

СОГЛАСОВАНО:

Выполнено 10.09.2025
М.В. Ковбаснюк



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв-Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОБЗ 7-11 ЛЕТ

Меню питания/приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети ОВЗ 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	Печенье							
	Тесто "Домашнее" (тестина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	30	1,38	6,33	12,42		89,63	пром
Неделя 1	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мжл 45%, масло сливочное), отурец консервированный (на лимонном соке)	90	10,1	6,9	5,4		112,7	ТТК № 282 / ТК № 32 (587/2004)
День 1	Чай зеленый с лимоном	170	5,12	6,4	35,4		221,97	ТТК № 202 / ТК № 127 (5/1/2015)
	Хлеб пшеничный (1)	205	0,3	0	15,2		60	ТТК № 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	Блюда							
	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Азу (картофель, свинина, лук репчатый, масло растит, томатная паста, отурец консервир, чеснок)	200	4,6	5,44	7,8		101,9	ТТК № 69 (139/2004)
День 1	Напиток "Виташка" (4)	200	17,1	21,5	38,5		377,1	ТТК № 399 (596/2013)
	Хлеб ржаной (2)	200	0,2	0,1	25		102	ТТК № 24
	Хлеб пшеничный (1)	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	пром
	Итого за День							
	Соотношение Б:Ж:У 1:1:4	1365	46,3	47,6	201,56		1411,35	

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; Д3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 083 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Блюдо	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Виташка") (4), ступенное 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	ТТК № 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 (млж 5%)	205	2,35	5,4	16,25		131,5	ТТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
Неделя 1	Суфле из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, цветная капуста, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо)/супе молочный	90	12,9	13,74	10,39		134,2	ТТК № 178 / ТТК № 37 (1/11/2015)
День 2	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)/кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	150	5,5	7,6	33,6		261	ТТК № 187 (520/2004)/ТТК № 271 (46/3/2015)
	Напиток из витаминной 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	пром
	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 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 ОВЗ 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (поршизм)	10	2,6	2,7	0		30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Зразы из пышленка-бройлера с луком и вином /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, масло сливочное)	150	3,8	6,6	33,7		210,6	ТК № 249 (44/3/2015)
	Какао витаминизированное (какао "Витолка", 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, гречки	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		1210	47,74	47,64	201,41		1410,49	
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 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 ОВЗ 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочное, молоко стуженное, 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	Куринный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шинат)	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 блюда используется подорожанная 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 ОВЗ 7-11 лет

Действует с 01.03.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Котлета из рыбы "Нежная" (минтай филе, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное) / Поррe картофельное (овощи припускание (смесь овощная)	230	10,7	14,3	34,8		280,54	ТТК № 273/ТТК № 187(520/2004)/ТТК № 233
Неселя 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
Неселя 1	Рассольник "Ленинградский, сметана (млж 15%)	205	5,55	5,7	13,1		121,3	ТТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 5	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч., масло сливочн)	90	11,73	9,3	6,4		138	ТТК № 429 (437/2004)
	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	43,2		235,8	ТТК № 188 (516/2004)
	Напиток из яблочной 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 приготавливаемых блюд

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

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, утс, соль, йодированная) / соус томатный	10	2,6	2,7	0		30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	100	10,1	6,9	5,4		112,7	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 6	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	150	4,1	9,6	46,7		281,6	ТК № 249 (44/3/2015)
	Хлеб пшеничный (1)	215	0,3	0	15,2		60	ТК № 2(686/2004)
	Итого за завтрак:	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Уха (торбушка консервированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное)	505	19,47	19,44	82,9		587,8	
ОБЕД	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло) / огурцы консервированные (на лимонном соке)	220	5,8	5,44	7,8		123,9	ТТК № 78
Неделя 2	Конфета	200	15,8	18,8	52,3		416,8	ТК № 428 (590/2013)/ТК № 127 (5/1/2015)
День 6	Сок фруктовый в потребительской упаковке	20	0,3	2,8	5,6		19,3	пром
	Хлеб ржаной (2)	200	0	0	24		91	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Итого за обед:	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за день	700	27,03	27,73	118,3		823,05	
	Соотношение Б:Ж:У 1:1:4	1205	46,5	47,17	201,2		1410,85	

- 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 всех блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0ВЗ 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблоко	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка творожная с клубникой (творог 9%, клубника, яйцо, сметана, сахар), тушенное 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, шинат)	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 шинатом	90	10,5	11,85	18,5		152,3	ТТК № 173/ТТК № 33
День 7	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 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
- 2
- 3
- Булка Сухомолочная Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
- Хлеб ржаной - 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.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0В3 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (нормализованный)	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	Какао витаминизированное (какао "Вителла", молоко, сахар) (4)	230	8,8	12,8	33,2	229,3	ТК № 206
	Хлеб пшеничный (1)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТК № 10
	Итого за завтрак:	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	505	19,96	19,82	88,1	589,8	
Неделя 2	Суп из овощей (картофель, капуста белокоч, морковь, лук репч, томаты, горошек зеленый), сметана (млж 15%)	60	0,84	5,34	4,86	72,6	ТК № 120 (28/1/2015)
День 8	Крокеты из куриного филе и цветной капусты (куриное филе, цветная капуста, рис, яйца, масло растительное) соус молочный	205	4,4	5,62	6,2	111,7	ТК № 66(135/2004)/ТК № 81
	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр млж 45%, масло сливочное)	90	11,6	9,7	18,3	153,4	ТТК № 310 /ТК № 37 (1/11/2015)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	150	5,12	6,4	35,4	221,97	ТТК № 202
	Хлеб ржаной (2)	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Итого за обед:	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за день	765	27,09	27,75	117,36	822,72	пром
	Соотношение Б:Ж:У 1,1:1,4	1270	47,05	47,57	205,46	1412,52	

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 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 блюда используется йодированная соль.
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, Е, Д3; С, В1; В2, В6, В12; К1
- Продукт промышленного производства, обогащенный Fe

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яйно 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)
	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	210	4,1	3,3	18,6		108,7	ТТК № 16
День 9	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	
	Мюсли	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
ОБЕД	Борщ Сибирский (свежая 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
	Тфтели (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус сметанный с томатом	90	11,3	13,4	3,7		131,6	ТК № 308 (618/2013)/ТК № 40 (601/2004 г)
Неделя 2	Каша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные (перен сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	6,2	9,2	35,2		286,5	ТК № 189(297/2004)/ТТК № 233
День 9	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 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 063 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Котлеты рыбные (филе горбуши, хлеб пшеничный, масло растительное) / соус молочный с морковью и шиннатом	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 "Виташка" (1)	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 млж 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	пром
	Итого за День	1220	46,48	47,82	206,1		1409,59	
	Соотношение Б:Ж:У 1:1:4							

- 1 Булжа 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.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С, В1, В2, В6; В12; РР, А, Е, D3, пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.