

СОГЛАСОВАНО

Начальник ЛДП

МОУ СОШ №10

Косенко - О.В. Косенко

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 7-11 лет при МОУ в 2022 г**

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Горячий бутерброд (сыр, сметана, помидор) | 60 | 8 | 8,6 | 15,34 | 104 | ТТК № 134 |
| Неделя 1 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,28 | 63 | ТТК № 262 (1/6/2015) |
| День 1 | Греча по-купечески | 150 | 7,1 | 8,2 | 42,2 | 305,2 | ТТК № 360 |
| | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0 | 13,7 | 53 | ТТК № 1(685/2004) |
| | Булка Сухолюбская Витаминизированная (1) | 40 | 3,28 | 0,86 | 21,4 | 121,68 | ТТК № 53 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 23,68 | 22,26 | 92,92 | 646,88 | |
| ОБЕД | Витаминная горка (пекинская капуста, свежий огурец) | 60 | 0,6 | 2,76 | 1,28 | 34,8 | ТТК № 154 |
| Неделя 1 | Борщ с капустой и картофелем, сметана | 200/5 | 1,91 | 4,34 | 13 | 107,3 | ТТК № 79(110/2004)/ТТК № 81 |
| День 1 | Зразы из свинины с луком и яйцом, соус сметанный с томатом | 90 | 11,72 | 8,4 | 8,9 | 116,7 | ТТК № 612/ТТК № 40(601/2004) |
| | Рис отварной рассыпчатый / овощи припущенные | 130/20 | 4,2 | 8,1 | 16,45 | 218,3 | ТТК № 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 | ТТК № 440(79/2003) |
| | Хлеб ржаной (2) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 57 |
| | Булка Сухолюбская Витаминизированная (1) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТТК № 53 |
| | Итого за обед: | 850 | 29,99 | 30,61 | 128,53 | 908,26 | |
| Итого за день | | 1350 | 53,67 | 52,87 | 221,45 | 1555,14 | |

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. 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 | Вареники ленивые, сгущенн молоко, масло сливочное | 150/20/5 | 13,8 | 17,5 | 33,5 | 324,8 | ТК № 237 (355/2004) |
| День 2 | 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 |
| | Итого за завтрак: | 605 | 22,2 | 21,87 | 93,51 | 654,4 | |
| ОБЕД | Салат из свежих огурцов с растительным маслом (огурцы свеж, масло раст) | 60 | 0,4 | 5,9 | 1,4 | 62 | ТТК № 115 |
| Неделя 1 | Суп из бобовых, гренки | 200/20 | 9,5 | 3,63 | 19,96 | 197,04 | ТТК № 101/ТК № 77(551/2004) |
| День 2 | Люля-кебаб из филе куриного, соус сырный | 90 | 8,69 | 9,01 | 4,9 | 106,3 | ТТК № 616/ТТК № 100 |
| | Отварные макаронные изделия, овощи припущенные | 130/20 | 3,1 | 8,08 | 29,43 | 170,87 | 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) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 53 |
| | Итого за обед: | 820 | 28,75 | 30,23 | 128,99 | 904,87 | |
| Итого за день | | 1425 | 50,95 | 52,1 | 222,5 | 1559,27 | |

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,3

- 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: 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 | Паста шоколадная для бутербродов | 15 | 0,36 | 5,79 | 2,27 | 62,19 | № 157 (1/3/2015) |
| День 3 | Каша молочная рисовая | 150/5 | 8,25 | 10,95 | 20,38 | 218,53 | № 201 (311/2004)/ТТК № 49 |
| | 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 |
| | Итого за завтрак: | 600 | 16,61 | 20,91 | 92,19 | 648,32 | |
| ОБЕД | Горошек зеленый | 30 | 0,48 | 0,72 | 2,55 | 19,32 | ТТК № 245 |
| Неделя 1 | Солянка "Деревенская", сметана | 200/5 | 8,79 | 8,66 | 8,32 | 143,9 | ТТК № 92/ТТК № 81 |
| День 3 | Котлета рыбная "Морское чудо"(филе минтая, цветная капуста, яйцо), масло сливочное | 90/5 | 12,6 | 14,2 | 13,92 | 157,36 | ТТК № 617/ТТК № 49 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,46 | 4,85 | 24,65 | 189 | № 187 (520/2004) |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке (3) | 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: | 780 | 33,53 | 30,57 | 126,84 | 904,78 | |
| Итого за день | | 1380 | 50,14 | 51,48 | 219,03 | 1553,1 | |

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: 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 1 | Витаминная горка (помидоры) | 60 | 0,48 | 5,34 | 1,56 | 57,6 | ТТК № 113 |
| День 4 | Плов (рис, свинина, морковь, лук репч) | 160 | 13,01 | 12,8 | 44,6 | 330,5 | № 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 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 21,31 | 22,22 | 92,54 | 658,62 | |
| ОБЕД | Огурцы консервированные | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3 | ТК № 127(5/1/2015) |
| Неделя 1 | Суп-пюре из цветной капусты, гренки | 200/20 | 5,02 | 4,19 | 24,22 | 157,84 | ТК № 76 (168/2004)/ТК № 77(551/2004) |
| День 4 | Бефстроганов (куриное филе, сметана, лук, масло слив) | 90 | 10,8 | 14,8 | 10,9 | 154 | ТК № 318 (423/2004) |
| | Кускус, кабачки тушеные | 100/50 | 8,45 | 10,2 | 45,89 | 346,4 | ТТК № 277/ТК № 271(46/3/2015) |
| | 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 Сухоложская Витаминизированная (1) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 53 |
| | Итого за обед: | 750 | 29,49 | 30,57 | 128,92 | 904,76 | |
| Итого за день | | 1250 | 50,8 | 52,79 | 221,46 | 1563,38 | |

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: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетич ценность | № рецептуры |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|--------------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Сыр (порциями) | 10 | 2,6 | 2,7 | 0 | 30 | № 89 (97/2004) |
| Неделя 1 | Суфле "Рыбка" (минтай, рис, молоко, яйцо), соус сметанный | 90 | 7,3 | 9,93 | 25,1 | 116,3 | ТТК № 401(43/2004)/ТК № 39(600/2004) |
| День 5 | Пюре картофельное, овощи припущенные | 130/20 | 3,46 | 4,85 | 24,65 | 189 | № 187 (520/2004)/ТТК № 233 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,1 | 3,3 | 15,63 | 158,7 | ТТК № 16 |
| | Булка Сухоложская витаминизированная (1) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТТК № 53 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 21,56 | 21,85 | 92,08 | 646,1 | |
| ОБЕД | Огурец свежий | 30 | 0,24 | 0 | 0,66 | 4,2 | № 87 (т. 24/1996) |
| Неделя 1 | Суп томатный с фасолью и овощами, сметана | 200/5 | 4,4 | 5,4 | 10 | 89,8 | ТТК № 99/ТТК № 81 |
| День 5 | Мясо тушеное (свинина) | 90 | 8,1 | 11,6 | 4,7 | 121 | ТТК № 602 |
| | Перловка отварная | 150 | 4,38 | 3,83 | 23,35 | 149,3 | 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) | 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: | 855 | 30,44 | 30,09 | 129,88 | 925,5 | |

Итого за день **1355** **52** **51,94** **221,96** **1571,6**

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: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетич ценность | № рецептуры |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|--------------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Сыр (порциями) | 10 | 2,6 | 2,7 | 0 | 30 | № 89 (97/2004) |
| Неделя 2 | Шницель(свинина, лук репч, хлеб пшеничн), соус сметанный с томатом | 90 | 11,15 | 11,73 | 17,25 | 111,7 | ТК № 393(608/2013)/ТК № 40(601/2004) |
| День 6 | Капуста тушеная | 150 | 3,2 | 5,5 | 17,27 | 180,36 | ТК № 192(534/2004) |
| | Чай с сахаром | 200/10 | 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: | 510 | 21,25 | 21 | 74,92 | 527,16 | |
| ОБЕД | Огурцы консервированные | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3 | ТК № 127(5/1/2015) |
| Неделя 2 | Суп-пюре из тыквы, гренки | 200/20 | 5,98 | 6,43 | 26,46 | 193,04 | ТК № 102(169/2004)/ТК № 77(551/2004) |
| День 6 | Шашлычок из рыбы (мянтай), соус сырный | 100 | 12,01 | 13,9 | 22,1 | 154,8 | ТТК № 266/ТТК № 100 |
| | Рис отварной рассыпчатый / овощи припущенные | 130/20 | 4,2 | 8,1 | 16,45 | 218,3 | ТК № 214(511/2004)/ТТК № 233 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,41 | 61 | ТТК № 5 |
| | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 40 | 3,28 | 0,86 | 21,4 | 121,68 | ТТК № 53 |
| | Хлеб ржаной (2) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТТК № 57 |
| | Итого за обед: | 790 | 29,87 | 30,46 | 129,02 | 903,92 | |
| | Итого за день | 1300 | 51,12 | 51,46 | 203,94 | 1431,08 | |

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: 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 | Запеканка творожная "Зебра", молоко сгущенное | 130/20 | 13,8 | 17,9 | 27,08 | 319 | ТТК № 258/ТТК № 51 |
| День 7 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,1 | 3,3 | 15,63 | 106 | ТТК № 161 |
| | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТТК № 53 |
| | Итого за завтрак: | 580 | 22 | 22,27 | 87,05 | 647,6 | |
| ОБЕД | Огурец свежий | 40 | 0,32 | 0 | 0,88 | 5,6 | № 87 (т. 24/1996) |
| Неделя 2 | Борщ Сибирский, сметана | 200/5 | 3,27 | 3,54 | 12,8 | 104,9 | ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81 |
| День 7 | Тефтели из курицы (филе), соус красный основной | 90 | 8,32 | 8,15 | 11,69 | 105,3 | ТТК № 167/ ТК № 31(528/1996) |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,2 | 5,4 | 21,2 | 207,8 | 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) | 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 |
| | Итого за обед: | 855 | 30,33 | 30,4 | 129,99 | 922,58 | |
| Итого за день | | 1435 | 52,33 | 52,67 | 217,04 | 1570,18 | |

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: 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 | 70,5 | ТТК № 161 |
| Неделя 2 | Сыр (порциями) | 10 | 2,6 | 2,7 | 0 | 30 | ТК № 89(97/2004) |
| День 8 | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа), масло сливочн | 150/5 | 9,45 | 12,9 | 36,41 | 272,59 | 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 |
| | Итого за завтрак: | 595 | 21,35 | 21,67 | 92,75 | 667,19 | |
| ОБЕД | Витаминная горка (пекинская капуста, свежий огурец) | 60 | 0,6 | 2,76 | 1,28 | 34,8 | ТТК № 154 |
| Неделя 2 | Уха (картоф, сайра консерв, лук, морковь, масло раст) | 200 | 6,96 | 3,52 | 14,48 | 116 | ТТК № 78 |
| День 8 | Гуляш из мяса свинины | 90 | 9,2 | 18,31 | 10,4 | 160,2 | ТК № 429(437/2004) |
| | Отварные макаронные изделия | 150 | 5,4 | 4,05 | 27,45 | 253,05 | 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) | 40 | 3,28 | 0,86 | 21,4 | 121,68 | ТТК № 53 |
| | Итого за обед: | 790 | 29,84 | 30,57 | 129,91 | 904,83 | |
| Итого за день | | 1385 | 51,19 | 52,24 | 222,66 | 1572,02 | |

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: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергитич ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|-------------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Витаминная горка (помидоры) | 70 | 0,56 | 6,23 | 1,82 | 67,2 | ТТК № 113 |
| Неделя 2 | Омлет срыбой запеченный (филе минтая, молоко, яйцо), масло сливочное | 150/5 | 15,03 | 14,32 | 27,25 | 309,9 | ТТК № 199/ТТК 49 |
| День 9 | 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 |
| | Итого за завтрак: | 502 | 21,63 | 22,05 | 81,67 | 650,04 | |
| ОБЕД | Горошек зеленый | 20 | 0,32 | 0,48 | 1,7 | 12,88 | ТТК № 245 |
| Неделя 2 | Рассольник Ленинградский, сметана | 200/5 | 2,55 | 3,7 | 16,8 | 118,5 | ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81 |
| День 9 | Котлеты рубленные из цыплят-бройлеров (филе), соус сметанный с томатом | 90 | 16,7 | 16,4 | 22,3 | 159,3 | ТК № 344(63/2003)/ТК № 40(601/2004) |
| | Сложный гарнир(поре картофельное, капуста тушеная) | 150 | 2,8 | 6,7 | 16,2 | 251 | ТК № 218(553/2004) |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке (3) | 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 |
| | Итого за обед: | 755 | 29,75 | 29,21 | 129,1 | 906,46 | |
| Итого за день | | 1257 | 51,38 | 51,26 | 210,77 | 1556,5 | |

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: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетич ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Паста шоколадная для бутербродов | 15 | 0,36 | 5,79 | 2,27 | 62,19 | № 157 (1/3/2015) |
| Неделя 2 | Зразы из цыпленка бройлера с луком и яйцом, соус молочный с морковью и шпинатом | 90 | 9,03 | 5,8 | 7,29 | 141 | ТТК № 612/ТТК № 33 |
| День 10 | Макаронные изделия отварные с сыром, кабачки тушеные | 120/30 | 4,3 | 8,72 | 35,38 | 158,3 | 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 |
| | Итого за завтрак: | 505 | 21,69 | 24,48 | 96,84 | 658,59 | |
| ОБЕД | Помидоры свежие порционные | 30 | 0,3 | 0,06 | 1,02 | 7,2 | ТК № 86(т.24/1996) |
| Неделя 2 | Суп из овощей(картофель, капуста белокоч, морковь, лук репч, горошек зеленый), сметана | 200/5 | 1,91 | 3,62 | 9,92 | 89,7 | ТК № 66(135/2004)/ТТК № 81 |
| День 10 | Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук, морковь, томат паста) | 200 | 15,4 | 14,5 | 18,69 | 200,4 | 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) | 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 |
| | Итого за обед: | 615 | 30,09 | 30,51 | 132,23 | 934,38 | |
| Итого за день | | 1120 | 51,78 | 54,99 | 229,07 | 1592,97 | |

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