

СОГЛАСОВАНО

Начальник МДП  
МОУ СОШ №10  
Гость О.В. Ковбаснюк

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбаснюк

## **10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

**ООО «Резерв Школьное питание»  
на период летнего оздоровительного лагеря  
с дневным пребыванием для детей 12 лет и старше при МОУ в 2022 г**

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Горячий бутерброд (сыр, сметана, помидор)	60	8	8,6	15,34	104	ТТК № 134
<b>Неделя 1</b>	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262 (1/6/2015)
<b>День 1</b>	Греча по-купечески	200	9,48	10,94	56,28	406,94	ТТК № 360
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	13,7	53	ТК № 1(685/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>26,06</b>	<b>25</b>	<b>107</b>	<b>748,62</b>	
<b>ОБЕД</b>	Витаминная горка (песчаная капуста, свежий огурец)	100	1	4,6	2,14	58	ТТК № 154
<b>Неделя 1</b>	Борщ с капустой и картофелем, сметана	250/5	2,35	5,4	16,25	131,5	ТК № 79(110/2004)/ТК № 81
<b>День 1</b>	Зразы из свинины с луком и яйцом, соус сметанный с томатом	100	13,03	9,34	9,89	129,67	ТТК № 612/ТК № 40(601/2004)
	Рис отварной рассыпчатый / овощи припущенные	150/30	5,04	9,72	19,75	261,97	ТК № 214(511/2004)/ТТК № 233
	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Ватрушка со сметаной	65	4,7	5,3	18	120,8	ТК № 440(79/2003)
	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>1000</b>	<b>34,62</b>	<b>36,5</b>	<b>147,63</b>	<b>1073,14</b>	

**Итого за день**

**1550**

**60,68**

**61,5**

**254,63**

**1821,76**

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 "Валетек-8"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

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 1</b>	Вареники ленивые, сгущенн молоко, масло сливочное	200/20/10	16,9	21,7	45,5	424,8	ТК № 237 (355/2004)
<b>День 2</b>	Чай с молоком	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>660</b>	<b>25,3</b>	<b>26,07</b>	<b>105,51</b>	<b>754,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов с растительным маслом (огурцы свеж, масло раст)	100	0,67	9,84	2,34	103,34	ТТК № 115
<b>Неделя 1</b>	Суп из бобовых, гренки	250/20	11,28	4,39	32,73	228,04	ТТК № 101/ТК № 77(551/2004)
<b>День 2</b>	Люля-кебаб из филе куриного, соус сырный	100	9,66	10,02	5,45	118,12	ТТК № 616/ТТК № 100
	Отварные макаронные изделия, овощи припущенные	130/50	3,73	9,7	32,7	189,86	ТК № 188(516/2004)/ТТК №
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>970</b>	<b>34,04</b>	<b>37,99</b>	<b>157,22</b>	<b>1068,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>59,34</b>	<b>64,06</b>	<b>262,73</b>	<b>1823,26</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 "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

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>	Паста шоколадная для бутербродов	15	0,36	5,79	2,27	62,19	№ 157 (1/3/2015)
<b>День 3</b>	Каша молочная рисовая	200/5	10,93	15	26,96	289,03	№ 201 (311/2004)/ТТК № 49
	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>660</b>	<b>20,11</b>	<b>25,17</b>	<b>104,15</b>	<b>749,24</b>	
<b>ОБЕД</b>	Горошек зеленый	40	0,64	0,96	3,4	25,76	ТТК № 245
<b>Неделя 1</b>	Солянка "Деревенская", сметана	250/5	10,94	10,79	10,35	179,01	ТТК № 92/ТТК № 81
<b>День 3</b>	Котлета рыбная "Морское чудо"(филе минтая, цветная капуста, яйцо), масло сливочное	100/5	13,93	15,7	15,4	173,93	ТТК № 617/ТТК № 49
	Пюре картофельное	180	4,16	5,83	29,59	226,8	№ 187 (520/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке (3)	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 57
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>39,51</b>	<b>35,84</b>	<b>146,9</b>	<b>1061,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>59,62</b>	<b>61,01</b>	<b>251,05</b>	<b>1810,78</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1,2:4,3

- 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 отрубей
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич 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>	Витаминная горка (помидоры)	100	0,8	8,9	2,6	96	ТТК № 113
<b>День 4</b>	Плов (рис, свинина, морковь, лук репч)	200	16,28	16	55,76	413,14	№ 428(590/2013)
	Чай с ягодами	200/10	0,3	0,1	14,3	58	ТТК № 2
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>24,9</b>	<b>28,98</b>	<b>104,74</b>	<b>779,66</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы консервированные	50	0,34	0	0,84	5	ТК № 127(5/1/2015)
<b>Неделя 1</b>	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	5,68	5,09	26,8	179,04	ТК № 76 (168/2004)/ТК № 77(551/2004)
<b>День 4</b>	Бефстроганов (куринос филе, сметана, лук, масло слив)	100	12	16,45	12,12	171,12	ТК № 318 (423/2004)
	Кускус, кабачки тушеные	100/80	10,15	12,24	55,08	415,7	ТТК № 277/ТК № 271(46/3/2015)
	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 Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>34,01</b>	<b>35,38</b>	<b>147,65</b>	<b>1044,8</b>	

**Итого за день**

**1450**

**58,91**

**64,36**

**252,39**

**1824,46**

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 "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	№ 89 (97/2004)
<b>Неделя 1</b>	Суфле "Рыбка" (минтай, рис, молоко, яйцо), соус сметанный	100	8,12	11,04	27,89	129,23	ТТК № 401(43/2004)/ТК № 39(600/2004)
<b>День 5</b>	Пюре картофельное, овощи припущенные	150/30	4,16	5,83	29,59	226,8	№ 187 (520/2004)/ТТК № 233
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	158,7	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>26,5</b>	<b>26,85</b>	<b>105,19</b>	<b>757,25</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурец свежий	50	0,4	0	1,1	7	№ 87 (т. 24/1996)
<b>Неделя 1</b>	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана	250/5	5,5	6,75	12,5	112,25	ТТК № 99/ТТК № 81
<b>День 5</b>	Мясо тушеное (свинина)	100	9	12,89	5,23	134,45	ТТК № 602
	Перловка отварная	180	5,26	4,61	28,03	179,17	ТК № 257(т 4/2004)
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Ватрушка с творогом	80	4,92	7,02	12,77	155	ТК № 442(741/2004)
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>985</b>	<b>35,12</b>	<b>33,93</b>	<b>148,79</b>	<b>1054,91</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1545</b>	<b>61,62</b>	<b>60,78</b>	<b>253,98</b>	<b>1812,16</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 "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	№ 89 (97/2004)
<b>Неделя 2</b>	Шницель(свинина, лук репч, хлеб пшеничн), соус сметанный с томатом	100	12,39	13,04	19,17	124,12	ТК № 393(608/2013)/ТК № 40(601/2004)
<b>День 6</b>	Капуста тушеная	180	3,85	6,61	20,74	216,43	ТК № 192(534/2004)
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	13,7	53	ТК № 1(685/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>26,56</b>	<b>26,33</b>	<b>85,69</b>	<b>636,07</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127(5/1/2015)
<b>Неделя 2</b>	Суп-пюре из тыквы, гренки	250/20	7,34	7,91	32,48	236,93	ТК № 102(169/2004)/ТК № 77(551/2004)
<b>День 6</b>	Шапшычок из рыбы (минтай), соус сырный	110	13,21	15,29	24,31	170,28	ТТК № 266/ТТК № 100
	Рис отварной рассыпчатый / овощи припущенные	150/30	5,04	9,72	18,54	261,97	ТК № 214(511/2004)/ТТК № 233
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 57
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>35,73</b>	<b>35,58</b>	<b>155,4</b>	<b>1098,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>62,29</b>	<b>61,91</b>	<b>241,09</b>	<b>1734,29</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 "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

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
Неделя 2	Запеканка творожная "Зебра", молоко сгущенное	180/20	16,4	20,88	36,12	390,24	ТТК № 258/ТТК № 51
День 7	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	106	ТТК № 161
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>25,42</b>	<b>25,46</b>	<b>101,47</b>	<b>749,26</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурец свежий	60	0,48	0	1,32	8,4	№ 87 (г. 24/1996)
Неделя 2	Борщ Сибирский, сметана	250/5	4,05	4,4	16	128,5	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
День 7	Тефтели из курицы (филе), соус красный основной	120	11,1	10,87	15,59	140,4	ТТК № 167/ ТК № 31(528/1996)
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,85	6,48	25,45	249,37	ТК № 189(297/2004)
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Булочка Домашняя	80	2,64	11,28	10,32	123,2	№ 446 (109/2000)
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 57
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1015</b>	<b>38,16</b>	<b>35,69</b>	<b>157,84</b>	<b>1116,91</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>63,58</b>	<b>61,15</b>	<b>259,31</b>	<b>1866,17</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 "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

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>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89(97/2004)
<b>День 8</b>	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа), масло сливочн	200/5	12,51	17,08	48,15	360,52	ТК № 236(25/4/2015)/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>595</b>	<b>24,41</b>	<b>25,85</b>	<b>104,49</b>	<b>755,12</b>	
<b>ОБЕД</b>	Витаминная горка (пекинская капуста, свежий огурец)	100	1	4,6	2,14	58	ТТК № 154
<b>Неделя 2</b>	Уха (картоф, сайра консерв, лук, морковь, масло раст)	250	8,7	4,4	18,1	145	ТТК № 78
<b>День 8</b>	Гуляш из мяса свинины	100	10,23	20,35	11,56	178	ТК № 429(437/2004)
	Отварные макаронные изделия	180	6,48	4,86	32,94	303,66	ТК № 188(516/2004)
	Кисель витаминизированный (3)	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)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>34,91</b>	<b>36,35</b>	<b>146,34</b>	<b>1055,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>59,32</b>	<b>62,2</b>	<b>250,83</b>	<b>1810,98</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 "Валетек-8"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Витаминная горка (помидоры)	100	0,8	8,9	2,6	96	ТТК № 113
<b>Неделя 2</b>	Омлет срыбой запеченный (филе мятная, молоко, яйцо), масло сливочное	200/5	20	19	36,04	409,9	ТТК № 199/ТТК 49
<b>День 9</b>	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	37,4	212,94	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>582</b>	<b>26,84</b>	<b>29,4</b>	<b>91,24</b>	<b>778,84</b>	
<b>ОБЕД</b>	Горошек зеленый	30	0,48	0,72	2,6	19,32	ТТК № 245
<b>Неделя 2</b>	Рассольник Ленинградский, сметана	250/5	3,15	4,6	21	145,5	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
<b>День 9</b>	Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров (филе), соус сметанный с томатом	120	22,27	21,88	29,74	212,4	ТК № 344(63/2003)/ТК № 40(601/2004)
	Сложный гарнир(пюре картофельное, капуста тушеная)	180	3,34	8,05	19,44	301,2	ТК № 218(553/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке (3)	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	70	5,74	1,5	37,4	212,94	ТТК № 57
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>39,08</b>	<b>37,82</b>	<b>160,88</b>	<b>1134,46</b>	

**Итого за день**

**1487**

**65,92**

**67,22**

**252,12**

**1913,3**

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,2

- 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 "Валетек-8"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Паста шоколадная для бутербродов	20	0,48	7,72	3,03	82,92	№ 157 (1/3/2015)
<b>Неделя 2</b>	Зразы из цыпленка бройлера с луком и яйцом, соус молочный с морковью и шпинатом	100	10,04	6,45	8,1	156,67	ТТК № 612/ТТК № 33
<b>День 10</b>	Макаронные изделия отварные с сыром, кабачки тушеные	130/50	5,17	10,48	42,46	189,97	ТТК № 202/ТТК № 271(46/3/2015)
	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>23,69</b>	<b>28,82</b>	<b>105,49</b>	<b>726,66</b>	
<b>ОБЕД</b>	Помидоры свежие порционные	50	0,5	0,1	1,7	12	ТК № 86(т.24/1996)
<b>Неделя 2</b>	Суп из овощей(картофель, капуста белокоч, морковь, лук репч, горошек зеленый), сметана	250/5	2,4	4,51	12,34	111,59	ТК № 66(135/2004)/ТТК № 81
<b>День 10</b>	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук, морковь, томат паста)	250	19,25	18,13	23,38	250,5	ТК № 428(590/2013)
	Ватрушка с повидлом	75	4,6	8,5	23,9	238	ТК № 448 (695/1996)
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>960</b>	<b>36,27</b>	<b>35,49</b>	<b>150,7</b>	<b>1072,01</b>	

**Итого за день**

**1465**

**59,96**

**64,31**

**256,19**

**1798,67**

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 "Валетек-8"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами