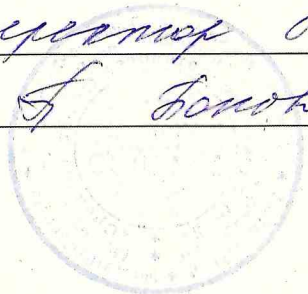


УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО «РЗ»
Е. В. Ковбаснюк



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк



**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

Меню приготавливаемых блюд

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергитич ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Сыр (порциями) | 15 | 3,9 | 4,05 | 0 | 45 | ТК № 89(97/2004) |
| Неделя 1 | Котлета "Домашняя"(телятина, свинина, соль йодированная), соус томатный | 90 | 7,65 | 8,4 | 3,8 | 135 | ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004) |
| День 1 | Отварные макаронные изделия | 150 | 5,3 | 6,1 | 30,4 | 209,1 | ТК № 188 (516/2004) |
| | Кисель | 200 | 0,3 | 0 | 28,2 | 67 | ТТК № 15 |
| | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТТК № 53 |
| | Итого за завтрак: | 505 | 21,25 | 19,62 | 89,1 | 608,2 | |
| ОБЕД | Огурцы консервированные | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3 | ТК № 127 (5/1/2015) |
| Неделя 1 | Борщ с капустой и картофелем, сметана (15%) | 250/5 | 2,35 | 5,4 | 16,25 | 161,5 | ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81 |
| День 1 | Плов (рис, свинина, морковь, лук репч) | 150 | 16 | 20,3 | 35,6 | 265,6 | № 428 (590/2013) |
| | 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) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТТК № 53 |
| | Итого за обед: | 735 | 26,75 | 27,84 | 129,75 | 825,3 | |
| Итого за день | | 1240 | 48 | 47,46 | 218,85 | 1433,5 | |

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: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Яблоки | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 70,5 | ТТК № 161 |
| Неделя 1 | Запеканка творожная с тыквой (творог 9%, тыква, яйцо), сгущенное молоко | 130/20 | 13,2 | 15,84 | 26,4 | 281,1 | ТТК № 276/ТТК 51 |
| День 2 | Витаминизированное какао (3) | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,2 | 145 | ТТК № 10 |
| | Булка Суходолжская Витаминизированная (1) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 53 |
| | Итого за завтрак: | 560 | 19,56 | 19,58 | 85,24 | 587,86 | |
| ОБЕД | Морковь отварная | 20 | 0,26 | 0,47 | 1,33 | 11,4 | № 195(523/2004) |
| Неделя 1 | Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн) | 250/20 | 7,9 | 9,34 | 18 | 175,3 | ТТК № 169 |
| День 2 | Азу (картофель, свинина, лук, огурцы консерв, томатная паста, масло растит, чеснок) | 150 | 11,95 | 16,2 | 30,63 | 290,7 | ТТК № 399 (596/2013) |
| | Напиток из ягодной 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 Суходолжская витаминизированная (1) | 40 | 3,28 | 0,86 | 21,4 | 121,68 | ТТК № 53 |
| | Итого за обед: | 720 | 26,87 | 27,83 | 117,76 | 822,76 | |
| Итого за день | | 1280 | 46,43 | 47,41 | 203 | 1410,62 | |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1. Булка Суходолжская 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: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергитич ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Яблоки | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 70,5 | ТТК № 161 |
| Неделя 1 | Омлет с рыбой запеченный (минтай, яйцо, молоко 2,5%) / овощи припущенные (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский) / масло сливочное | 130/15/5 | 15,25 | 18,7 | 26,12 | 312,36 | ТТК № 199 / ТТК № 233 / ТТК № 49 |
| День 3 | Чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,7 | 53 | ТК № 1 (685/2004) |
| | Булка Сухоложская витаминизированная (1) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТТК № 53 |
| | Итого за завтрак: | 580 | 19,55 | 19,77 | 84,16 | 587,96 | |
| ОБЕД | Свекла отварная | 20 | 0,3 | 0,46 | 1,7 | 12,9 | ТК № 195(523/2004) |
| Неделя 1 | Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки | 200/20 | 4,06 | 3,87 | 20,4 | 179,04 | ТТК № 95/ТК № 77(551/2004) |
| День 3 | Тефтели (свинина, лук репчат, хлеб пшеничн), соус красный основной | 90 | 11,5 | 15,7 | 8,2 | 109,3 | ТК № 308(618/2013) / ТК № 31 (528/1996) |
| | Отварные макаронные изделия | 150 | 5,3 | 6,1 | 30,4 | 209,1 | ТК № 188 (516/2004) |
| | Напиток из свежемороженых плодов и ягод | 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: | 750 | 27,1 | 27,73 | 123,1 | 825,28 | |
| Итого за день | | 1330 | 46,65 | 47,5 | 207,26 | 1413,24 | |

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: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетич ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|-------------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Яблоки | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 40,5 | ТТК № 161 |
| Неделя 1 | Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, сгущенное молоко, какао) | 10 | 0,36 | 5,8 | 2,27 | 40 | ТТК № 43 |
| День 4 | Каша молочная рисовая (молоко 2,5%, рис), масло сливочное | 200/5 | 9,48 | 7,89 | 27,23 | 183,8 | ТК № 201 (311/2004)/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 |
| | Итого за завтрак: | 645 | 19,14 | 19,76 | 85,84 | 558,4 | |
| ОБЕД | Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст) | 20 | 0,16 | 0,68 | 1,08 | 10,8 | ТК № 271(46/3/2015) |
| Неделя 1 | Рассольник Ленинградский, сметана (15%) | 200/5 | 2,55 | 3,7 | 16,8 | 118,5 | ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81 |
| День 4 | Фрикадельки из цыпленка-бройлера, соус красный основной | 90 | 11,1 | 9,6 | 6,24 | 202,3 | ТК № 317(63/2003)/ТК № 31(528/1996) |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,2 | 12,4 | 35,9 | 242 | ТК № 189(297/2004) |
| | Кисель | 200 | 0,3 | 0 | 28,2 | 67 | ТТК № 15 |
| | Хлеб ржаной (2) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 57 |
| | Булка Сухоложская витаминизированная (1) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 53 |
| | Итого за обед: | 725 | 27,23 | 27,66 | 120,22 | 823,12 | |
| Итого за день | | 1370 | 46,37 | 47,42 | 206,06 | 1381,52 | |

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: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Сыр (порциями) | 10 | 2,6 | 2,7 | 0 | 30 | TK № 89 (97/2004) |
| Неделя 1 | Котлеты рубленые из филе индейки (филе индейки, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметанный | 90 | 9,2 | 12,9 | 13,7 | 135,3 | TK № 344 (63/2003) / TK № 39(600/2004) |
| День 5 | Пюре картофельное/капуста тушеная ((капуста белокочанн, морковь, лук, масло сливочн, томат паста) | 70/80 | 3,1 | 2,2 | 28,5 | 196,08 | TK № 187(520/2004) / TK № 192(534/2004) |
| | Чай с лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | TK № 2(686/2004) |
| | Булка Сухолюбская Витаминизированная (1) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТТК № 53 |
| | Итого за завтрак: | 505 | 19,3 | 18,87 | 84,1 | 573,48 | |
| ОБЕД | Свекла отварная | 20 | 0,3 | 0,46 | 1,7 | 12,9 | TK № 195(523/2004) |
| Неделя 1 | Солянка "Деревенская", сметана (15%) | 200/5 | 8,3 | 10,7 | 17,4 | 159 | ТТК № 92/ТТК № 81 |
| День 5 | Котлета из рыбы "Нежная" (филе минтая, морковь, лук репч, яйцо, масло раст) / соус молочный с морковью и шпинатом | 90 | 9,2 | 9,63 | 13,56 | 190,6 | ТТК № 273 / ТТК № 33 |
| | Рис отварной рассыпчатый | 150 | 3,6 | 6 | 36,8 | 219 | TK № 214 (511/2004) |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,41 | 61 | ТТК № 5 |
| | Хлеб ржаной (2) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 57 |
| | Булка Сухолюбская витаминизированная (1) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 53 |
| | Итого за обед: | 725 | 26,42 | 28,17 | 116,87 | 825,02 | |
| Итого за день | | 1230 | 45,72 | 47,04 | 200,97 | 1398,5 | |

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: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергитич ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Сыр (порциями) | 10 | 2,6 | 2,7 | 0 | 30 | ТК № 89 (97/2004) |
| Неделя 2 | Ромштекс "Сочный" (филе куриное)/ соус красный основной | 90 | 6,7 | 3,2 | 4,1 | 103,9 | ТТК № 283 / ТК № 32 (587/2004) |
| День 6 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,2 | 12,4 | 32,9 | 242 | ТК № 189(297/2004) |
| | Кисель | 200 | 0,3 | 0 | 28,2 | 67 | ТТК № 15 |
| | Конфета | 20 | 0,3 | 1,8 | 5,6 | 23,2 | пром |
| | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 40 | 3,28 | 0,86 | 21,4 | 121,68 | ТТК № 53 |
| | Итого за завтрак: | 510 | 21,38 | 20,96 | 92,2 | 587,78 | |
| ОБЕД | Огурцы консервированные | 20 | 0,13 | 0 | 0,33 | 2 | ТК № 127 (5/1/2015) |
| Неделя 2 | Борщ Сибирский, сметана (15%) | 250/5 | 4,05 | 4,4 | 16 | 128,5 | ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81 |
| День 6 | Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репч, томатная паста, масло растит) | 150 | 16,3 | 21,4 | 33,3 | 346,7 | ТК № 428 (590/2013) |
| | Напиток из свежемороженых плодов и ягод | 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) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 53 |
| | Итого за обед: | 705 | 27,24 | 27,61 | 117,33 | 822,56 | |
| Итого за день | | 1215 | 48,62 | 48,57 | 209,53 | 1410,34 | |

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: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Яблоки | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 70,5 | ТТК № 161 |
| Неделя 2 | Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, какао), сгущенное молоко | 130/20 | 17,2 | 19,1 | 36,4 | 373,1 | ТТК № 258/ТТК 51 |
| День 7 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,7 | 53 | № 1 (685/2004) |
| | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 53 |
| | Итого за завтрак: | 560 | 19,86 | 19,74 | 83,74 | 587,86 | |
| ОБЕД | Свекла отварная | 20 | 0,3 | 0,46 | 1,7 | 12,9 | ТК № 195(523/2004) |
| Неделя 2 | Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь, масло раст) | 200/30 | 5,58 | 5,47 | 28,02 | 199,44 | ТТК № 78 |
| День 7 | Карбонара с курицей и сырным соусом | 150 | 12,69 | 19,37 | 13,42 | 218,17 | ТТК 619 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,41 | 61 | ТТК № 5 |
| | Хлеб ржаной (2) | 60 | 4,92 | 1,28 | 32,08 | 182,52 | ТТК № 57 |
| | Булка Сухоложская витаминизированная (1) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТТК № 53 |
| | Итого за обед: | 710 | 27,69 | 27,75 | 117,33 | 826,13 | |

Итого за день 1270 47,55 47,49 201,07 1413,99

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: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетич ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Гренки с сыром и шпинатом (булка Сухоложская Витаминизированная, масло сливочное, сыр мдж 45%, шпинат) | 45 | 2,6 | 3,2 | 16,5 | 60,5 | ТТК № 172 |
| Неделя 2 | Шницель (филе индейки, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничи) /соус молочный с морковью и шпинатом | 90 | 7,69 | 6,8 | 3,4 | 103,63 | ТТК № 168/ТТК № 33 |
| День 8 | Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст) | 120/30 | 3,35 | 5,68 | 21,9 | 135 | ТК № 214 (511/2004) /ТК № 271(46/3/2015) |
| | 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). | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТТК № 53 |
| | Итого за завтрак: | 535 | 21,84 | 20,05 | 84,13 | 589,93 | |
| ОБЕД | Морковь отварная | 20 | 0,26 | 0,47 | 1,33 | 11,4 | № 195(523/2004) |
| Неделя 2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 6,8 | 4,63 | 20,2 | 197,04 | ТК № 69 (139/2004) |
| День 8 | Котлета рыбная "Морское чудо"(минтай, цветная капуста, яйцо) /соус молочный (молоко 2,5%, мука пшеничн, масло сливочное) | 90 | 11,84 | 17,1 | 29,1 | 236,83 | ТК № 414(414/2004) |
| | Пюре картофельное / овощи припущенные (овощная смесь) | 130/20 | 3,15 | 4,28 | 21,42 | 142 | ТК № 187(520/2004)/ ТТК № 233 |
| | Чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,7 | 53 | ТК № 1 (685/2004) |
| | Хлеб ржаной (2) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 57 |
| | Булка Сухоложская витаминизированная (1) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 53 |
| | Итого за обед: | 720 | 27,17 | 27,76 | 117,75 | 822,79 | |
| Итого за день | | 1255 | 49,01 | 47,81 | 201,88 | 1412,72 | |

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: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергитич ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Яблоки | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 70,5 | ТТК № 161 |
| Неделя 2 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,28 | 63 | ТТК № 262(1/6/2015) |
| День 9 | Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная), масло сливочн | 200/5 | 4,85 | 9,2 | 28,59 | 162,59 | ТТК № 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 |
| | Итого за завтрак: | 675 | 19,25 | 19,87 | 85,21 | 590,19 | |
| ОБЕД | Огурцы консервированные | 20 | 0,13 | 0 | 0,33 | 2 | ТТК № 127 (5/1/2015) |
| Неделя 2 | Суп-пюре из цветной капусты, гренки | 200/20 | 5,98 | 6,43 | 26,46 | 193,04 | ТТК № 76(168/2004)/ТТК № 77(551/2004) |
| День 9 | Котлета рубленая из цыплят -бройлеров (филе) / соус красный основной | 90 | 8,26 | 7,9 | 3,33 | 166,6 | ТТК № 344 (63/2003) /ТТК № 31 (528/1996) |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,2 | 12,4 | 35,9 | 242 | ТТК № 189(297/2004) |
| | Кисель | 200 | 0,3 | 0 | 28,2 | 67 | ТТК № 15 |
| | Хлеб ржаной (2) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 57 |
| | Булка Сухоложская витаминизированная (1) | 20 | 1,64 | 0,43 | 10,7 | 60,84 | ТТК № 53 |
| | Итого за обед: | 730 | 26,97 | 27,8 | 120,92 | 822,74 | |
| Итого за день | | 1405 | 46,22 | 47,67 | 206,13 | 1412,93 | |

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: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Сыр (порциями) | 10 | 2,6 | 2,7 | 0 | 30 | ТК № 89(97/2004) |
| Неделя 2 | Зразы рыбные с луком и яйцом (минтай) / соус молочный | 90 | 9,3 | 14,35 | 12,57 | 145,3 | ТТК № 174 / ТК № 37 (1/11/2015) |
| День 10 | Пюре картофельное / овощи припущенные (овощная смесь) | 130/20 | 3,15 | 1,53 | 28,42 | 192 | ТК № 187(520/2004)/ ТТК № 233 |
| | Чай с ягодами | 200 | 0,3 | 0,1 | 14,3 | 59,6 | ТТК № 2 |
| | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТТК № 53 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 19,45 | 19,75 | 81,99 | 579 | |
| ОБЕД | Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст) | 20 | 0,16 | 0,68 | 1,08 | 10,8 | ТК № 271(46/3/2015) |
| Неделя 2 | Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (15%) | 200/5 | 4,4 | 5,4 | 10 | 89,8 | ТТК № 99/ТТК № 81 |
| День 10 | Шницель (свинина, лук репч, хлеб пшен, масло раст) / соус красный основной | 90 | 11,95 | 13,8 | 12,5 | 199,3 | ТК № 393(608/2013) / 31(528/1996) |
| | Рис отварной рассыпчатый | 150 | 3,6 | 6 | 36,8 | 219 | ТК № 214 (511/2004) |
| | 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 |
| | Итого за обед: | 745 | 26,77 | 27,69 | 118,49 | 823,26 | |
| Итого за день | | 1245 | 46,22 | 47,44 | 200,48 | 1402,26 | |

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"