

СОГЛАСОВАНО:

директор МАОУ СОШ № 4
Валентина С. М. Вагина
01.09.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк
01.09.2025 г.



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
структурного подразделения ООО «Резерв ШП» столовая МАОУ СОШ № 4

(624810, Свердловская область, Суходоложский район, с. Курьи, ул. Школьная, 12а)

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 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	Тефтели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	100	11,22	7,7	6	125,2	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 1	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдз 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	Яблоки	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)
День 1	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
	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" (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 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами C; B1; B2; B6; B12; PP; A; E; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; K1.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 г

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

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 "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Витоска") (4) , сгущенное молоко	180	20,03	23,52	44,4	434,6	ТТК № 258/ТТК 51
День 2	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	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 (мдж15%)	255	2,92	6,7	20,2	163,57	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
Неделя 1	Суфле из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, цветная капуста, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо)/соус молочный	100	14,8	15,27	11,54	169,1	ТТК № 178 / ТК № 37 (1/11/2015)
День 2	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 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	ТК № 187 (520/2004)/ТК № 271 (46/3/2015)
	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 блюд используется йодированная соль.
- 4 В рецептуре блюда витаминизированное какао, обогащенное витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Зразы из цыпленка-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 "Витошка", 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 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 А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочное, молоко сгущенное, какао витаминизированное)(5)	20	0,48	7,72	3	75,5	№ 157 (1/3/2015)
Неделя 1	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
День 4	Коктейль молочный (4)	200	5,4	4,2	18	131,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	60	4,74	0,48	31,21	207	пром
	Итого за завтрак:	550	22,52	23,9	96,41	687,48	
ОБЕД	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)
Неделя 1	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)
День 4	Булгур / цветная капуста припущенная	180	7,34	9,5	40,32	353,8	ТТК № 274 / ТТК № 279
	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 блюд 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

Действует с 01.09.2025 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		
ЗАВТРАК	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
Неделя 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)	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 (мдж 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 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:	905	31,68	35,4	135,72	960,1	

Итого за день 1460 53,79 57,81 230,97 1632,63
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
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Тефтели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	100	10,1	6,9	5,4	112,7	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 6	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)
	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) / огурцы консервированные (на лимонном соке)	230	18,17	21,62	60,15	479,32	ТК № 428 (590/2013)/ТК № 127 (5/1/2015)
День 6	Конфета	20	0,3	2,8	5,6	19,3	пром
	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
- 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 12 лет и старше

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 с клубникой (творог 9%, клубника, яйцо, сметана, сахар), сгущенное молоко	180	19,64	23,4	44,53	423,68	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)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	600	23	23,72	96,67	685,18	
ОБЕД	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	8,63	9,34	21,75	177,9	ТК № 70 (147/2004)
Неделя 2	Биточки рыбные "Новые" (филе минтая, яйца куриные, лук репчатый, сметана, сыр, масло сливочное) /соус молочный с морковью и шпинатом	100	11,7	13,17	20,6	169,2	ТТК № 173/ТТК № 33
День 7	Пюре картофельное (картофель, молоко мдк 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	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)	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 Сухоложская 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 блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая 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 2,5%) / масло сливочное	270	10,33	15	41	299,18	ТТК № 206
	Какао витаминизированное (какао "Витоска", молоко, сахар) (4)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 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 белокачанная, морковь, лук репчатый, томаты, горошек зеленый), сметана (м.ж 15%)	255	5,5	7	7,7	139	ТК № 66(135/2004)/ТТК № 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	ТТК № 310 /ТК № 37 (1/11/2015)
	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр м.ж 45%, масло сливочное)	180	6,14	7,7	42,48	266,36	ТТК № 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

- 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
- 5 Продукт 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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яйцо 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)
День 9	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	210	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16
	Вафли	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	
	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 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
Неделя 2	Тефтели (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус 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 блюд используется йодированная соль.
4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Котлеты рыбные (филе горбуши, хлеб пшеничный, масло растительное) / соус молочный с морковью и шпинатом	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)/ТТК № 271 (46/3/2015)
День 10	Напиток "Витошка" (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, гренки	270	6,3	6,7	24	207,5	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
Неделя 2	Голубцы ленивые/соус сметанный с томатом	100	12,4	16	13,2	164,8	ТТК № 285/ТК № 40 (601/2004)
День 10	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 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 Булка Сухоложская 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 блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С; В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.