

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

*Е. В. Ковбаснюк*

09.01.2025 г



**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 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	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
Неделя 1	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	100	11,78	7,67	6	139,56	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 1	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдж 45%, масло сливочное)	180	6,14	7,2	41,74	266,36	ТТК № 202
	Чай зеленый с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>22,88</b>	<b>22,06</b>	<b>96,76</b>	<b>677,23</b>	
ОБЕД	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	255	2,92	6,72	20,21	163,57	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
День 1	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	100	11,56	8,47	4,22	164,44	ТК № 429 (437/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,84	16,08	38,96	318	ТК № 189(297/2004)
	Кисель (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>845</b>	<b>31,38</b>	<b>32,99</b>	<b>134,89</b>	<b>959,37</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>54,26</b>	<b>55,05</b>	<b>231,65</b>	<b>1636,6</b>	

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

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 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		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Яблоки</b>	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	<b>Запеканка из творога с яблоками (творог 9%, яблоки, яйцо), сгущенное молоко</b>	170	15,19	18,6	35,81	359,6	ТК № 70 (52/3/2015)/ТТК 51
<b>День 2</b>	<b>Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)</b>	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16
	<b>Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)</b>	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>23,39</b>	<b>22,97</b>	<b>98,75</b>	<b>690,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Щи из квашеной капусты (картофель, квашеная капуста, морковь, лук репчатый, масло сливочное), сметана (м.ж 15%)</b>	255	7,86	9,29	12,94	149,57	ТК № 60 (129/2004) / ТТК № 81
<b>Неделя 1</b>	<b>Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соус молочный</b>	100	10,33	11,73	11,54	149,11	ТТК № 178 / ТК № 37 (1/11/2015)
<b>День 2</b>	<b>Пюре картофельное (картофель, молоко м.ж 2,5%, масло сливочное 72,5%/кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)</b>	180	5,4	9,12	31,32	254	ТК № 187 (520/2004)/ТК № 271 (46/3/2015)
	<b>Напиток из ягодной смеси</b>	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 57
	<b>Булка Сухолюбская витаминизированная (1)</b>	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>835</b>	<b>31,99</b>	<b>32,38</b>	<b>134,28</b>	<b>958,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1435</b>	<b>55,38</b>	<b>55,35</b>	<b>233,03</b>	<b>1649,78</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухолюбская 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 09.01.2025 г

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

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	Тефтели из курицы (куриное филе, лук репч, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом	100	8,11	7,39	9,32	115,78	ТТК № 167/ТК № 40 (601/2004)
День 3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,56	7,92	40,44	249,12	ТК № 249 (44/3/2015)
	Какао витаминизированное (какао "Витошка", мслоко, сахар) (4)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>25,39</b>	<b>23,74</b>	<b>97,04</b>	<b>697,42</b>	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	270	4,98	10,43	18,9	182,91	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
Неделя 1	Курица, тушеная с овощами (филе куриной грудки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	100	10,89	11,44	5,78	153,44	ТТК № 602
День 3	Рис отварной рассыпчатый /цветная капуста припущенная	180	7,92	8,28	40,44	241,8	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 279
	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)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>32,09</b>	<b>32,39</b>	<b>134,01</b>	<b>943,35</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>57,48</b>	<b>56,13</b>	<b>231,05</b>	<b>1640,77</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (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 А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 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	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
День 4	Каша молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	205	10,85	16	40,78	309,91	ТТК № 177/ТТК № 49
	Коктейль молочный (4)	200	5,4	4,2	18	131,4	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>23,43</b>	<b>25,11</b>	<b>97,82</b>	<b>678,49</b>	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	100	1,17	6	10,17	101,67	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана ( мдж 15%)	255	6,9	7,09	16,3	150,89	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 4	Фрикадельки припущенные (свинина, масло сливочное, молоко, хлеб пшеничный) / соус красный основной	100	10,72	11,56	6	126,56	ТК № 387 (470/2004)/ТК № 31 (528/1996)
	Картофель в молоке	180	5,16	6,36	30,84	221,52	ТК № 207 (205/2004)
	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>31,53</b>	<b>33,04</b>	<b>136,41</b>	<b>976,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>54,96</b>	<b>58,15</b>	<b>234,23</b>	<b>1654,91</b>	

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 кальцием.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Суфле из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, кабачки, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо) / Пюре картофельное / овощи припущенные (смесь овощная)	260	16,19	19,85	40,3	376,02	ТТК № 614 /ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233
Неделя 1	Чай черный байховый с ягодами	210	0,2	0	13,7	53	ТТК № 2
День 5	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>22,77</b>	<b>23,04</b>	<b>95,88</b>	<b>673,54</b>	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репчатый, сахар, растительное масло)	100	1,3	4,5	8,3	81	ТК № 116 (81/2013)
Неделя 1	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана ( мдж 15%)	255	8,67	10,82	17,17	172,28	ТТК № 99)/ТТК № 81
День 5	Шницель ( говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) соус красный основной	100	11,78	9,22	6,33	140,89	ТК № 168 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)
	Отварные макаронные изделия	180	4,68	8,16	44,88	282,96	ТК № 188 (516/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	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>905</b>	<b>32,17</b>	<b>34,2</b>	<b>138,08</b>	<b>981,07</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>54,94</b>	<b>57,24</b>	<b>233,96</b>	<b>1654,61</b>	

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 блюда используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 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	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	100	11,78	7,67	6	139,56	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 6	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,56	7,92	40,44	249,12	ТК № 249 (44/3/2015)
	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Конфета	20	0,3	2,8	5,6	19,3	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	55	4,51	1,18	29,37	167,31	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>25,25</b>	<b>23,62</b>	<b>95,11</b>	<b>673,29</b>	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	5,75	6,8	9,75	127,38	ТК № 69 (139/2004)
День 6	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло) / огурцы консервированные (на лимонном соке)	220	19,31	25,06	34,59	386,06	ТК № 428 (590/2013)/ТК № 127 (5/1/2015)
	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>940</b>	<b>32,44</b>	<b>33,79</b>	<b>134,08</b>	<b>948,72</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>57,69</b>	<b>57,41</b>	<b>229,19</b>	<b>1622,01</b>	

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 всех блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 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		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Яблоки</b>	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 2</b>	<b>Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Витошка"), сгущенное молоко</b>	180	20,64	23,04	42,24	439,36	ТТК № 258/ТТК 51
<b>День 7</b>	<b>Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)</b>	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	<b>Булка Сухоложская Витаминизированная (1)</b>	35	2,87	0,75	18,67	106,47	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>23,81</b>	<b>23,79</b>	<b>93,75</b>	<b>676,33</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Цветная капуста прпущенная (цветная капуста, масло растительное)</b>	30	0,72	2,78	4,86	48,6	ТТК № 279
<b>Неделя 2</b>	<b>Суп картофельный с горбушей (картофель, филе горбуши, морковь, лук репч, масло растительное)</b>	250	9	7,88	13,5	174,75	ТК № 78 (133/2004)
<b>День 7</b>	<b>Тефтели (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус сметанный с томатом</b>	100	10,22	10,78	9,67	120,67	ТТК № 308 /ТК № 40 (601/2004)
	<b>Отварные макаронные изделия</b>	180	4,68	8,16	44,88	282,96	ТК № 188 (516/2004)
	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	<b>Вафли</b>	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	<b>Булка Сухоложская витаминизированная (1)</b>	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>855</b>	<b>31,92</b>	<b>33,11</b>	<b>135,52</b>	<b>962,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1455</b>	<b>55,73</b>	<b>56,9</b>	<b>229,27</b>	<b>1639,25</b>	

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 03.01.2025 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	Творожок в индивидуальной упаковке	100	9	5	4	97	пром
День 8	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, масло сливочное, молоко 2,5%) / масло сливочное	205	5,03	10,85	57,14	316,49	ТК № 206 (35/2006)
	Какао витаминизированное (какао "Витоска", молоко, сахар) (4)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>25,11</b>	<b>23,86</b>	<b>97,74</b>	<b>685,17</b>	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	100	1,4	8,9	8,1	121	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 2	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	7,38	9,34	23,25	165,38	ТК № 70 (147/2004)
День 8	Биточки куриные "Новые" (филе цыпленка-бройлера, яйца, сыр, лук репчатый, сметана, масло растительное) / соус молочный с морковью и шпинатом	100	10,11	8	7,56	135,89	ТТК № 173 / ТТК № 33
	Пюре картофельное /овощи припущенные (смесь овощная)	180	6,48	7,44	30,36	217,56	ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233
	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 Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>31,31</b>	<b>35,28</b>	<b>131,67</b>	<b>954,77</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>56,42</b>	<b>59,14</b>	<b>229,41</b>	<b>1639,94</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" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, 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 А; Е; D3; С; B1; B2; B6; B12; K1

Меню приготовляемых блюд

Действует с 09.01.2025 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	Крокеты из куриного филе и цветной капусты (куриное филе, цветная капуста, рис, яйца, масло растительное)/ соус сметанный	100	12,89	7,44	4,11	99,33	ТТК № 310 /ТК № 39 (600/2004)
Неделя 2	Отварные макаронные изделия	180	4,68	8,16	44,88	282,96	ТК № 188 (516/2004)
День 9	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,23</b>	<b>22,79</b>	<b>106,81</b>	<b>684,6</b>	
ОБЕД	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	255	5,22	5,62	13,43	140,31	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
Неделя 2	Мясо тушеное (свинина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	100	11	15	4,22	153,33	ТТК № 602
День 9	Булгур / кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	7,32	9,48	38,76	314,16	ТТК № 274 /ТК № 271 (46/3/2015)
	Кисель (4)	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>825</b>	<b>31,22</b>	<b>32,02</b>	<b>132,69</b>	<b>948,58</b>	

Итого за день

1375

53,45

54,81

239,5

1633,18

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

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262 (1/6/2015)
Неделя 2	Суфле "Рыбка" ( минтай филе, рис, молоко, яйца) /Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	260	9,8	12,76	45,5	312,36	ТК № 401 (43/2006) / ТК № 187 (520/2004)
День 10	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>23,92</b>	<b>21,94</b>	<b>96,46</b>	<b>666,58</b>	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	100	1	6,67	6,5	80	ТТК № 142
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	270	6,26	6,67	23,93	170,64	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 10	Мясо тушеное в сметане (свинина, лук репчатый, сметана, масло сливочное)	100	9,9	9,78	4,22	153,33	ТТК № 318
	Рис отварной рассыпчатый	180	7,92	9,84	40,44	241,8	ТК № 214 (511/2004)
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	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>930</b>	<b>31,84</b>	<b>34,67</b>	<b>131,49</b>	<b>942,13</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>55,76</b>	<b>56,61</b>	<b>227,95</b>	<b>1608,71</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459964

Владелец Сметанина Лариса Владимировна

Действителен с 26.02.2025 по 26.02.2026