

УТВЕРЖДЕНО:



*Секретарь ИЮС СШ 13*

*Медведева М.В.*

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

*Е. В. Ковбаснюк*

15.01.2024



**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 15.01.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89(97/2004)
<b>Неделя 1</b>	Котлета "Домашняя"( телятина, свинина, соль йодированная), соус томатный	100	9	10,44	4,22	150	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)
<b>День 1</b>	Отварные макаронные изделия	180	5,16	7,08	46,2	257,92	ТК № 188 (516/2004)
	Чай с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>21,98</b>	<b>21,5</b>	<b>97,7</b>	<b>680,44</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы консервированные	30	1	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
<b>Неделя 1</b>	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	255	2,92	6,72	20,21	163,57	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
<b>День 1</b>	Гуляш из мяса говядины (говядина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	100	11,55	8,47	4,22	164,4	ТК № 303 (437/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,84	16,07	38,96	318	ТК № 189(297/2004)
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>845</b>	<b>32,17</b>	<b>32,97</b>	<b>134,79</b>	<b>959,33</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>54,15</b>	<b>54,47</b>	<b>232,49</b>	<b>1639,77</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 15.01.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	Запеканка творожная с тыквой ( творог 9%, тыква, яйцо), сгущенное молоко	170	17,5	21,9	34,16	373,8	ТТК № 276/ТТК 51
<b>День 2</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>22,62</b>	<b>23,18</b>	<b>97,58</b>	<b>679,82</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репч,масло растительное)	100	1,3	4,5	8,33	81	ТК № 116 (81/2013)
<b>Неделя 1</b>	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн)	250	7,9	9,34	13	150,3	ТТК № 169
<b>День 2</b>	Тефтели (говядина, свинина, лук репч,е, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом	100	10,33	11,83	9,32	115,8	ТТК № 308/ТК № 40 (601/2004)
	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	3,96	5,76	24,72	226,8	ТК № 187 (520/2004)
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 57
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>31,89</b>	<b>33,67</b>	<b>133,85</b>	<b>980,1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>54,51</b>	<b>56,85</b>	<b>231,43</b>	<b>1659,92</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"



Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 15.01.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Суфле "Рыбка" (минтай, рис, яйца куриные, молоко 2,5%, соль йодированная) / картофель тушеный (картофель, морковь, лук репч, масло сливочное, соль йодированная)	250	16,02	14,2	25,68	330	ТК № 401 (43/2006) /ТТК № 226
<b>Неделя 1</b>	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
<b>День 3</b>	Печенье	40	1,84	8,44	16,56	119,51	пром
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>23,08</b>	<b>23,92</b>	<b>102,52</b>	<b>699,03</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	100	2,5	10	7,4	121	ТК № 120 (28/1/2015)
<b>Неделя 1</b>	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	270	5	4,8	27,5	195,19	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
<b>День 3</b>	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус красный основной	100	13,11	11,64	11,64	117,89	ТК № 393 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)
	Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (овощная смесь)	180	4,68	7,32	26,4	222,36	ТК № 188 (516/2004) /ТТК № 233
	Сок фруктовый в потребительской упаковке(3)	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>31,03</b>	<b>35,26</b>	<b>134,34</b>	<b>960,38</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>54,11</b>	<b>59,18</b>	<b>236,86</b>	<b>1659,41</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 3 Напиток промышленного производства

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 15.01.2024 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	TK № 89 (97/2004)
<b>Неделя 1</b>	Каша молочная рисовая с карамелизованными фруктами (молоко 2,5%, рис, яблоки свежие, масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	295	9,4	13,67	50,88	310,49	ТТК № 263/ТТК № 49
<b>День 4</b>	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>23,42</b>	<b>24</b>	<b>94,96</b>	<b>680,01</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной моркови с растительным маслом	100	1,17	6	10,17	101,7	TK № 120 (28/1/2015)
<b>Неделя 1</b>	Щи из квашеной капусты (картофель, капуста квашеная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное) / сметана (мдж 15%)	255	3,17	4,6	20,9	127,4	ТТК № 60(129/2004)/ТТК № 81
<b>День 4</b>	Биточки рыбные "Новые" (филе минтая, яйца куриные, лук репчатый, масло сливочное, сметана, сыр) /соус молочный с морковью и шпинатом	100	11,89	8,11	8,07	134,06	ТТК № 173/ТТК № 33
	Пюре картофельное /цветная капуста припущенная	180	7,64	13,56	23,16	217,56	TK № 187(520/2004)/ТТК № 279
	Напиток из ягодной 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 Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>925</b>	<b>31,45</b>	<b>34,3</b>	<b>135,4</b>	<b>956,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>54,87</b>	<b>58,3</b>	<b>230,36</b>	<b>1636,51</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами



Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 15.01.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
<b>Неделя 1</b>	Фрикадельки припущенные (свинина, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло сливочное) / соус сметанный с томатом и луком	100	7	6,9	6,44	107	ТК № 387 (470/2004) / ТК № 40 (601/2004)
<b>День 5</b>	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,56	7,8	42,84	205,92	ТК № 249 (44/3/2015)
	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>24,48</b>	<b>23,33</b>	<b>96,99</b>	<b>679,14</b>	
<b>ОБЕД</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
	Салат из пекинской капусты с кукурузой	100	3,58	4,5	1,92	57	ТТК № 155
<b>Неделя 1</b>	Рассольник Ленинградский, сметана (м.ж 15%)	255	6,9	7,1	17,17	172,28	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
<b>День 5</b>	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина, соль йодированная), соус томатный	100	9	10,44	4,22	150	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)
	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (овощная смесь)	180	7,92	9,84	40,44	241,8	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1085</b>	<b>33,24</b>	<b>33,48</b>	<b>134,2</b>	<b>965,52</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>57,72</b>	<b>56,81</b>	<b>231,19</b>	<b>1644,66</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 15.01.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
<b>Неделя 2</b>	Ромштекс "Сочный" (филе куриное)/ соус красный основной	100	8,78	5,78	4,6	115,44	ТТК № 283 / ТК № 32 (587/2004)
<b>День 6</b>	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	6,32	12,97	40,8	261,84	ТК № 191(36/2003)
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	37,4	212,94	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>23,64</b>	<b>22,95</b>	<b>96,5</b>	<b>673,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 2</b>	Уха (картофель, горбуша консервированная, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная)	250	7	6,84	15,03	149,3	ТТК № 78
<b>День 6</b>	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанный с томатом	100	10,01	13,78	8	129,67	ТТК № 612 /ТК № 40 (601/2004)
	Макаронные изделия отварные, с сыром ( макаронные изделия, сыр, масло сливочное)	180	6,6	9,96	32,88	249,24	ТТК № 202
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1000</b>	<b>31,29</b>	<b>32,5</b>	<b>149,83</b>	<b>939,49</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>54,93</b>	<b>55,45</b>	<b>246,33</b>	<b>1612,71</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением "Валетек - 8"



Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 15.01.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 2</b>	Запеканка из творога с яблоками (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, яблоки, сметана 15%), сгущенное молоко	180	15,84	19,1	41,52	363,72	ТК № 247 (16/5/2015) /ТТК 51
<b>День 7</b>	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>23,22</b>	<b>23,26</b>	<b>96,19</b>	<b>694,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	100	0,8	3,4	5,4	54	ТК № 271(46/3/2015)
<b>Неделя 2</b>	Борщ Сибирский, сметана	255	4	4,38	9,7	127,87	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
<b>День 7</b>	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом (минтай, рис, шпинат, лук репч, яйцо) / соус молочный	100	13,98	15	10,3	114,22	ТК № 414 (414/2004)
	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	3,96	5,76	24,72	226,8	ТК № 187 (520/2004)
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром
	Напиток из ягодной 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 Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>955</b>	<b>31,44</b>	<b>32,58</b>	<b>134,12</b>	<b>952,39</b>	

**Итого за день**

**1555**

**54,66**

**55,84**

**230,31**

**1646,99**

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"



Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 15.01.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	TK № 89 (97/2004)
<b>Неделя 2</b>	Тефтели (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус красный основной	100	9,66	8,7	7,11	137,37	TK № 308 (618/2013) / TK № 31 (528/1996)
<b>День 8</b>	Каша рассыпчатая гречневая / тыква, припущенная в сливочном масле	180	5,01	10,35	31,28	277,43	TK № 189 (297/2004) / ТТК № 46
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,49</b>	<b>23,03</b>	<b>98,67</b>	<b>694,32</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы "Бурячок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)	100	1	13,3	5	146	TK № 108 (16/2004)
<b>Неделя 2</b>	Суп с макаронами и мясом ( макаронные изделия, картофель, свинина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	11,13	6,84	26,88	165,38	ТТК № 70
<b>День 8</b>	Азу (картофель, свинина, огурец консервированный, лук репч, морковь, томатная паста, масло растит, чеснок)	220	12,6	13,8	30,5	295,24	TK № 399 (596/2013)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>32,11</b>	<b>35,87</b>	<b>134,48</b>	<b>971,4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>54,6</b>	<b>58,9</b>	<b>233,15</b>	<b>1665,72</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 15.01.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 2</b>	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, сгущенное молоко, какао)	15	0,54	8,7	3,4	60	ТТК № 43
<b>День 9</b>	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная), масло сливочн	205	13,03	9,7	36,8	257,94	ТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>650</b>	<b>22,87</b>	<b>24,47</b>	<b>96,54</b>	<b>682,54</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	270	7,34	7,9	32,47	187,82	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
<b>Неделя 2</b>	Мясо тушеное (свинина)	100	12,06	15,33	4,22	153,3	ТТК № 602
<b>День 9</b>	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	180	5,3	7,1	42,12	310,6	ТТК № 274
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>830</b>	<b>31,36</b>	<b>32,14</b>	<b>136,92</b>	<b>956,08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>54,23</b>	<b>56,61</b>	<b>233,46</b>	<b>1638,62</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами



Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 15.01.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлета из рыбы "Морское чудо"(минтай, цветная капуста, яйцо, лук репчатый, масло сливочное) / соус молочный с морковью и шпинатом	110	10,15	12	6,4	128,5	ТТК № 617 / ТК № 37 (1/11/2015)
<b>Неделя 2</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%) / икра кабачковая	180	3,72	7,02	25,56	187,56	ТК № 187 (520/2004) / пром
<b>День 10</b>	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	37,4	212,94	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>23,51</b>	<b>23,62</b>	<b>94,56</b>	<b>674</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	100	1	6,7	6,5	80	ТТК № 142
<b>Неделя 2</b>	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	5,8	6,8	13,5	133	ТК № 69 (139/2004)
<b>День 10</b>	Плов (рис, говядина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	200	19	19	47,4	411,16	ТК № 601 (601/2013)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>830</b>	<b>32,36</b>	<b>34,21</b>	<b>134,1</b>	<b>958,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>55,87</b>	<b>57,83</b>	<b>228,66</b>	<b>1632,52</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами