

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: 12 лет и старше

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)	100	10,6	7,11	8,7	150	ТК № 393(608/2013)
День 1	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,2	7,32	36,5	250,92	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:	550	24,12	22,11	105,58	708,44	

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	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Запеканка творожная с тыквой, сгущенное молоко	200/20	20,4	20,56	41,55	436,22	ТТК № 248/ТТК 51
День 2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	640	23,88	21,42	94,29	681,4	

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			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 3	Овощи припущенные	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
	Омлет с картофелем запеченный, масло сливочное	200/5	14,63	13,87	35,05	323	ТК № 197(340/2004)/ТТК 49
	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	655	24,34	21,36	95,75	680,16	

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 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

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	Паста шоколадная для бутербродов	15	0,36	5,8	2,27	40	ТТК № 43
Неделя 1	Гуляш из филе курицы	100	8,3	4,5	1,9	92,8	ТТК № 603
День 4	Рис припущенный с овощами	180	4,32	6,7	45,6	207,6	ТК № 191(36/2003)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	22	21,58	97,48	661,62	

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: 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	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Рыба (филе минтая) отварная под маринадом	100	10,1	12,4	20	157,7	ТК № 616 (2/7/2015)
День 5	Пюре картофельное	180	4	5,8	24,8	226,8	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	5,74	1,5	37,4	212,94	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	557	22,74	22,4	97,4	687,44	

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

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	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	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 пшеничная, масло сливочное	250/5	4,85	5,1	34,27	179,22	ТТК 201/ТТК № 49
	Чай с молоком	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	680	23,65	25,87	94,66	689,82	

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

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 квашеная)	30	0,78	2,7	5	48,6	ТК № 116 (81/2013)
Неделя 2	Булгур с мясом и овощами (булгур, свинина, овощная смесь замороженн, масло сливочн)	200	13,39	15,88	33,52	294,16	ТТК № 272
День 7	Чай с лимоном	200/10	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	19,39	19,86	85,8	585,28	
ОБЕД	Огурцы консервированные	20	0,13	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 2	Борщ Сибирский, сметана	200/5	3,27	3,54	12,8	104,9	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
День 7	Котлета из рыбы "Нежная"(минтай, морковь, лук, яйцо), соус молочный с морковью и шпинатом	90	14,9	12,4	22,35	181	ТТК № 273/ТТК № 33
	Рис отварной рассыпчатый	150	4,2	10,7	36,45	250,83	ТК № 214(511/2004)
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	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:	725	27,62	28,02	128,93	823,25	
Итого за день		1225	47,01	47,88	214,73	1408,53	

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			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко	130/10	16,7	19,18	35,4	365,71	ТТК № 258/ТТК № 51
Неделя 2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)
День 8	Сок фруктовый в потребительской упаковке (3)	200	0	0	24	91	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	570	19,36	19,82	89,1	600,97	
ОБЕД	Свекла отварная	20	0,3	0,46	1,7	12,9	ТК № 195(523/2004)
Неделя 2	Суп-поре из тыквы, гренки	200/20	5,98	6,43	26,46	193,04	ТК № 102(169/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 8	Карбонара с курицей и сырным соусом (макаронные изделия, филе куриное)	160	13,41	18,8	25,87	281,8	ТТК № 619
	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
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	700	27,99	27,93	122,84	852,94	

Итого за день
 1270
 47,35
 47,75
 211,94
 1453,91

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

 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	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)
Неделя 2	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом, соус сметанный с томатом	90	6,68	7,39	5,75	84	ТТК № 612/ТК № 40(601/2004)
День 9	Каша рассыпчатая гречневая/кабачки тушеные	120/30	6,84	5,34	30,34	179,38	ТК № 189(297/2004)/ТК № 271(46/3/2015)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	510	25,14	20,01	83,8	619,6	
ОБЕД	Морковь отварная	20	0,26	0,47	1,33	11,4	№ 195(523/2004)
Неделя 2	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана	200/5	4,4	5,4	10	89,8	ТТК № 99/ТТК № 81
День 9	Азу (картоф.свинина, морковь, лук, огур конс, томат паста)	180	15,1	20,32	39,02	363,22	ТК № 399(596/2013)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1(685/2004)
	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:	705	28,16	28,33	117,45	821,62	
Итого за день		1215	53,3	48,34	201,25	1441,22	

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 витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

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 2	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТТК № 89(97/2004)
День 10	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа), масло сливочн	150/5	6,85	15,23	39,14	172,59	ТТК № 236(25/4/2015)/ТТК № 49
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	575	17,11	23,57	84,78	506,35	
ОБЕД	Свекла отварная	20	0,32	0,48	1,7	12,88	№ 195 (523/2004)
Неделя 2	Суп из бобовых, гренки	200/20	9,5	3,63	20,2	197,04	ТТК № 101/№ 77 (551/2004)
День 10	Бигус(капуста белокоч, свинина, морковь, лук, сметана, том. паста)	160	9,44	20,24	26	250,12	ТТК № 269
	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
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	700	27,56	26,59	116,71	825,24	
Итого за день			1275	44,67	50,16	201,49	1331,59

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 витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 3 Витаминизированный напиток промышленного производства

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	Суфле из горбуши(горбуша, цветная капуста, молоко, яйцо) соус молочный с морковью и шпинатом	90	9,88	13,89	6,24	83,88	ТТК № 164/ТТК № 33
День 11	Рис отварной рассыпчатый, овощи припущенные	130/20	2,86	4,16	17,85	163,8	ТК № 214(511/2004)/ТТК № 233
	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	145	ТК № 18 (693/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	23,34	24,92	75,99	574,78	
ОБЕД	Огурцы консервированные	20	0,13	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 2	Суп-пюре из картофеля, гречки	200/20	5,58	5,47	31,02	199,44	ТК № 84(171/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 11	Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров (филе), соус сметанный с томатом и луком	90	11,67	17,33	5,31	151,4	№ 344 (63/2003)
	Отварные макаронные изделия	150	5,3	3,9	27,34	253	ТК № 188(516/2004)
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТК № 15 (648/2004)
	Хлеб ржаной (2)	20	1,64	0,43	10,7	60,84	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	730	27,08	27,77	118,9	824,94	

Итого за день

1230

50,42

52,69

194,89

1399,72

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 витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

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 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	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,2	11,6	ТТК № 259
Неделя 2	Суп картофельный с горбушей	200/16	5,98	6,43	26,46	193,04	ТК № 78(133/2004)
День 12	Печень в молочном соусе	90	9,72	18,26	11,64	132,46	ТК № 375 (10/8/2015)
	Перловка отварная	150	4,38	3,83	30,35	245,6	ТК № 257(т 4/2004)
	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)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	756	27,28	30,41	138,35	928,06	
Итого за день		1386	46,28	54,79	221,8	1493,11	

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,2

- 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 витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"