

СОГЛАСОВАНО:

на директор

М.В. Ковбаснюк



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк

02.09.2026 г



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
структурного подразделения ООО «Резерв ШП» столовая МБОУ СОШ № 3

(624825, Свердловская обл, Сухоложский р-он, пос. Алтынай, ул. Ленина, д.96)

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 02.09.2026 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	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	20	0,67	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Тефтели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	90	10,7	9,9	5,4	112,7	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 1	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдз 45%, масло сливочное)	150	5,12	9,7	35,4	243,97	ТТК № 202
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	500	19,65	19,92	85,93	587,67	
ОБЕД	Яблоки	100	0	0	9,8	39,2	ТТК № 161
Неделя 1	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	8,5	9,8	93,9	ТК № 69 (139/2004)
День 1	Гуляш (свинина, томат паста, лук репч, масло сливочн)	90	11,2	9,3	4,4	118	ТК № 429 (437/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,2	9,2	40,2	297,5	ТК № 189(297/2004)
	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:	800	27,33	27,79	117,8	822,65	

Итого за день

1300

46,98

47,71

203,73

1410,32

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

Действует с 02.09.2026 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	Яблоки	100	0	0	9,8	39,2	ТТК № 161
Неделя 1	Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Виташка") (4), сгущенное молоко	150	11,4	16,2	29,5	268,13	ТТК № 258/ТТК 51
День 2	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16
	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	Итого за завтрак:	500	19,45	19,9	83,9	588,53	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж 15%)	205	6,3	6,9	16,25	141,5	ТТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
Неделя 1	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соус молочный с морковью и шпинатом	90	10,2	11,5	10,39	134,2	ТТК № 178 / ТТК № 33
День 2	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)/овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	5,5	8,6	47,6	315,3	ТТК № 187 (520/2004)/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)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	705	27,23	27,79	118,25	824,05	

Итого за день 1205 46,68 47,69 202,15 1412,58

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 блюд 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 7-11 лет

Действует с 02.09.2026 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 1	Тефтели из курицы (филе куриной грудки, репчатый лук, масло растительное, хлеб пшеничный) /соус сметанный с томатом	90	8,3	8,21	9,7	104,2	ТТК № 167/ТК № 40 (601/2004)
День 3	Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	150	3,6	7,2	38,7	258,5	ТК № 214 (511/2004) /ТК № 271 (46/3/2015)
	Конфеты (4)	7,5	1	0	5	24	пром
	Чай черный байховый с сахаром	210	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:	502,5	19,37	19,7	82,7	588,2	
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 1	Курица по-пекински (филе куриной грудки, ананас консервированный, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	90	11,6	11,3	17,6	131,5	ТТК № 179
День 3	Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (тыква, масло сливочное, шпинат)	150	6,1	10,5	34,8	294,8	ТТК № 274 /ТТК № 46
	Кисель витаминизированный (5)	200	0	0	23	90	ТТК № 15
	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	27,14	27,84	118,3	822,89	

Итого за день
 1212,5
 46,51
 47,54
 201
 1411,09

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 Молочные конфеты "Ешь, как пьешь". 3 шт (7,5 г) = 100 г молока
- 5 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 02.09.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262 (1/6/2015)
День 4	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, я сахар,масло сливочное, молоко2,5%) / масло сливочное	200	4	8,1	41,1	245,1	ТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49
	Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко 2,5%, сахар) (5)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10
	Гематоген (сгущенное молоко, альбумин) (4)	25	1,5	0,9	18,9	87,5	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,16	10,4	69	пром
	Итого за завтрак:	505	19,47	19,56	85,88	599,6	
	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	0,84	5,34	4,86	72,6	ТК № 104 (50/2004)
ОБЕД	Куриный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	6,9	5,47	13,4	121,3	ТК № 68 (138/2004)
Неделя 1	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный)/ соус томатный	90	9,6	8,4	5,7	126,1	ТК № 393 (608/2013) /ТК № 32 (587/2004)
День 4	Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	4,9	7,2	42,7	251,5	ТК № 188 (516/2004) /ТТК № 233
	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	0,16	10,4	69	пром
	Итого за обед:	760	27,57	27,12	115,06	811,05	

Итого за день 1265 47,04 46,68 200,94 1410,65

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления блюд используется йодированная соль.
- 4 Продукт промышленного производства, обогащенный Fe.
- 5 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

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

Действует с 02.09.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай филе, цветная капуста, яйцо куриное, масло растительное)Пюре картофельное	220	14,7	13,1	36,3	300,54	ТТК № 617/ТК № 187(520/2004)/ТТК № 49
Неделя 1	Чай с ягодами (чай черный байховый, свежемороженые ягоды, сахар)	210	0,3	0,1	14,3	59,6	ТТК № 2
День 5	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	500	19,54	19,85	83,82	587,77	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом	60	0,6	3	3,1	48	ТТК № 142
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	205	4,4	6,7	7,1	121,3	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 5	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	180	17,2	17,3	42,3	343,8	ТК № 428 (590/2013)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Зефир	25	0,25	0	20	81,5	пром
	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:	720	26,79	27,61	119,9	823,15	

Итого за день
 1220
 46,33
 47,46
 203,72
 1410,92

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 блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 02.09.2026 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	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	100	11,8	9,3	3,4	108,7	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
Неделя 2	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	4,1	7,6	31,9	265,6	ТК № 249 (44/3/2015)
День 6	Чай зеленый с лимоном	215	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Пряник с фруктовой начинкой	25	0,9	3	17,5	50	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за завтрак:	520	19,47	20,14	83,6	587,8	
ОБЕД	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	20	0,67	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
	Суп картофельный с горбушей (горбуша филе,картофель, яйца куриные, морковь, лук репчатый, масло растительное)	200	5,8	8,44	13,8	153,9	ТТК № 78
Неделя 2	Мясо тушеное (свинина, томатн паста, морковь, лук репч, масло растительное)	90	10,73	11,8	7,4	145,9	ТТК № 602
День 6	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	40,2	235,8	ТК № 188 (516/2004)
	Кисель витаминизированный (4)	200	0	0	23	90	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:	730	27,15	27,88	117,61	822,5	

Итого за день 1250 46,62 48,02 201,21 1410,3

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

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 02.09.2026 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	Яблоки	100	0	0	9,8	39,2	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка творожная с клубникой (творог 9%, клубника, яйцо, сметана, сахар) , сгущенное молоко	150	11,3	16,2	30,1	267,4	ТТК № 248/ТТК 51
День 7	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16
	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	Итого за завтрак:	500	19,35	19,9	84,5	587,8	
ОБЕД	Салат из свеклы "Бурячок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)	60	0,6	8	3	37,6	ТК № 108 (16/2004)
Неделя 2	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	7,3	5,3	14,4	103,3	ТК № 70 (147/2004)
День 7	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	12,9	7,7	37,5	307,6	ТК № 428 (590/2013)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Батончик злаковый (клюква или кокос, овсяные хлопья, цельные злаки, воздушный рис) (4)	30	1,8	6,3	18,9	141	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:	730	27,83	28,09	117,81	822,55	
Итого за день		1230	47,18	47,99	202,31	1410,35	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - 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 Батончик-мюсли содержит в своем составе витамины В1; В2; В6; С; железо; пищевые волокна

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 02.09.2026 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	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Каша молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная)/ масло сливочное	240	6,6	9,8	37,8	228,3	ТТК № 263 / ТК № 49
День 8	Коктейль молочный (4)	200	5,8	5,6	18,2	146,4	пром
	Мармелад витаминизированный (5)	12	0,03	0	7,4	30	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	507	19,49	19,77	84,2	587,7	
ОБЕД	Яблоки	100	0	0	9,8	39,2	ТТК № 161
Неделя 2	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	205	4,2	6,52	7,5	116,7	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
День 8	Тефтели рыбные (филе горбуши, морковь, лук репчатый, яйца, молоко, хлеб пшеничный)/ соус сметанный с томатом	90	10,6	12,6	10,3	140,7	ТК № 414 (414/2004) /ТК № 40 (601/2004)
	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	6,6	7,8	36,7	251,8	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233
	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:	805	26,73	27,71	117,9	822,45	
Итого за день		1312	46,22	47,48	202,1	1410,15	

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 Продукт промышленного производства, обогащенный кальцием.
- 5 Мармелад "Голубика-смородина-апельсин" - обогащен витаминами D3, Е; "Вишня-апельсин" - витаминами В7, В5, В3, В6

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 02.09.2026 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	Биточки куриные "Новые" (филе куриной грудки, яйца куриные, лук репчатый, сметана, сыр, масло сливочное)/соус сметанный с овощами (сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	100	10,2	11,3	11,3	139,6	ТТК № 173/ТТК № 41
Неделя 2	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдк 45%, масло сливочное)/ кукуруза консервированная	150	5,1	8,2	37,4	258,3	ТТК № 202/ТТК № 259
День 9	Чай черный байховый с сахаром	210	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Конфеты (4)	5	1	0	3	16	пром
	Хлеб пшеничный (1)	35	2,77	0,28	18,2	120,75	пром
	Итого за завтрак:	500	19,27	19,78	83,6	587,65	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	220	4,06	7,5	13,4	119,14	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
Неделя 2	Курица тушеная с овощами (филе куриной грудки, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное)	90	11,6	7,3	12,6	121,5	ТТК № 603
День 9	Каша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	5,6	6,2	32,2	263,6	ТК № 189(297/2004)/ТТК № 233
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	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)	20	1,58	0,16	10,4	69	пром
	Итого за обед:	740	26,98	27,94	118,02	822,42	

Итого за день 1240 46,25 47,72 201,62 1410,07
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
- Молочные конфеты "Ешь, как пьешь". 2 шт (5 г) = 70 г молока

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет с рыбой запеченный (яйца куриные, филе минтая, молоко 2,5%, масло сливочное) /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	190	14,7	18,9	4,2	197,3	ТТК № 199/ТК № 271 (46/3/2015)
Неделя 2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	215	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
День 10	Зефир	50	0,5	0	40	163	пром
	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	Итого за завтрак:	505	19,45	19,3	85,4	592,8	
ОБЕД	Суп из овощей (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное) / сметана (мдж 15%)	205	5,1	5,43	8,5	119,5	ТК № 66 (135/2004)/ТТК 81
Неделя 2	Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанный с томатом	90	11,2	13,9	11,9	143,3	ТТК № 612/ТК № 40 (601/2004)
День 10	Картофель тушеный (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%)/тыква по-гречески (тыква, чеснок, шпинат, масло сливочное)	150	5,5	7,6	43,6	281	ТК № 428 (590/2013)/ТТК № 245
	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:	705	27,13	27,72	117,6	817,85	

Итого за день 1210 46,58 47,02 203 1410,65
 Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- Хлеб пшеничный - 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 блюд используется йодированная соль.
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С; В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.