

СОГЛАСОВАНО:



Ветеринар ИВВВ Ветеринар
Ковбаснюк Е.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Национальное питание»



Е. В. Ковбаснюк

09.01.2025 г

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

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 09.01.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром	
	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	100	11,78	7,67	6	139,56	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)	
День 1	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр м.ж 45%, Масло сливочное)	180	6,14	7,2	41,74	266,36	ТТК № 202	
	Чай зеленый с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТТК № 2(686/2004)	
	Булочка Сухоломская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	555	22,88	22,06	96,76	677,23		
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 (м.ж 15%)	255	2,92	6,72	20,21	163,57	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81	
День 1	Гуляши (свинина, томатн паста, лук репч., масло сливочн)	100	11,56	8,47	4,22	164,44	ТК № 429 (437/2004)	
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,84	16,08	38,96	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	
	Булочка Сухоломская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	Итого за обед:	845	31,38	32,99	134,89	959,37		
	Итого за День	1400	54,26	55,05	231,65	1636,6		
	Соотношение Б:Ж:У 1:1:4							

- 1 Булка Сухоломская 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 блюда используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 09.01.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТК № 161	
	Запеканка из творога с яблоками (творог 9%, яблоки, яйцо), стученное молоко	170	15,19	18,6	35,81	359,6	ТК № 70 (52/3/2015)/ТК 51	
День 2	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТК № 16	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 53	
	Итого за завтрак:	600	23,39	22,97	98,75	690,9		
ОБЕД	Щи из квашеной капусты (картофель, квашеная капуста, морковь, лук репчатый, масло сливочное), сметана (МЛЖ 15%)	255	7,86	9,29	12,94	149,57	ТК № 60 (129/2004) / ТК № 81	
Неделя 1	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соус молочный	100	10,33	11,73	11,54	149,11	ТК № 178 / ТК № 37 (1/11/2015)	
День 2	Щуря картофельное (картофель, молоко МЛЖ 2,5%, масло сливочное 72,5%/кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	5,4	9,12	31,32	254	ТК № 187 (520/2004)/ТК № 271 (46/3/2015)	
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТК № 28	
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТК № 57	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 53	
	Итого за обед:	835	31,99	32,38	134,28	958,88		
	Итого за День	1435	55,38	55,35	233,03	1649,78		
	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 блюда используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 09.01.2025 г

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порошковый)	15	3,9	4,05	0	45	№ рецептуры ТК № 89 (97/2004)	
Неделя 1	Тфтели из курицы (куриное филе, лук репч., хлеб пшеничн., соль йодированная) / соус сметанный с томатом	100	8,11	7,39	9,32	115,78	ТК № 167/ТК № 40 (601/2004)	
День 3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,56	7,92	40,44	249,12	ТК № 249 (44/3/2015)	
	Какао витаминизированное (какао "Витпошка", молоко, сахар) (4)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТК № 10	
	Булка Сухоломская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТК № 53	
	Итого за завтрак:	555	25,39	23,74	97,04	697,42		
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	270	4,98	10,43	18,9	182,91	ТК № 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	ТК № 602	
День 3	Рис отварной рассыпчатый /цветная капуста припущенная	180	7,92	8,28	40,44	241,8	ТК № 214 (511/2004) /ТК № 279	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТК № 5	
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТК № 57	
	Булка Сухоломская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 53	
	Итого за обед:	850	32,09	32,39	134,01	943,35		
	Итого за День	1405	57,48	56,13	231,05	1640,77		
	Соотношение Б:Ж:У 1:1:4							

- 1 Булка Сухоломская 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

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 09.01.2025 г

Применяемые ингредиенты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Неделя 1	Сыр (попшвайм)	15	3,9	4,05	0	45	ТТК № 89 (97/2004)	
День 4	Каша молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	205	10,85	16	40,78	309,91	ТТК № 177/ТТК № 49	
	Коктейль молочный (4)	200	5,4	4,2	18	131,4	пром	
	Булка Сухоломская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	640	23,43	25,11	97,82	678,49		
ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	100	1,17	6	10,17	101,67	ТТК № 120 (28/1/2015)	
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана (млж 15%)	255	6,9	7,09	16,3	150,89	ТТК № 63(132/2004)/ТТК № 81	
День 4	Фрикадельки припущенные (свинина, масло сливочное, молоко, хлеб пшеничный) / соус красный основной	100	10,72	11,56	6	126,56	ТТК № 387 (470/2004)/ТТК № 31 (528/1996)	
	Картофель в молоке	180	5,16	6,36	30,84	221,52	ТТК № 207 (205/2004)	
	Напиток из яблочной 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 Сухоломская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	Итого за обед:	925	31,33	33,04	136,41	976,42		
	Итого за День	1565	54,96	58,15	234,23	1654,91		
	Соотношение Б:Ж:У 1:1:4							

- 1 Булка Сухоломская 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 кальцием.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 09.01.2025 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества					Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы				
Присм пищи	Супе из горбуши с овощами и рисом (фриге горбуши, кабачки, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо) / Пюре картофельное (овощи припущенные (смесь овощная))	260	16,19	19,85	40,3		376,02	ТТК № 614 /ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233	
ЗАВТРАК	Чай черный байховый с ягодами	210	0,2	0	13,7		53	ТТК № 2	
Неделя 1	Вафли	25	1,46	1,91	9,8		62	пром	
День 5	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08		182,52	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	555	22,77	23,04	95,88		673,54		
ОБЕД	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репчатый, сахар, растительное масло)	100	1,3	4,5	8,3		81	ТК № 116 (81/2013)	
Неделя 1	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (млж 15%)	255	8,67	10,82	17,17		172,28	ТТК № 99)/ТТК № 81	
День 5	Шницель (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) соус красный основной	100	11,78	9,22	6,33		140,89	ТК № 168 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)	
	Отварные макаронные изделия	180	4,68	8,16	44,88		282,96	ТК № 188 (516/2004)	
	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	
	Итого за обед:	905	32,17	34,2	138,08		981,07		
	Итого за День	1460	54,94	57,24	233,96		1654,61		
	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 блюда используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 09.01.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порцирами)	15	3,9	4,05	0	45	TK № 89 (97/2004)	
Неделя 2	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	100	11,78	7,67	6	139,56	TK № 282/ TK № 32 (587/2004)	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,56	7,92	40,44	249,12	TK № 249 (44/3/2015)	
День 6	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	TK № 1 (685/2004)	
	Конфета	20	0,3	2,8	5,6	19,3	пром	
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	55	4,51	1,18	29,37	167,31	TK № 53	
	Итого за завтрак:	570	25,25	23,62	95,11	673,29		
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	TK № 161	
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	5,75	6,8	9,75	127,38	TK № 69 (139/2004)	
	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло) / огурцы консервированные (на лимонном соке)	220	19,31	25,06	34,59	386,06	TK № 428 (590/2013)/TK № 127 (5/1/2015)	
День 6	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	TK № 57	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	TK № 53	
	Итого за обед:	940	32,44	33,79	134,08	948,72		
	Итого за День	1510	57,69	57,41	229,19	1622,01		
	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.

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

	Наименование Блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
Присем пищи								
ЗАВТРАК								
Яблочки		180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Витшока"), стученное молоко		180	20,64	23,04	42,24	439,36	ТТК № 258/ТТК 51	
Неделя 2								
Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)		205	0,3	0	15,2	60	ТТК № 2(686/2004)	
Будка Сухожолжская Витаминизированная (1)		35	2,87	0,75	18,67	106,47	ТТК № 53	
Итого за завтрак:		600	23,81	23,79	93,75	676,33		
ОБЕД								
Цветная капуста припущенная (цветная капуста, масло растительное)		30	0,72	2,78	4,86	48,6	ТТК № 279	
Неделя 2								
Суп картофельный с горбушей (картофель, филе горбуши, морковь, лук репч., масло растительное)		250	9	7,88	13,5	174,75	ТТК № 78 (133/2004)	
Тертелли (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус сметанный с томатом		100	10,22	10,78	9,67	120,67	ТТК № 308 /ТК № 40 (601/2004)	
Отварные макаронные изделия		180	4,68	8,16	44,88	282,96	ТТК № 188 (516/2004)	
Компот из свежих яблок		200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
Вафли		25	1,46	1,91	9,8	62	пром	
Хлеб ржаной (2)		40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57	
Будка Сухожолжская витаминизированная (1)		30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
Итого за обед:		855	31,92	33,11	135,52	962,92		
Итого за День		1455	55,73	56,9	229,27	1639,25		
Соотношение Б.Ж.У 1:1:4								

1 Булка Сухожолжская 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.

	Наименование Блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присл. пищи								
ЗАВТРАК	Сыр (порцики)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)	
Неделя 2	Творожок в индивидуальной упаковке	100	9	5	4	97	пром	
День 8	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, масло сливочное, молоко 2,5%) / масло сливочное	205	5,03	10,85	57,14	316,49	ТК № 206 (35/2006)	
	Какао витаминизированное (какао "Витопка", молоко, сахар) (4)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	560	25,11	23,86	97,74	685,17		
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	100	1,4	8,9	8,1	121	ТК № 120 (28/1/2015)	
Неделя 2	Куринный суп с макаронами (макароны изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	7,38	9,34	23,25	165,38	ТК № 70 (147/2004)	
День 8	Виточки куриные "Новые" (филе цыпленка-бройлера, яйца, сыр, лук репчатый, сметана, масло растительное) / соус молочный с морковью и шпинатом	100	10,11	8	7,56	135,89	ТТК № 173 / ТТК № 33	
	Пюре картофельное /овощи припущенные (смесь овощная)	180	6,48	7,44	30,36	217,56	ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233	
	Напиток из яблочной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	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:	900	31,31	35,28	131,67	954,77		
	Итого за День	1460	56,42	59,14	229,41	1639,94		

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

Меню пригот^{ва}вливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г

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

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи	Крокеты из куриного филе и цветной капусты (куриное филе, цветная капуста, рис, яйца, масло растительное)/ соус сметанный	100	12,89	7,44	4,11	99,33	ТК № 310 / ТК № 39 (600/2004)	
ЗАВТРАК	Отварные макаронные изделия	180	4,68	8,16	44,88	282,96	ТК № 188 (516/2004)	
Неделя 2	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром	
День 9	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром	
	Булочка Сухоломжская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 53	
	Итого за завтрак:	550	22,23	22,79	106,81	684,6		
	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)/ТК № 81	
ОБЕД	Мясо тушеное (говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	100	11	15	4,22	153,33	ТК № 602	
Неделя 2	Булгур / кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	7,32	9,48	38,76	314,16	ТК № 274 / ТК № 271 (46/3/2015)	
День 9	Кисель (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТК № 15	
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТК № 57	
	Булочка Сухоломжская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 53	
	Итого за обед:	825	31,22	32,02	132,69	948,58		
	Итого за День	1375	53,45	54,81	239,5	1633,18		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1 Булочка Сухоломжская витаминизированная - хлеб, изготовливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)

2 Хлеб ржаной - хлеб, изготовливаемый 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

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 09.01.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	№ рецептуры	
Неделя 2	Суфле "Рыбка" (минтай филе, рис, молоко, яйца) /Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	260	9,8	12,76	45,5	312,36	ТК № 401 (43/2006) / ТК № 187 (520/2004)	
День 10	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТК № 16	
	Булочка Сухоломская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТК № 53	
	Итого за завтрак:	560	23,92	21,94	96,46	666,58		
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	100	1	6,67	6,5	80	ТК № 142	
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	270	6,26	6,67	23,93	170,64	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)	
День 10	Мясо тушеное в сметане (свинина, лук репчатый, сметана, масло сливочное)	100	9,9	9,78	4,22	153,33	ТК № 318	
	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	ТК № 57	
	Булочка Сухоломская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 53	
	Итого за обед:	930	31,84	34,67	131,49	942,13		
	Итого за День	1490	55,76	56,61	227,95	1608,71		
	Соотношение Б:Ж:У 1:1:4							

- 1 Булка Сухоломская 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.