

СОГЛАСОВАНО

Утверждено Директор
Мирошова Н.В.
1 сентября
Мещеряков В.В.

УТВЕРЖДЕНО

генеральный директор
ООО «Резерв Школьное питание»
02.06.2025
Е. В. Ковбасюк



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 2025 г

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Действует с 02.06.2025 г.

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) / Макароны изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр муж 45%, масло сливочное)	220	10,6	10,2	35,4		290,4	ТТК № 282/ ТТК № 202
День 1	Коктейль молочный (4)	200	5,4	4,2	18		131,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	21,48	21,8	92,52		663,53	
ОБЕД	Салат из пекинской капусты со свежими помидорами	60	0,6	2,76	1,34		35,4	ТТК № 156
Неделя 1	Уха (картофель, горбуша консервированная, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная)	200	5,58	5,47	12,02		119,47	ТТК № 78
День 1	Азу (картофель, свинина, огузки, консервированные на лимонном соке, масло растительное, томатная паста, чеснок)	200	15,2	20,1	46,82		384,7	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41		61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный (1)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	760	29,68	30,57	128,99		904,77	
Итого за День		1260	51,16	52,37	221,51		1568,3	

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 Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Действует с 02.06.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблочки	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочное, молока стуженное, какао витаминизированное), запеканка творожная с тыквой (творог 9%, тыква, яйцо), стуженное молоко	10	0,24	3,86	1,5		41,46	№ 157 (1/3/2015)
День 2	Чай зеленый с сахаром	150	17,2	17,3	33,5		329,3	ТТК № 276/ТТК 51
	Хлеб пшеничный (1)	200	0,2	0	13,7		53	ТК № 1 (685/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	590	21,74	22,23	93,04		646,36	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (помидоры свеж, масло раст)	60	0,6	6	2,1		37	ТТК № 113
Неделя 1	Борщ Сибирский, сметана (млж 15%)	205	5,1	4,4	11,04		98,15	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
День 2	Зразы из свинины с луком и яйцом / соус сметанный с томатом	90	13,6	8,8	15,7		194,5	ТТК № 612 / ТК № 40 (601/2004 г)
	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	4,6	9,8	38		262	ТК № 191 (36/2003)
	Напиток из яблочной смеси	200	0,2	0,1	25		102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	775	29,84	30,6	129,24		906,59	
Итого за День		1365	51,58	52,83	222,28		1552,95	

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.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Действует с 02.06.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Выпечка рыбные "Новые" (филе минтая, яйца куриные, лук репчатый, сметана, сыр, масло сливочное) /Пюре картофельное /овощи припущенные (пюре сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	220	16,12	18,8	37,44		349,5	ТТК № 173/ТТК № 187 (520/2004)/ТТК № 233
Неделя 1	Вафли	25	1,46	1,91	9,8		62	пром
День 3	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7		53	ТТК № 1 (685/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	60	4,92	1,28	32,08		182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	505	22,7	21,99	93,02		647,02	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,48	5,34	1,56		57,6	ТТК № 245
Неделя 1	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	6,9	7,47	11,4		132,3	ТТК № 70 (147/2004)
День 3	Гуляш из филе курицы (филе цыпленка-бройлера, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста)	90	9,7	6,8	6,3		112,5	ТТК № 603
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,2	9,2	43,2		268	ТТК № 189(297/2004)
	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
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	780	29,84	30,52	129,16		904,76	
	Итого за день	1285	52,54	52,51	222,18		1551,78	

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.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Действует с 02.06.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Творожок в индивидуальной упаковке "Наша Маша" Каша молочная "Пять звездок" (молоко 2,5%, хлопья "5 звездок", масло сливочное, сахар, соль, йодированная) / масло сливочное	100	7,6	4,2	11,7		115	пром
Неделя 1	Какао витаминизированное (какао "Витюшка", молоко, сахар) (4)	205	6,1	13,4	38,7		274,32	ТТК № 177/ТТК № 49
День 4	Хлеб пшеничный (1)	200	3,9	3,1	15,2		105	ТТК № 10
	Хлеб пшеничный (1)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	21,7	21,77	92,3		646,42	
ОБЕД	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	30	0,2	0	0,5		3	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Суп-пюре из цветной капусты, грибки	220	6,8	7,4	8,5		139,9	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 4	Тфтели (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус томатный	90	11,3	13,9	5,1		148,8	ТТК № 308 /ТК № 32 (587/2004)
	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	30,4		245,8	ТК № 188 (516/2004)
	Кисель (6)	200	0,3	0	28,2		67	ТТК № 15
	Тематоген (стерилизованное молоко, альбумин) (5)	25	1,5	0,9	18,9		87,5	пром
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	785	29,74	30,5	129		904,94	
Итого за День		1340	51,44	52,27	221,3		1551,36	

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 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1
- 5 Продукт промышленного производства, обогащенный Fe
- 6 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Действует с 02.06.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблочки	180	0	0	17,64		70,5	ТК № 161
Неделя 1	Сыр (порцелин)	15	3,9	4,05	0		45	ТК № 89 (97/2004)
День 5	Каша молочная рисовая (рис, молоко), масло сливочное	205	9,1	13,4	30,1		270,36	ТК № 201 (31.1/2004)/ТК № 49
	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6		108,7	ТК № 16
	Хлеб пшеничный (1)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТК № 53
	Итого за завтрак:	650	21,2	21,82	93,04		646,66	
ОБЕД	Салат "Здоровье" (капуста белокочанная, огурец свежий, масло растительное)	60	2,15	2,7	1,15		34,2	ТК № 111 (7/2003)
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана (мжл 15%)	205	5,55	5,7	13,1		121,3	ТК № 63(132/2004)/ТК № 81
День 5	Гуляши (свинина, томаты паста, лук репч, масло сливочн)	90	10,4	6,62	6,4		148	ТК № 429 (437/2004)
	Пюре картофельное (картофель, молоко мжл 2,5%, масло сливочное 72,5%/тыква тушеная со сметаной (тыква, сметана, масло сливочное, шпинат)	150	4,5	7,6	33,6		197	ТК № 187 (520/2004)/ТК № 42
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25		102	ТК № 28
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42		89,63	пром
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТК № 57
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТК № 53
	Итого за обед:	805	29,92	30,55	129,07		905,07	
Итого за День		1455	51,12	52,37	222,11		1551,73	

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.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Действует с 02.06.2025 г.

	Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК		Творожок в индивидуальной упаковке "Наша Мама"	100	7,6	4,2	11,7		115	пром
Неделя 2		Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / Каша гречневая рассычатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	220	11,1	16,9	51,4		387,4	ТТК № 282/ ТТК № 249 (44/3/2015)
День 6		Чай зеленый с лимоном	205	0,3	0	15,2		60	ТТК № 2(686/2004)
		Хлеб пшеничный (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТТК № 53
		Итого за завтрак:	555	21,46	21,74	94,3		653,66	
ОБЕД		Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,48	5,34	1,56		57,6	ТТК № 245
Неделя 2		Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное), гречки	220	4,6	5,44	8,7		151,9	ТТК № 69 (139/2004)
День 6		Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	200	18,7	18,6	47,9		385,87	ТТК № 428 (590/2013)/ТТК № 127 (5/1/2015)
		Кисель (4)	200	0,3	0	28,2		67	ТТК № 15
		Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 53
		Хлеб пшеничный (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТТК № 57
		Итого за обед:	760	30,64	31,09	129,06		905,73	
		Итого за день	1315	52,1	52,83	223,36		1559,39	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валтек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)

2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валтек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)

3 Для приготовления блюда используется йодированная соль.

4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, В1, В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Действует с 02.06.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблочки	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
	Запеканка творожная с клубникой (творог 9%, клубника, яйцо, сметана, сахар), ступенное молоко	150	13,2	17,5	32,8		285,1	ТТК № 248/ТТК 51
Неделя 2	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6		108,7	ТТК № 16
День 7	Хлеб пшеничный (1)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	580	21,4	21,87	95,74		616,4	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (помидоры свеж, масло раст)	60	0,6	5,5	2,1		37	ТТК № 113
Неделя 2	Суп из овощей (картофель, капуста белокоч, морковь, лук репч, томаты, горошек зеленый), сметана (млж 15%)	205	4,4	5,62	6,2		109,7	ТТК № 66(135/2004)/ТТК № 81
День 7	Фрикадельки из цыпленка-бройлера (филе) (филе цыпленка-бройлера, хлеб пшеничный, масло сливочное)/соеус сметанный с томатом	90	10,8	10,1	8,5		120,87	ТТК № 317 (63/2003)/ТТК № 40 (601/2004 г)
	Отварные макаронные изделия /цветная капуста припущенная	150	5,67	5,3	29,4		200,3	ТТК № 188 (516/2004)/ТТК № 279
	Напиток "Витюшка" (4)	200	0,2	0,1	25		102	ТТК № 28
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8		62	пром
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	820	30,51	30,46	129,1		905,65	
Итого за День		1400	51,91	52,33	224,84		1522,05	

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 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С, В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой, К1.

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	Йогурт	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
	Омлет с рыбой запеченный (яйцо, филе минтая, молоко, масло сливочное)/масло сливочное/овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	155	17,1	20,69	35,8		371,54	ТТК № 199/ ТТК № 49/ТТК № 233
Неделя 2		200	0,2	0	13,7		53	ТТК № 1 (685/2004)
День 8	Чай черничный байховый с сахаром	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 53
	Хлеб пшеничный (1)	585	21,4	21,76	93,84		647,14	
	Итого за завтрак:							
	Салат из свежей капусты (капуста белокочанная, масло растительное)	60	0,48	5,34	1,56		57,6	ТТК № 109
ОБЕД	Куринный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	6,9	7,47	11,4		132,3	ТТК № 68 (138/2004)
Неделя 2	Котлеты рубленые из цыпленка - бройлеров (филе) / соус молочный с морковью и шпинатом	90	9,63	7,83	8,82		127,98	ТТК № 344 (63/2003) /ТТК № 33
День 8	Пюре картофельное (картофель, молоко МДЖ 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	4,5	7,6	38,5		222,4	ТТК № 187 (520/2004)
	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
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	800	29,81	30,48	129,17		905,48	
	Итого за день	1385	51,21	52,24	223,01		1552,62	

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.

Менюготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Действует с 02.06.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0		60	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Каша молочная пшеница (пшено, масло сливочное, молоко 2,5% / масло сливочное)	235	6,8	11,2	47,5		303,8	ТК № 201 (311/2004)
День 9	Коктейль молочный (4)	200	5,4	4,2	18		131,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТК № 53
	Итого за завтрак:	505	21,5	21,87	92,2		647,3	
ОБЕД	Огулец свежий	30	0,4	0	1,1		7	ТК № 87 (г. 24 / 1996)
Неделя 2	Борщ с капустой и картофелем, сметана (млж 15%)	205	3,9	5,4	16,25		129,5	ТК № 79 (110/2004) / ТК № 81
День 9	Мясо тушеное в сметане (свинина, лук репчатый, сметана, масло сливочное)	90	9,9	12,8	3,9		138,3	ТК № 318
	Рис отварной рассыпчатый / овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	6,8	8,2	23,7		200,5	ТК № 214 (511/2004) / ТК № 233
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25		102	ТК № 28
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6		23,3	пром
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТК № 57
	Хлеб пшеничный (1)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТК № 53
	Итого за обед:	795	29,7	30,44	128,95		904,8	
Итого за день		1300	51,2	52,31	221,15		1552,1	
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 блюда используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.

Менюготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Действует с 02.06.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0		45	ТК № 89 (97/2004)
Несезон 2	Тфтели (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус томатный	90	6,3	8,4	8,7		108,6	ТК № 308 (618/2013)/ТК № 32 (587/2004)
День 10	Булгур	150	3,1	5,4	42,3		236,8	ТК № 274
	Какао витаминизированное (какао "Витопшк", молоко, сахар) (4)	200	3,9	3,1	15,2		105	ТК № 10
	Хлеб пшеничный (1)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТК № 53
	Итого за завтрак:	505	21,3	22,02	92,9		647,5	
ОБЕД	Салат из пекинской капусты со свежими огурцами	60	2,15	2,7	1,15		34,2	ТК № 154
Несезон 2	Щи из свежей капусты и картофеля, сметана (МЛЖ 15%)	205	4,7	5,8	16,25		159,5	ТК № 58 (124/2004)/ТК 81
День 10	Тфтели рыбные с рисом и шиннатом / соус молочный	90	11,9	12,7	6,5		155,2	ТК № 414 (414/2004)
	Пюре картофельное (картофель, молоко МЛЖ 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	4,45	7,61	38,5		222,4	ТК № 187 (520/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24		91	пром
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТК № 57
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТК № 53
	Итого за обед:	785	29,76	30,52	129,1		905,66	
Итого за День		1290	51,06	52,54	222		1553,16	

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
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1