

УТВЕРЖДЕНО:


Директор МАОУ с.с.п.о
О.А. Просвирякова

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»


Е. В. Ковбаснюк

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

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
Неделя 1	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	№ 157 (1/13/2015)
День 1	Паста "Болоньезе" (макароны, мясо, морковь, лук, томат паста)	270	14,67	11,34	38,54	293,76	ТТК № 267
	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	23,41	22,91	106,94	692,08	

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 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: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Витаминная горка (морковь, яблоки)	100	1	6,6	11,56	113	ТТК № 142
Неделя 1	Запеканка творожная со свежими ягодами	200	18,4	14,93	31,56	345,33	ТТК № 248
День 2	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)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	580	25,1	24,2	95,39	686,23	

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

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Огурец свежий	60	0,48	0	1,32	8,4	ТК № 87(т24/1996)
День 3	Брускетта с творогом, шпинатом и помидором	60	5,6	2,4	16,21	112	ТТК № 268
	Омлет натуральный	200	19,81	22,67	3,6	398,09	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)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 58
	Итого за завтрак:	760	30,99	30,64	98,39	685,99	

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: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая 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	ТТК № 89 (97/2004)
День 4	Гуляш из филе курицы	140	12,66	15,68	6,07	156,33	ТТК № 603
	Овощи припущенные гарнир	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
	Перловка отварная	150	4,38	3,8	30,35	183,75	ТТК № 257(т4/2004)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	158,7	ТТК № 16
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	770	22,59	23,57	96,62	687,08	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 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: 12 лет и старше

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	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)	100	9,82	5,36	15,03	132,56	ТТК № 617
	Пюре картофельное	180	3,96	5,76	24,72	226,8	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
Итого за завтрак:		567	22,7	23,5	95,21	673,7	

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: 12 лет и старше

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 1	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89(97/2004)
День 6	Каша молочная пшенная	250	6,26	8,12	52,66	276,25	ТТК 201
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Чай с молоком(5)	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)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	875	22,7	23,05	97,15	688,22	

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

Меню приготавливаемых блюд
 Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 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 2	Греча по-купечески (греча, мясо, морковь, лук)	250	10,5	17,38	34,88	244,38	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	34,3	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	565	22,05	23,36	89,86	654,44	

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: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка из творога с морковью	200	18,4	22,53	23,6	370	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 Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	660	24,1	25,17	90,51	688,9	

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

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 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	52,5	№ 89 (97/2004)
Неделя 2	Люля-кебаб из филе куриного	100	14,5	3,4	3	101	ТТК № 616
День 9	Кабачки тушеные	50	0,4	1,7	2,7	27	ТК № 271(46/3/2015)
	Пюре картофельное	130	2,86	4,16	17,85	163,8	ТК № 187(520/2004)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	158,7	ТТК № 16
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	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
	Итого за завтрак:	565	22,13	23,06	96,75	689,4	

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: 12 лет и старше

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	20	0,48	7,73	3,03	82,92	ТТК № 43
	Каша молочная рисовая с карамелизованным персиком	220	8,42	4,44	20	132,87	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)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	745	22,05	24,11	97,61	682,13	

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: 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	52,5	ТК № 89(97/2004)
Неделя 2	Котлета из рыбы "Нежная"(рыба, морковь, лук, яйцо)	100	9,11	11,11	25,06	190	ТТК № 273
День 11	Овощи припущенные гарнир	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,28	189	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	562	22,28	22,29	94,49	678,4	

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
- 3

Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая 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)	200	4,13	6,33	15,87	134,93	ТТК № 201
	Масло для поливки блюд	10	0,08	6,38	0,12	58,18	ТТК № 49
	Чай с молоком (6)	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	870	21,91	24,65	96,6	680,79	

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.