

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Овощи консервированные (на лимонном соке)	50	1,7	0	0,8		5	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Тертые "Домашние" (говядина, свинина, рис, соль консервированная) / соус томатный	100	11,9	11	6		125,2	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 1	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мал 45%, масло сливочное)	180	6,14	11,64	42,5		292,8	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:	570	22,9	22,96	94,1		652	
ОБЕД	Рисовый	100	0	0	9,8		39,2	ТТК № 161
Неделя 1	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	5,75	10,6	12,3		127,4	ТК № 69 (139/2004)
День 1	Гуляш (говядина, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное)	100	12,4	10,33	4,9		131,1	ТК № 429 (437/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	180	7,44	11,04	46,5		364	ТТК № 189(297/2004)
	Напиток "Витоника" (4)	200	0,2	0,1	25		102	ТТК № 24
	Хлеб ржаной (2)	50	4,6	0,75	21,6		114,25	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	910	32,76	33,06	135,7		981,45	
Итого за День		1480	55,66	56,02	229,8		1633,45	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный-1 - 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; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присем пищи	Яблоки	120	0	0	9,8	39,2	ТТК № 161	
ЗАВТРАК	Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Виташка") (4), стученное молоко	180	13,7	19,5	39,9	361,8	ТТК № 258/ТТК 51	
Неделя 1	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16	
День 2	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром	
	Итого за завтрак:	550	21,75	23,2	94,3	682,2		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем, сметана (м.ж 15%)	255	7,84	8,6	20,2	176	ТТК № 79 (110/2004)/ТТК 81	
Неделя 1	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соее молочный с морковью и шпинатом	100	11,33	12,8	11,5	149,7	ТТК № 178 / ТТК № 33	
День 2	Пюре картофельное (картофель, молоко м.ж 2,5%, масло сливочное 72,5%/овощи приправленные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	6,6	10,3	51,4	345,6	ТТК № 187 (520/2004)/ТТК № 233	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,6	0,75	21,6	114,25	пром	
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	Итого за обед:	815	32,84	32,79	133,71	950,05		
Итого за день		1365	54,59	55,99	230,01	1632,25		

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 12 лет и старше

Действует с 02.09.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) Творог из куринки (филе куриной грудки, репчатый лук, масло растительное, хлеб пшеничный) / соус сметанный с томатом	20	5,2	5,4	0		60	№ 89 (97/2004)
Неделя 1		100	9,2	9,12	10,8		115,8	ТТК № 167 / ТТК № 40 (601/2004)
День 3	Рис отварной расщипанный / кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	4,32	8,64	46,4		310,2	ТТК № 214 (511/2004) / ТТК № 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	ТТК № 1 (685/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
	Итого за завтрак:	557,5	23,08	23,48	96,7		701	
ОБЕД	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	270	6,3	6,7	23,9		207,5	ТТК № 76(168/2004) / ТТК № 77(551/2004)
Неделя 1	Курица по-некиски (филе куриной грудки, ананас консервированный, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	100	12,9	12,6	19,6		146,1	ТТК № 179
День 3	Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (тыква, масло сливочное, шпинат)	180	7,3	12,6	41,8		333,8	ТТК № 274 / ТТК № 46
	Кисель витаминизированный (5)	200	0	0	23		90	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	17,28		91,4	пром
	Хлеб пшеничный(1)	20	1,58	0,16	10,4		69	пром
	Итого за обед:	810	31,76	32,66	135,98		937,8	
	Итого за день	1367,5	54,84	56,14	232,68		1638,8	

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 используются поваренная соль.
4 Молочные конфеты "Ешь, как пшеница" 3 шт (7,5 г) = 100 г молока
5 Напиток промывленного производства, обогащенный витаминами А, В1; В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порцики)	20	5,2	5,4	0		60	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Яйно 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, молоко, 2,5%) / масло сливочное	250	5	8,13	51,4		306,4	ТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49
	Какао витаминизированное (какао "Витолка", молоко 2,5%, сахар) (5)	200	3,9	3,1	15,2		105	ТТК № 10
	Тематоген (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:	565	23,07	22,29	96,18		690,9	
	Салат из свежих с чесноком и сыром	100	1,4	8,9	8,1		121	ТК № 104 (50/2004)
	Куринный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	8,6	6,84	16,8		141,6	ТК № 68 (138/2004)
ОБЕД	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус томатный	100	10,7	8,3	8,3		138,1	ТК № 393 (608/2013) / ТК № 32 (587/2004)
Неделя 1	Отварные макаронные изделия / овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	5,88	8,64	51,24		301,8	ТК № 188 (516/2004) / ТК № 233
День 4	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:	890	31,91	33,39	132,84		942,05	
	Итого за день	1455	54,98	55,68	229,02		1632,95	

Соотношение БЖУ 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 блюда используется йодированная соль.
4. Продакт промышленного производства, обогащенный Fe.
5. Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами A; E; D3; C; B1; B2; B6; B12; K1

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Принем пищи	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай) филе, цветная капуста, яйцо куриное, масло растительное)Пюре картофельное	270	17,04	16,08	43,2	358,8	ТТК № 617/ТК № 187(520/2004)/ТТК № 49
ЗАВТРАК							
Неделя 1	Чай с ягодами (чай черный байховый, свежесмороженные 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)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	Итого за завтрак:	560	22,67	22,91	95,92	680,53	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом	100	1	5	5,2	80	ТТК № 142
Неделя 1	Расходник: Ленивые галушки (мдк 15%)	255	5,5	8,4	8,9	151,6	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 5	Щав (рыб, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	220	21	18,3	51,7	410,2	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:	850	32,09	32,31	133,2	951,85	
Итого за день		1410	54,76	55,22	229,12	1632,38	

Соотношение Б,Ж,У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно-минерального комплекса "Валетек-8" (В1: В2; В5; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно-минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В5; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Котлета "Домашняя" (говядина, свинина, соль)	100	11,8	10,3	3,4		108,7	ТТК № 282/ ТТК № 32 (587/2004)
Неделя 2	Поджаренная / соус томатный							
	Каша гречневая рассычатая с овощами (треска, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,9	9,1	42,3		318,7	ТТК № 249 (44/3/2015)
	Чай зеленый с лимоном	215	0,3	0	15,2		60	ТТК № 2(686/2004)
	Пирог с фруктовой начинкой	25	0,9	3	17,5		50	пром
День 6	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
	Итого за завтрак:	560	21,06	22,72	99,2		675,4	
ОБЕД	Огуры консервированные (на лимонном соке)	30	1	0	0,5		3	ТТК № 127 (5/1/2015)
	Суп картофельный с горбушей (горбуша филе, картофель, яйца куриные, морковь, лук репчатый, масло растительное)	250	9,3	10,6	17,3		192,4	ТТК № 78
	Мясо тушеное (свинина, томат паста, морковь, лук репчатый, масло растительное)	100	11,9	13,1	8,2		162,1	ТТК № 602
Неделя 2	Отварные макаронные изделия	180	4,7	8,2	48,2		314,4	ТТК № 188 (516/2004)
День 6	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:	830	32,95	32,74	130,08		956,8	
Итого за день		1390	54,01	55,46	229,28		1632,2	

Соотношение БЖУ 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 всех блюд используется йодированная соль.
4. Непищественного происхождения, обогащенный витаминами A; B1; B2; B5; C

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яйlocks	120	0	0	9,8		39,2	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка творожная с клубничкой (творог 9%, клубника, яйцо, сметана, сахар), тушеное молоко	180	13,6	16,44	39,1		360,9	ТТК № 248/ТТК 51
День 7	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,3%, 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:	550	21,65	20,14	93,5		681,3	
ОБЕД	Салат из свежих "Бурчок" (свежая, огурцы консервированные, масло растительное)	100	1	13,3	5		62,7	ТК № 108 (16/2004)
Неделя 2	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	9,13	6,6	18		129,13	ТК № 70 (147/2004)
День 7	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	200	14,3	8,6	45,7		361,8	ТК № 428 (590/2013)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41		61	ТТК № 5
	Ватрушки заварные (клубника или кокос, овсяные хлопья, цукаты, яйца, воздушный рис) (4)	30	1,8	6,3	18,9		141	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:	856	32,38	35,74	135,89		950,53	
Итого за день		1400	54,03	55,88	229,39		1631,83	

Соотношение БЖУ 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 блинов используется йодированная соль.
4. Батончик-юксли содержит в своем составе витамины В1; В2; В6; С; железо, пищевые волокна

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0		60	№ рецептуры ТК № 89 (97/2004)
Завтрак 2	Каши молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	270	7,43	11	43,6		271,8	ТК № 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)	50	3,95	0,4	26		172,5	пром
	Итого за завтрак:	552	22,41	22,4	95,2		680,7	
ОБЕД	Яблоки	100	0	0	9,8		39,2	ТК № 161
	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, мясосливочное, томатная паста), сметана	255	5,25	8,15	7,4		135,9	ТК № 54(111/2004)/ТК № 81
День 8	Треска рыбные (филе горбуши, морковь, лук репчатый, яйца, молоко, хлеб пшеничный) / соус сметанный с томатом	100	11,8	14	10,44		146,3	ТК № 414 (414/2004) / ТК № 40 (601/2004)
	Рис отварной рассыпчатый / овощи варенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	7,9	9,4	44,04		302,16	ТК № 214 (511/2004) / ТК № 233.
	Напиток из яблочной смеси	200	0,2	0,1	25		102	ТК № 28
	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:	915	31,99	32,57	134,76		954,96	
	Итого за день	1467	54,4	54,97	229,96		1635,66	

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

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. 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)	120	12,2	13,6	13,6		167,5	ТТК № 173/ТТК № 41
Неделя 2	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мяг. 45%, масло сливочное)/ кукуруза консервированная	180	6,12	9,84	44,9		321	ТТК № 202/ТТК № 259
День 9	Чай черный байховый с сахаром	210	0,2	0	13,7		53	ТТК № 1 (685/2004)
	Конфеты (4)	5	1	0	3		16	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
	Итого за завтрак:	555	22,68	23,76	96		695,5	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков - гренки	270	5	9,2	16,4		146,2	ТТК № 95/ТТК № 77(551/2004)
Неделя 2	Курица тушеная с овощами (филе куриной грудки, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное)	100	13	8,1	14		132,9	ТТК № 603
День 9	Каша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	6,7	7,44	38,6		316,3	ТТК № 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)	40	3,68	0,6	17,28		91,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	20	1,58	0,16	10,4		69	пром
	Итого за обед:	840	31,34	31,83	133,1		936,43	
	Итого за День	1395	54,02	55,59	229,1		1631,93	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминов - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминов - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- Молочные конфеты "Ешь, как пьешь", 2 шт (5 г) = 70 г молока

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Все блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. 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)	220	17	21,9	5,2	238,5	ТТК № 199/ТК № 271 (46/3/2015)
Неделя 2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	215	0,3	0	15,2	60	ТТК № 2(686/2004)
День 10	Зефир	50	0,5	0	40	163	пром
	Хлеб пшеничный (1)	70	5,33	0,56	35,4	228,6	пром
	Итого за завтрак:	555	23,33	22,46	95,8	690,1	
	Суп из овощей (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное) / сметана (мдк 15%)	255	6,4	6,8	10,6	149,4	ТК № 66 (135/2004)/ТТК 81
ОБЕД	Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанный с томатом	100	12,4	15,4	13,2	159,2	ТТК № 612/ТК № 40 (601/2004)
Неделя 2	Картофель тушеный (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%)/тыква по-трещски (тыква, чеснок, шпинат, масло сливочное)	180	6,6	9,1	52,3	337,2	ТК № 428 (590/2013)/ТТК № 245
День 10	Напиток "Витоника" (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)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	805	31,65	32,24	133,98	942,7	
	Итого за День	1360	54,98	54,7	229,78	1632,8	

Соотношение Б.Ж.У 1.1:4

- 1
- 2
- 3
- 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; В9; 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.