) , сгущенное молоко	150	17,2	19,5	37,11	361,4	ТТК № 248/ТТК 51
День 7	Чай черный байховый с сахаром	200	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:	560	19,77	19,74	84,05	588,4	
ОБЕД	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	6,9	7,47	17,4	142,3	ТК № 70 (147/2004)
Неделя 2	Биточки рыбные "Новые" (филе минтая, яйца куриные, лук репчатый, сметана, сыр, масло сливочное) /соус молочный с морковью и шпинатом	90	10,5	11,85	18,5	152,3	ТТК № 173/ТТК № 33
День 7	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)/кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	150	4,5	7,6	37,44	295,3	ТК № 187 (520/2004)/ТК № 271 (46/3/2015)
	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:	700	27,13	27,71	117,35	822,95	

Итого за день 1260 46,9 47,45 201,4 1411,35

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.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Гематоген (сгущенное молоко, альбумин) (5)	25	1,5	0,9	18,9	87,5	пром
День 8	Каша молочная "Дружба" с карамелизованным яблоком (рис, пшено, яблоко свежее, сахар, масло сливочное, молоко 2,5%) / масло сливочное	230	8,8	12,8	33,2	229,3	ТТК № 206
	Какао витаминизированное (какао "Виташка", молоко, сахар) (4)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	505	19,96	19,82	88,1	589,8	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	60	0,84	5,34	4,86	72,6	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 2	Суп из овощей (картофель, капуста белокоч, морковь, лук репч, томаты, горошек зеленый), сметана (мдк 15%)	205	4,4	5,62	6,2	111,7	ТК № 66(135/2004)/ТТК № 81
День 8	Крокет из куриного филе и цветной капусты (куриное филе, цветная капуста, рис, яйца, масло растительное) / соус молочный	90	11,6	9,7	18,3	153,4	ТТК № 310 / ТК № 37 (1/11/2015)
	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдк 45%, масло сливочное)	150	5,12	6,4	35,4	221,97	ТТК № 202
	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)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	765	27,09	27,75	117,36	822,72	
Итого за день		1270	47,05	47,57	205,46	1412,52	

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262 (1/6/2015)
Неделя 2	Жаркое по-домашнему (картофель, филе куриное, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	190	6,8	10,1	35,3	216,6	ТК № 428 (590/2013)
День 9	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	210	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	505	20,62	20,23	84,78	588,3	
	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
ОБЕД	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	205	4,2	4,52	4,5	96,7	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
Неделя 2	Тефтели (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус соус сметанный с томатом	90	11,3	13,4	3,7	131,6	ТК № 308 (618/2013)/ТК № 40 (601/2004 г)
День 9	Каша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	6,2	9,2	35,2	286,5	ТК № 189(297/2004)/ТТК № 233
	Кисель (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	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	27,13	27,81	117,84	824,35	
Итого за день		1390	47,75	48,04	202,62	1412,65	

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 блюд используется йодированная соль.
- 4
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Котлеты рыбные (филе горбуши, хлеб пшеничный, масло растительное) /соус молочный с морковью и шпинатом	100	10,7	11,5	4,2	102,3	ТК 403 (388/2004)/ТТК № 33
Неделя 2	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репчатый, масло растит, масло сливочное)/кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	150	4,5	7,8	33,6	209,4	ТК № 191 (36/2003)/ТК № 271 (46/3/2015)
День 10	Напиток "Витощка" (4)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 24
	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	Итого за завтрак:	500	19,35	19,8	88,8	586,2	
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 2	Голубцы ленивые/соус сметанный с томатом	90	11,2	14,3	11,9	148,3	ТТК № 285/ТК № 40 (601/2004)
День 10	Пюре картофельное (картофель, молоко мдк 2,5%, масло сливочное 72,5%)/кукуруза консервированная	150	5,5	7,6	43,6	281	ТК № 187 (520/2004)/ТТК № 259
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	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:	720	27,13	28,02	117,3	823,39	

Итого за день 1220 46,48 47,82 206,1 1409,59

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 С; В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.