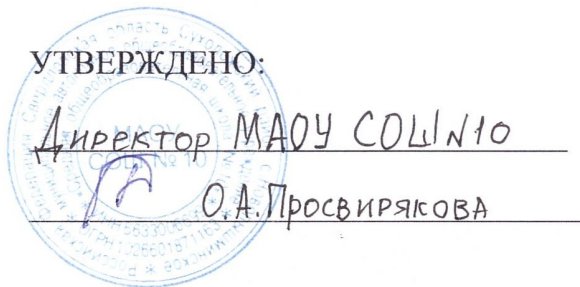


УТВЕРЖДЕНО:



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



**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: 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)	80	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:	500	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			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	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 Сухолюбская 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 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	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	150/5	8,4	9,3	26,3	226,8	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:	605	18,11	16,79	87	583,96	

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			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	90	7,44	4	1,63	83,5	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:	505	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			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	90	9,05	11,14	17,93	141,9	ТК № 616 (2/7/2015)
День 5	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	507	19,35	19,71	80,43	573	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- Булка Сухолюбская 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

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)	15	3,9	4,1	0	45	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	3,75	4,1	34,27	179,22	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:	680	19,61	23,14	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: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Витаминная горка (капуста квашеная)	50	1,3	4,5	8,3	81	ТК № 116 (81/2013)
Неделя 2	Булгур с мясом и овощами (булгур, свинина, овощная смесь замороженн, масло сливочн)	220	15	17,8	36,6	337	ТТК № 272
День 7	Чай с лимоном	200/10	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	37,4	212,94	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	550	22,34	23,8	97,5	690,94	
ОБЕД	Огурцы консервированные	20	0,13	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 2	Борщ Сибирский, сметана	250/5	4,05	4,4	16	128,5	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
День 7	Котлета из рыбы "Нежная"(минтай, морковь, лук, яйцо), соус молочный с морковью и шпинатом	100	16,6	13,8	24,83	201,11	ТТК № 273/ТТК № 33
	Рис отварной рассыпчатый	180	5,04	12,84	43,74	301	ТК № 214(511/2004)
	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:	835	32,58	32,85	152,6	977,97	
Итого за день		1385	54,92	56,65	250,1	1668,91	

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	Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко	150/20	21,8	25,04	43,7	468,45	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 Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	600	24,46	25,68	97,4	703,71	
ОБЕД	Свекла отварная	20	0,3	0,46	1,7	12,9	ТК № 195(523/2004)
Неделя 2	Суп-пюре из тыквы, гречки	250/20	6,9	4,4	18,13	145	ТК № 102(169/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 8	Карбонара с курицей и сырным соусом (макаронные изделия, филе куриное)	200	15	21	28,8	313,2	ТТК № 619
	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
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	800	31,32	28,31	122,82	866,72	

Итого за день
 1400
 55,78
 53,99
 220,22
 1570,43

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 - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 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			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, соус сметанный с томатом	100	7,56	8,37	6,48	94,5	ТТК № 612/ТК № 40(601/2004)
День 9	Каша рассыпчатая гречневая/кабачки тушеные	150/30	8,21	6,41	36,41	215,26	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)	70	5,74	1,5	37,4	212,94	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	28,21	22,28	95,92	696,4	
ОБЕД	Морковь отварная	40	0,56	0,96	2,68	22,84	№ 195(523/2004)
Неделя 2	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана	250/5	5,5	6,75	12,5	112,25	ТТК № 99/ТТК № 81
День 9	Азу (картоф,свинина, морковь, лук, огур конс, томат паста)	200	16,8	22,6	35,8	373,2	ТК № 399(596/2013)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1(685/2004)
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	805	32,08	32,66	123,46	895,91	
Итого за день		1365	60,29	54,94	219,38	1592,31	

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: 12 лет и старше

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	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89(97/2004)
День 10	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа), масло сливочн	200/5	9,06	20,15	51,78	228,27	ТК № 236(25/4/2015)/ТТК № 49
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	645	22,74	31,41	102,82	622,45	
ОБЕД	Свекла отварная	20	0,32	0,48	1,7	12,88	№ 195 (523/2004)
Неделя 2	Суп из бобовых, гренки	250/20	11,28	4,39	32,73	228,04	ТТК № 101/№ 77 (551/2004)
День 10	Бигус(капуста белокоч, свинина, морковь, лук, сметана, том. паста)	200	11,8	25,3	32,5	342,66	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	31,7	32,41	135,74	948,78	
Итого за день		1345	54,44	63,82	238,56	1571,23	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
 2Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
 3Витаминизированный 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	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	100	11	15,5	7	93,2	ТТК № 164/ТТК № 33
День 11	Рис отварной рассыпчатый, овощи припущенные	150/30	3,42	5,04	21,42	196,56	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)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	550	25,84	27,62	85,7	647,28	
ОБЕД	Огурцы консервированные	20	0,13	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 2	Суп-пюре из картофеля, гречки	250/20	7	6,85	38,75	249,3	ТК № 84(171/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 11	Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров (филе), соус сметанный с томатом и луком	100	12,97	19,26	5,9	168,23	№ 344 (63/2003)
	Отварные макаронные изделия	180	6,4	4,7	32,81	303,6	ТК № 188(516/2004)
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТК № 15 (648/2004)
	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:	830	31,72	32,09	137,99	972,65	

Итого за день 1380 57,56 59,71 223,69 1619,93
 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: 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 2	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	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	200/5	4,2	9,3	45,03	192,9	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:	685	21,36	29,64	94,72	642,66	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	40	0,88	0,16	4,4	23,2	ТТК № 259
Неделя 2	Суп картофельный с горбушей	250/20	6,9	4,4	18,13	145	ТК № 78(133/2004)
День 12	Печень в молочном соусе	100	10,8	20,29	12,94	147,18	ТК № 375 (10/8/2015)
	Перловка отварная	180	5,25	4,61	36,43	294,73	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:	870	30,59	31,27	139,6	955,47	

Итого за день
 1555
 51,95
 60,91
 234,32
 1598,13

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"