

СОГЛАСОВАНО:

Визовый номер 13
№ 13



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резервное питание»

Е. В. Ковбаснюк



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы				
ЗАВТРАК	Печенье	30	1,38	6,33	12,42		89,63	пром	
Неделя 1	Тесто "Домашнее" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	100	11,22	7,7	6		125,2	ТТК № 282 / ТК № 32 (587/2004)	
	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мяг. 45%, масло сливочное), огурец консервированный (на лимонном соке)	200	7,5	8,73	46,58		302,24	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:	565	22,77	23	95,8		680,57		
ОБЕД	Блюда	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161	
Неделя 1	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	5,8	6,8	9,75		127,4	ТК № 69 (139/2004)	
	Азу (картофель, свинина, лук репчатый, масло растит, томатная паста, огурец консервир, чеснок)	220	18,8	24,65	44,35		424,8	ТК № 399 (596/2013)	
	Напиток "Витошка" (4)	200	0,2	0,1	25		102	ТТК № 24	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	17,28		91,4	пром	
День 1	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8		138	пром	
	Итого за обед:	930	31,64	32,47	134,82		954,1		
Итого за день		1495	54,41	55,47	230,62		1634,67		
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 блюда 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 12 лет и старше

Действует с 01.09.2025 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	ТТК № 161
		Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Витшока") (4), стуженное молоко	180	20,03	23,52	44,4		434,6	ТТК № 258/ТТК 51
	Несезн 1	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7		53	ТТК № 1 (685/2004)
	День 2	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8		138	ПРОМ
		Итого за завтрак:	600	23,39	23,84	96,54		696,1	
	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем, сметана (МЛЖ 15%)	255	2,92	6,7	20,2		163,57	ТТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
		Суп/гс из горошки с овощами и рисом (филе горошки, цветная капуста, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо)/соус молочный	100	14,8	15,27	11,54		169,1	ТТК № 178 / ТТК № 37 (1/11/2015)
	Несезн 1	Пюре картофельное (картофель, молоко МЛЖ 2,5%, масло сливочное 72,5%/кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	7,6	9,44	45,3		323,8	ТТК № 187 (520/2004)/ТТК № 271 (46/3/2015)
	День 2	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:	805	31,57	32,35	134,92		953,37	
	Итого за День		1405	54,96	56,19	231,46		1649,47	
	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 блюда используется йодированная соль.
- 4
- В рецептуре блюда витаминизированное какао, обогащенное 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 01.09.2025 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Пример пищи								
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)	
Неделя 1	Зразы из пышленка-бройлера с луком и яйцом /соус томатный	110	8,9	8,8	17,36	127,36	ТТК № 612/ТК № 32 (587/2004)	
День 3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,6	7,92	42,44	264,72	ТК № 249 (44/3/2015)	
	Какао витаминизированное (какао "Ви.о.ш.ка", 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:	555	24,46	24,19	95,8	680,08		
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	270	5	10,43	21,35	195,3	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)	
Неделя 1	Фрикасе из курицы (филе куриной грудки, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное)	100	13,2	12,6	19,6	150,4	ТТК № 318	
День 3	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	7,92	8,64	46,44	365,8	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
	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:	820	32,27	32,61	135,68	967,4		
	Итого за День	1375	56,73	56,8	231,48	1647,48		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, калий)
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, калий)
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочное, молоко сгущенное, какао витаминизированное)(5)	20	0,48	7,72	3		75,5	№ 157 (1/3/2015)
ЗАВТРАК	Каша молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	270	11,9	11,5	44,2		273,58	ТТК № 177/ТТК № 49
Неделя 1	Коктейль молочный (4)	200	5,4	4,2	18		131,4	пром
День 4	Хлеб пшеничный (1)	60	4,74	0,48	31,21		207	пром
	Итого за завтрак:	550	22,52	23,9	96,41		687,48	
	Куриный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	8,63	9,3	26,76		190,4	ТК № 68 (138/2004)
ОБЕД	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) соус сметанный с томатом	100	9,6	13	6,3		152	ТК № 393 (608/2013) /ТК № 40 (601/2004 г)
Неделя 1	Булгур / цветная капуста припущенная	180	7,34	9,5	40,32		353,8	ТТК № 274 /ТТК № 279
День 4	Кисель (6)	200	0,3	0	28,2		67	ТТК № 15
	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:	800	31,92	32,64	134,46		958,1	
	Итого за день	1350	54,44	56,54	230,87		1645,58	
	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 блюда 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 12 лет и старше

Действует с 01.09.2025 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прим. пищи	Котлета из рыбы "Нежная" (минтай филе, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное)/Пюре картофельное (овощи припущенные (смесь овощная)	270	12,6	16,8	40,85		329,33	ТТК № 273/ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	210	4,1	3,3	18,6		108,7	ТТК № 16
Неделя 1	Вафли	25	1,46	1,91	9,8		62	пром
День 5	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26		172,5	пром
	Итого за завтрак:	555	22,11	22,41	95,25		672,53	
ОБЕД	Салат из свежей капусты (капуста белокочанная, масло растительное)	100	0,8	8,9	2,6		96	ТТК № 109
Неделя 1	Рассольник. Ленинградский, сметана (млж 15%)	255	6,9	7,1	16,3		150,9	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 5	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч., масло сливочн)	100	13,03	10,3	7,1		153,3	ТК № 429 (437/2004)
	Отварные макаронные изделия	180	4,7	8,16	51,84		263	ТК № 188 (516/2004)
	Напиток из вишневой 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:	905	31,68	35,4	135,72		960,1	пром
	Итого за день	1460	53,79	57,81	230,97		1632,63	

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 блюда используется йодированная соль.

Менюготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) Творожки "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	15 100	3,9 10,1	4,05 6,9	0 5,4	45 112,7	ТК № 89 (97/2004) ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)	
Неделя 2	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,6	9,92	49,44	324,72	ТК № 249 (44/3/2015)	
	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	215	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)	
День 6	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	25,8	138	пром	
	Итого за завтрак:	550	22,06	21,19	95,84	680,42		
ОБЕД	Уха (горбуша консервированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное)	275	7,25	6,8	9,75	154,87	ТТК № 78	
Неделя 2	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло) / отуры консервированные (на лимонном соке)	230	18,17	21,62	60,15	479,32	ТК № 428 (590/2013)/ТК № 127 (5/1/2015)	
	Конфета	20	0,3	2,8	5,6	19,3	пром	
День 6	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром	
	Хлеб ржаной (2)	45	4,14	0,7	19,44	102,83	пром	
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	Итого за обед:	800	32,23	32,16	134,54	950,82		
Итого за день:		1350	54,29	53,35	230,38	1631,24		
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4								

- 1
- 2
- 3
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Вяленки	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка творожная с клубникой (творог 9%, клубника, яйцо, сметана, сахар), стуженное молоко	180	19,64	23,4	44,53		423,68	ТТК № 248/ТТК 51
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7		53	ТТК № 1 (685/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
	Итого за завтрак:	600	23	23,72	96,67		683,18	
ОБЕД	Куринный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шинат)	250	8,63	9,34	21,75		177,9	ТТК № 70 (147/2004)
	Биточки рыбные "Новые" (филе минтая, яйца куриные, лук репчатый, сметана, сыр, масло сливочное) /соус молочный с морковью и шинатом	100	11,7	13,17	20,6		169,2	ТТК № 173/ТТК № 33
Неделя 2	Пюре 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	44,93		354,36	ТТК № 187 (520/2004)/ТТК № 271 (46/3/2015)
День 7	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41		61	ТТК № 5
	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:	800	31,88	32,57	135,57		957,36	
Итого за день		1400	54,88	56,29	232,24		1642,54	
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4								

- 1
- Булка Сушоложская 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 01.09.2025 г

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	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, 5%) / масло сливочное	270	10,33	15	41		299,18	ТК № 206
	Какао витаминизированное (какао "Виттошка", молоко, сахар) (4)	200	3,9	3,1	15,2		105	ТК № 10
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
	Итого за завтрак:	550	22,79	23,37	95,9		674,68	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	100	1,4	6,9	8,1		102,6	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 2	Суп из овощей (картофель, капуста белокоч, морковь, лук репч, томаты, горошек зеленый), сметана (млж 15%)	255	5,5	7	7,7		139	ТК № 66(135/2004)/ТК № 81
День 8	Крокеты из куриного филе и цветной капусты (куриное филе, цветная капуста, рис, яйца, масло растительное) / соус молочный	100	12,9	9,8	20,3		160,4	ТК № 310 / ТК № 37 (1/11/2015)
	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр млж 45%, масло сливочное)	180	6,14	7,7	42,48		266,36	ТК № 202
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24		91	пром
	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:	905	31,99	32,24	135,46		954,26	
Итого за День		1455	54,78	55,61	231,36		1628,94	
Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4								

- 1Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
- 2Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
- 3Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, Е, Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1
- 5Продукт промышленного производства, обогащенный Fe

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Йогурт 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)	230	8,23	12,8	41,6		277,2	ТК № 428 (590/2013)
	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	210	4,1	3,3	18,6		108,7	ТК № 16
День 9	Варени	25	1,46	1,91	9,8		62	пром
	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26		172,5	пром
	Итого за завтрак:	555	22,84	23,01	96,28		683,4	
	Яблочки	180	0	0	17,64		70,5	ТК № 161
ОБЕД	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	255	5,2	5,62	5,6		120,3	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
	Тертая (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус сметанный с томатом	100	12,6	14,9	4,1		146,2	ТК № 308 (618/2013)/ТК № 40 (601/2004 г)
День 9	Каша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	7,44	11,04	46,24		355,84	ТК № 189(297/2004)/ТТК № 233
	Кисель (4)	200	0,3	0	28,2		67	ТТК № 15
	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:	985	31,59	32,4	134,66		954,74	
Итого за день		1540	54,43	55,41	230,94		1638,14	
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 блюда 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 01.09.2025 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи								
ЗАВТРАК	Котлеты рыбные (филе горбуши, хлеб пшеничный, масло растительное) / соус молочный с морковью и шинатом	120	12,84	13,8	5,04		138,76	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)	180	5,4	9,4	40,32		271,28	ТК № 191 (36/2003)/ТК № 271 (46/3/2015)
День 10	Напиток "Виташка" (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:	550	22,39	23,7	96,36		684,54	
ОБЕД	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	270	6,3	6,7	24		207,5	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
Неделя 2	Голубцы говяжьи/соус сметанный с томатом	100	12,4	16	13,2		164,8	ТТК № 285/ТК № 40 (601/2004)
День 10	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)/кукуруза консервированная	180	6,6	9,12	52,3		337,2	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)	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:	820	31,55	32,66	136,08		957,4	
	Итого за День	1370	53,94	56,36	232,44		1641,94	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- Блюда Сухоломжская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С, В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.