

УТВЕРЖДЕНО:



Директор МАОУ СОШ №10
О. А. Просвирякова

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	№ 157 (1/13/2015)
Неделя 1	Котлеты (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный)	90	9,5	6,4	7,8	135	ТК № 393(608/2013)
День 1	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,8	6,1	30,4	209,1	ТТК № 202
	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	510	21,62	20,18	98,58	651,62	

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			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Запеканка творожная с тыквой, сгущенное молоко	150/20	17,2	19,1	36,4	373,1	ТТК № 248/ТТК 51
День 2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	580	19,86	19,74	83,74	587,86	

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

Присм 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	Овощи припущенные	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
День 3	Омлет с картофелем запеченный, масло сливочное	150/10	11	12	12,82	256,8	ТК № 197(340/2004)/ТТК 49
	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	600	22,01	19,89	98,72	728,96	

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 витаминами

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)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Гуляш из филе курицы	90	5,2	7,1	3,9	93,5	ТТК № 603
День 4	Рис припущенный с овощами	150	3,6	5,6	38	173	ТК № 191(36/2003)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	19,6	19,77	84,23	587,3	

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			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Котлета рыбная "Морское чудо"(минтай, цветная капуста, яйцо)	90	8,83	10,82	16,53	129,3	ТТК № 617
День 5	Пюре картофельное	160	3,52	5,12	22	201,6	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	517	19,35	19,71	80,43	573	

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		
ЗАВТРАК	Яблоки	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 6	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТК № 157(1/13/2015)
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262(1/6/2015)
	Каша молочная пшенная, масло сливочное	200/5	5,05	5,49	34,27	194,22	ТТК 201/ТТК № 49
	Чай с молоком	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	675	19,61	23,13	83,96	613,98	

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		
ЗАВТРАК	Витаминная горка (капуста белокочанная)	60	0,78	2,7	5	48,6	ТТК № 109
Неделя 2	Булгур с мясом и овощами (булгур, свинина, овощная смесь замороженн, масло сливочн)	200	15,06	16,3	29,2	355	ТТК № 272
День 7	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,25	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	19,39	19,86	83,8	592,28	

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			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко	150/20	16,7	19,18	35,4	365,71	ТК № 270/ТТК № 51
День 8	Чай с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 1(685/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	585	19,46	19,82	84,24	587,47	

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	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)
Неделя 2	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом	90	7,5	7,6	11,13	84	ТТК № 612
День 9	Кабачки тушеные	30	0,24	1,02	1,62	16,2	ТК № 271(46/3/2015)
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,6	4,32	28,72	193,6	ТК № 189(297/2004)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	25,14	20,01	83,8	619,6	

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			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	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	53,29	ТТК № 43
	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа), масло сливочн	150/5	4,85	5,4	15,59	138,3	ТК № 236(25/4/2015)/ТТК № 49
	Витаминизированное какао (4)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Конфета	20	0,3	1,8	9,6	53,3	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	645	17,09	23,27	87,34	614,65	

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
- Витаминизированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

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		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89(97/2004)
Неделя 2	Тефтели рыбные (минтай) с рисом и шпинатом в молочном соусе	90	13,8	16,5	20,3	185,7	ТК № 414 (414/2004)
День 11	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	210	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	23,34	24,92	75,99	574,78	

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			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89(97/2004)
День 12	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТК № 157(1/13/2015)
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262(1/6/2015)
	Каша молочная геркулесовая, масло сливочн	150/5	3,14	5,39	33,76	130,29	ТТК № 201/ТТК № 49
	Чай с молоком	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	630	19	24,38	83,45	565,05	

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