

УТВЕРЖДЕНО:

 *Директор МАОУ СОШ №10*  
*О.А. Просвирина*

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

 *Е. В. Ковбаснюк*

**12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ**  
**ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

Меню приготавливаемых блюд  
 Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

| 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                 | № 89 (97/2004)    |
| <b>Неделя 1</b> | Масло сливочное для бутербродов                              | 10           | 0,1              | 6,4          | 0,1          | 58                 | № 157 (1/13/2015) |
| <b>День 1</b>   | Паста "Болоньезе"(макароны, мясо, морковь, лук, томат паста) | 230          | 12,5             | 9,66         | 32,83        | 250,24             | ТТК № 267         |
|                 | Кисель витаминизированный (3)                                | 200          | 0,3              | 0            | 28,2         | 67                 | ТТК № 15          |
|                 | Хлеб ржаной с отрубями (2)                                   | 20           | 1,64             | 0,4          | 14,03        | 69,52              | ТТК № 58          |
|                 | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)                     | 40           | 3,28             | 0,86         | 28,06        | 139,04             | ТТК № 53          |
|                 | <b>Итого за завтрак:</b>                                     | <b>500</b>   | <b>20,42</b>     | <b>20,02</b> | <b>98,29</b> | <b>595,18</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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением отрубей
- 3
- Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд  
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи      | Наименование блюда                        | Вес блюда, г | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры    |
|-----------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|
|                 |                                           |              | белки            | жиры         | углеводы     |                         |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>  | Витаминная горка (морковь, яблоки)        | 100          | 1                | 6,6          | 11,56        | 113                     | ТТК № 142      |
| <b>Неделя 1</b> | Запеканка творожная со свежими ягодами    | 150          | 13,8             | 11,2         | 23,67        | 259                     | ТТК № 248      |
| <b>День 2</b>   | Сгущенное молоко для пудингов и запеканок | 20           | 1,4              | 1,6          | 10,5         | 57,5                    | ТТК № 51       |
|                 | Чай с сахаром                             | 200          | 0,2              | 0            | 13,7         | 53                      | № 1 (685/2004) |
|                 | Хлеб ржаной с отрубями (2)                | 20           | 1,64             | 0,4          | 14,03        | 69,52                   | ТТК № 58       |
|                 | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)  | 30           | 2,46             | 0,64         | 21,04        | 104,28                  | ТТК № 53       |
|                 | <b>Итого за завтрак:</b>                  | <b>520</b>   | <b>20,5</b>      | <b>20,44</b> | <b>83,73</b> | <b>609,9</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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей

Меню приготавливаемых блюд  
 Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда                         | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          | Энергитич ценность | № рецептуры        |
|------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------|--------------------|
|            |                                            |              | белки            | жиры  | углеводы |                    |                    |
| ЗАВТРАК    | Фрукты (3)                                 | 180          | 0                | 0     | 17,64    | 70,5               | ТТК № 161          |
| Неделя 1   | Огурец свежий                              | 30           | 0,24             | 0     | 0,66     | 4,2                | ТК № 87(т24/1996)  |
| День 3     | Брускетта с творогом, шпинатом и помидором | 60           | 5,6              | 2,4   | 16,21    | 112                | ТТК № 268          |
|            | Омлет натуральный                          | 150          | 14,86            | 17    | 2,7      | 298,57             | ТК № 197(340/2004) |
|            | Масло для поливки блюд                     | 10           | 0,1              | 6,4   | 0,12     | 58,2               | ТТК № 49           |
|            | Витаминизированное какао "Витошка"(4)      | 200          | 3,9              | 3,1   | 25,2     | 145                | ТТК № 10           |
|            | Хлеб ржаной с отрубями (2)                 | 30           | 2,46             | 0,64  | 21,04    | 104,28             | ТТК № 58           |
|            | Итого за завтрак:                          | 660          | 27,16            | 29,54 | 77,11    | 564,97             |                    |

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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением отрубей
- 3

Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4

Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд  
 Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда                       | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          | Энергитич ценность | № рецептуры       |
|------------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------|-------------------|
|            |                                          |              | белки            | жиры  | углеводы |                    |                   |
| ЗАВТРАК    | Фрукты (3)                               | 180          | 0                | 0     | 17,64    | 70,5               | ТТК № 161         |
| Неделя 1   | Сыр (порциями)                           | 10           | 2,6              | 2,7   | 0        | 30                 | ТК № 89 (97/2004) |
| День 4     | Гуляш из филе курицы                     | 90           | 8,14             | 10,08 | 3,9      | 100,5              | ТТК № 603         |
|            | Овощи припущенные гарнир                 | 20           | 0,5              | 0,7   | 1,24     | 13,6               | ТТК № 233         |
|            | Перловка отварная                        | 130          | 3,8              | 3,32  | 26,3     | 159,25             | ТК № 257(т4/2004) |
|            | Кофейный напиток с молоком               | 200          | 4,1              | 3,3   | 15,63    | 158,7              | ТТК № 16          |
|            | Хлеб ржаной с отрубями (2)               | 20           | 1,64             | 0,4   | 14,03    | 69,52              | ТТК № 58          |
|            | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 30           | 2,46             | 0,64  | 21,04    | 104,28             | ТТК № 53          |
|            | Итого за завтрак:                        | 680          | 23,24            | 21,14 | 89,01    | 660                |                   |

- Соотношение Б:Ж:У 1:1:4
- Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
  - Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением отрубей
  - Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
  - Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд  
 Сезон: осень, зима, весна. 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                 | ТК № 89 (97/2004)   |
| Неделя 1   | Масло сливочное для бутербродов                              | 10           | 0,1              | 6,4   | 0,1      | 58                 | ТК № 157(1/13/2015) |
| День 5     | Котлета рыбная "Морское чудо"(минтай, цветная капуста, яйцо) | 90           | 8,84             | 4,82  | 13,53    | 119,3              | ТТК № 617           |
|            | Пюре картофельное                                            | 150          | 3,3              | 4,8   | 20,6     | 189                | ТК № 187(520/2004)  |
|            | Чай с лимоном                                                | 207          | 0,3              | 0     | 15,2     | 60                 | ТК № 2(686/2004)    |
|            | Хлеб ржаной с отрубями (2)                                   | 20           | 1,64             | 0,4   | 14,03    | 69,52              | ТТК № 58            |
|            | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)                     | 30           | 2,46             | 0,64  | 21,04    | 104,28             | ТТК № 53            |
|            | Итого за завтрак:                                            | 517          | 19,24            | 19,76 | 73,73    | 583,7              |                     |

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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением отрубей

Меню приготавливаемых блюд  
 Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи      | Наименование блюда                       | Вес блюда, г | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры      |
|-----------------|------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------------|
|                 |                                          |              | белки            | жиры         | углеводы     |                         |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>  | Фрукты (3)                               | 180          | 0                | 0            | 17,64        | 84,6                    | ТТК № 161        |
| <b>Неделя 1</b> | Сыр (порциями)                           | 10           | 2,6              | 2,7          | 0            | 30                      | ТК № 89(97/2004) |
| <b>День 6</b>   | Каша молочная пшенная                    | 200          | 5,01             | 6,5          | 42,13        | 221                     | ТТК 201          |
|                 | Масло для поливки блюд                   | 5            | 0,04             | 3,19         | 0,06         | 29,09                   | ТТК № 49         |
|                 | Чай с молоком                            | 200          | 4,3              | 3,3          | 15,67        | 107                     | ТТК № 3          |
|                 | Йогурт 2,5%                              | 150          | 4,2              | 3            | 16,95        | 118,5                   | пром             |
|                 | Хлеб ржаной с отрубями (2)               | 20           | 1,64             | 0,4          | 14,03        | 69,52                   | ТТК № 58         |
|                 | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 30           | 2,46             | 0,64         | 21,04        | 104,28                  | ТТК № 53         |
|                 | <b>Итого за завтрак:</b>                 | <b>795</b>   | <b>20,25</b>     | <b>19,73</b> | <b>87,15</b> | <b>617,59</b>           |                  |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,5

- 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
- Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку

Меню приготавливаемых блюд  
 Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

| 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 2   | Греча по-купечески (греча, мясо, морковь, лук) | 200          | 8,4              | 13,9  | 27,92    | 195,6              | ТТК № 360        |
| День 7     | Кисель витаминизированный "Амилорос"(3)        | 200          | 0,3              | 0     | 28,2     | 67                 | ТТК № 15         |
|            | Хлеб ржаной с отрубями (2)                     | 50           | 4,1              | 1,07  | 35,07    | 173,8              | ТТК № 58         |
|            | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)       | 40           | 3,25             | 0,86  | 28,06    | 139,04             | ТТК № 53         |
|            | Итого за завтрак:                              | 505          | 19,95            | 19,88 | 89,86    | 554,44             |                  |

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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением отрубей
- 3

Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд  
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда                        | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          | Энергетич ценность | № рецептуры      |
|------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------|------------------|
|            |                                           |              | белки            | жиры  | углеводы |                    |                  |
| ЗАВТРАК    | Фрукты (3)                                | 180          | 0                | 0     | 17,64    | 84,6               | ТТК № 161        |
| Неделя 2   | Запеканка из творога с морковью           | 150          | 13,8             | 16,9  | 17,7     | 277,5              | ТК №             |
|            | Сгущенное молоко для пудингов и запеканок | 20           | 1,4              | 1,6   | 10,5     | 57,5               | ТТК № 51         |
| День 8     | Чай с сахаром                             | 200          | 0,2              | 0     | 13,7     | 53                 | ТК № 1(685/2004) |
|            | Хлеб ржаной с отрубями (2)                | 20           | 1,64             | 0,4   | 14,03    | 69,52              | ТТК № 58         |
|            | Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)  | 30           | 2,46             | 0,64  | 21,04    | 104,28             | ТТК № 53         |
|            | Итого за завтрак:                         | 600          | 19,5             | 19,54 | 83,84    | 600                |                  |

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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением отрубей
- 3
- Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку

Меню приготавливаемых блюд  
 Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

| 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            | 35                 | № 89 (97/2004)      |
| <b>Неделя 2</b> | Люля-кебаб из филе куриного              | 90           | 13,05            | 3,06         | 2,7          | 90,9               | ТТК № 616           |
| <b>День 9</b>   | Кабачки тушеные                          | 50           | 0,4              | 1,7          | 2,7          | 27                 | ТК № 271(46/3/2015) |
|                 | Пюре картофельное                        | 100          | 2,2              | 3,2          | 13,73        | 126                | ТК № 187(520/2004)  |
|                 | Кофейный напиток с молоком               | 200          | 4,1              | 3,3          | 15,63        | 158,7              | ТТК № 16            |
|                 | Хлеб ржаной с отрубями (2)               | 20           | 1,64             | 0,4          | 14,03        | 69,52              | ТТК № 58            |
|                 | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 30           | 2,46             | 0,64         | 21,04        | 104,28             | ТТК № 53            |
|                 | <b>Итого за завтрак:</b>                 | <b>500</b>   | <b>20,05</b>     | <b>18,48</b> | <b>98,75</b> | <b>589,4</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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением отрубей

Меню приготавливаемых блюд  
 Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда                                | Вес блюда, г | Пищевые вещества |              |              | Энергетич ценность | № рецептуры        |
|------------|---------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------|--------------------|
|            |                                                   |              | белки            | жиры         | углеводы     |                    |                    |
| ЗАВТРАК    | Фрукты(3)                                         | 180          | 0                | 0            | 17,64        | 84,6               | ТТК № 161          |
| Неделя 2   | Яйцо отварное                                     | 40           | 5,1              | 4,6          | 0,28         | 63                 | ТК № 262(1/6/2015) |
| День 10    | Паста шоколадная для бутербродов                  | 15           | 0,36             | 5,8          | 2,27         | 62,19              | ТТК № 43           |
|            | Каша молочная рисовая с карамелизованным персиком | 150          | 5,74             | 3,03         | 13,6         | 90,59              | ТТК № 263          |
|            | Масло для поливки блюд                            | 5            | 0,05             | 3,2          | 0,06         | 29,1               | ТТК № 49           |
|            | Витаминизированное какао "Витошка"(4)             | 200          | 3,9              | 3,1          | 25,2         | 145                | ТТК № 10           |
|            | Хлеб ржаной с отрубями (2)                        | 20           | 1,64             | 0,4          | 14,03        | 69,52              | ТТК № 58           |
|            | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)          | 30           | 2,46             | 0,64         | 21,04        | 104,28             | ТТК № 53           |
|            | <b>Итого за завтрак:</b>                          | <b>640</b>   | <b>19,25</b>     | <b>20,77</b> | <b>83,35</b> | <b>601,88</b>      |                    |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,3

- 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
- Пищевая ценность блюда рассчитана по яблоку
- 4
- Витаминизированный напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд  
 Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи      | Наименование блюда                                 | Вес блюда, г | Пищевые вещества |              |              | Энергитич ценность | № рецептуры        |
|-----------------|----------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------|--------------------|
|                 |                                                    |              | белки            | жиры         | углеводы     |                    |                    |
| <b>ЗАВТРАК</b>  | Сыр (порциями)                                     | 15           | 3,9              | 4,05         | 0            | 52,5               | ТК № 89(97/2004)   |
| <b>Неделя 2</b> | Котлета из рыбы "Нежная"(рыба, морковь, лук, яйцо) | 90           | 8,2              | 10           | 22,55        | 171                | ТТК № 273          |
| <b>День 11</b>  | Овощи припущенные гарнир                           | 20           | 0,5              | 0,7          | 1,24         | 13,6               | ТТК № 233          |
|                 | Пюре картофельное                                  | 130          | 2,86             | 4,16         | 17,85        | 163,8              | ТК № 187(520/2004) |
|                 | Чай с лимоном                                      | 207          | 0,3              | 0            | 15,2         | 60                 | ТК № 2(686/2004)   |
|                 | Хлеб ржаной с отрубями (2)                         | 20           | 1,64             | 0,4          | 14,03        | 69,52              | ТТК № 58           |
|                 | Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)           | 30           | 2,46             | 0,64         | 21,04        | 104,28             | ТТК № 53           |
|                 | <b>Итого за завтрак:</b>                           | <b>512</b>   | <b>19,86</b>     | <b>19,95</b> | <b>81,14</b> | <b>588,3</b>       |                    |

Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:4

- 1
 Булка Сухолюбская 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 витамином С

Меню приготавливаемых блюд  
 Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда                       | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          | Энергитич ценность | № рецептуры        |
|------------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------|--------------------|
|            |                                          |              | белки            | жиры  | углеводы |                    |                    |
| ЗАВТРАК    | Фрукты (3)                               | 180          | 0                | 0     | 17,64    | 84,6               | ТТК № 161          |
| Неделя 2   | Йогурт 2,5%                              | 150          | 4,2              | 3     | 16,95    | 118,5              | пром               |
| День 12    | Яйцо отварное                            | 40           | 5,1              | 4,6   | 0,28     | 63                 | ТК № 262(1/6/2015) |
|            | Каша молочная геркулесовая)              | 150          | 3,1              | 4,75  | 11,9     | 101,2              | ТТК № 201          |
|            | Масло для поливки блюд                   | 5            | 0,04             | 3,19  | 0,06     | 29,09              | ТТК № 49           |
|            | Чай с молоком (6)                        | 200          | 4,3              | 3,3   | 15,67    | 107                | ТТК № 3            |
|            | Хлеб ржаной с отрубями (2)               | 20           | 1,64             | 0,4   | 14,03    | 69,52              | ТТК № 58           |
|            | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 30           | 2,46             | 0,64  | 21,04    | 104,28             | ТТК № 53           |
|            | Итого за завтрак:                        | 775          | 20,84            | 19,88 | 86,8     | 590,79             |                    |

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,5

- 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
- Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку.