

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ СОШ №10
О.А. Гривина

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбаснюк

**10-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	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89(97/2004)
Неделя 1	Шницель (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный), соус сметанный с томатом и луком	90	9,5	8,4	7,8	135	ТК № 168(608/2013)/41(602/2004)
День 1	Отварные макаронные изделия	150	5,3	6,1	30,4	209,1	ТК № 188 (516/2004)
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	505	23,1	19,62	93,1	608,2	
ОБЕД	Огурцы консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана (15%)	250/5	2,35	5,4	16,25	161,5	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
День 1	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый)	150	16	20,3	35,6	265,6	№ 428 (590/2013)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	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:	735	26,75	27,84	129,75	825,3	
Итого за день		1240	49,85	47,46	222,85	1433,5	

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 1	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, сгущенн молоко, какао)	10	0,36	5,8	2,27	40	ТТК № 43
	Запеканка бананово-творожная (творог 9%, банан, яйцо) , сгущенное молоко	150/20	13,2	10,84	33,4	293,1	ТТК № 235/ТТК 51
День 2	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	590	20,12	20,58	84,94	633,56	
ОБЕД	Витаминная горка (капуста белокочанн)	50	0,65	2,25	4,15	40,5	ТТК № 109
Неделя 1	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн)	250	7,9	9,34	18	175,3	ТТК № 169
День 2	Курица тушеная с картофелем и овощами	150	11,87	14,3	37,11	302,7	ТТК № 611
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	730	27,08	27,71	117,47	822,86	

Итого за день

1320

47,2

48,29

202,41

1456,42

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 1	Омлет с рыбой запеченный (минтай, яйцо, молоко 2,5%) / овощи припущенные (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский) / масло сливочное	130/15/5	15,25	18,7	26,12	312,36	ТТК № 199 / ТТК № 233 / ТТК № 49
День 3	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	580	19,55	19,77	84,16	587,96	
ОБЕД	Свекла отварная	20	0,3	0,46	1,7	12,9	ТК № 195(523/2004)
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	200/20	4,06	3,87	20,4	179,04	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
День 3	Тефтели (свинина, лук репчат, хлеб пшеничный), соус красный основной	90	11,5	15,7	8,2	109,3	ТК № 308(618/2013) / ТК № 31 (528/1996)
	Отварные макаронные изделия	150	5,3	6,1	30,4	209,1	ТК № 188 (516/2004)
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	750	27,1	27,73	123,1	825,28	
Итого за день		1330	46,65	47,5	207,26	1413,24	

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"

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	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
День 4	Каша молочная рисовая (молоко 2,5%, рис), масло сливочное	200/5	7,1	9,5	27,23	180,8	ТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	650	20,3	19,62	83,57	590,4	
ОБЕД	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	20	0,16	0,68	1,08	10,8	ТК № 271(46/3/2015)
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана (15%)	200/5	2,55	3,7	16,8	118,5	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 4	Фрикадельки из цыпленка-бройлера, соус красный основной	90	11,1	9,6	6,24	202,3	ТК № 317(63/2003)/ТК № 31(528/1996)
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	12,4	35,9	242	ТК № 189(297/2004)
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	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	27,23	27,66	120,22	823,12	

Итого за день
 1375
 47,53
 47,28
 203,79
 1413,52

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			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Котлеты рубленные из цыплят-бройлеров (филе курин, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметанный	90	6,2	10,9	13,7	135,3	ТК № 344 (63/2003) / ТК № 39(600/2004)
День 5	Картофель отварной / капуста тушеная ((капуста белокочанн, морковь, лук, масло сливочн, томатн паста)	70/80	3,1	2,2	18,5	126,5	ТК № 219(1/3/2015) / ТК № 192(534/2004)
	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	19,9	19,97	84,1	588,9	
ОБЕД	Морковь отварная	20	0,26	0,47	1,33	11,4	№ 195(523/2004)
Неделя 1	Солянка "Деревенская", сметана (15%)	200/5	8,3	10,7	17,4	159	ТТК № 92/ТТК № 81
День 5	Тефтели рыбные (филе минтая, лук репч, хлеб пшеничн, масло раст) / соус молочный с морковью и шпинатом	90	9,2	9,63	13,56	190,6	ТК № 414(414/2004) / ТТК № 33
	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	6	36,8	219	ТК № 214 (511/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	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	26,38	28,18	116,5	823,52	

Итого за день
 1225
 46,28
 48,15
 200,6
 1412,42

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
- 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	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай, цветная капуста, яйцо, масло раст) / соус молочный с морковью и шпинатом	90	8,7	5,7	5,1	102,3	ТТК № 617 / ТТК № 33
День 6	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч, масло сливочн)	150	3,6	11,6	38	272	ТК № 191(36/2003)
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,2	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	520	19,6	22,87	103,6	646,6	
ОБЕД	Огурцы консервированные	20	0,13	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 2	Борщ Сибирский, сметана (15%)	250/5	4,05	4,4	16	128,5	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
День 6	Греча по-купечески (греча, свинина, морковь, лук репч, масло сливочн)	150	16,3	21,4	33,3	346,7	ТТК № 360
	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:	705	27,24	27,61	117,33	822,56	

Итого за день

1225

46,84

50,48

220,93

1469,16

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 "Валетек - 8"

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 творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, какао), сгущенное молоко	130/20	17,2	19,1	36,4	373,1	ТТК № 258/ТТК 51
День 7	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:	560	19,86	19,74	83,74	587,86	
ОБЕД	Свекла отварная	20	0,3	0,46	1,7	12,9	ТК № 195(523/2004)
Неделя 2	Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь,масло раст)	200/30	5,58	5,47	28,02	199,44	ТТК № 78
День 7	Бигус(капуста белокочанн, свинина, морковь, лук репч, том паста, сметана 15%, масло сливочн)	150	12	19,3	13,68	223,17	ТТК 269
	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 Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	710	27	27,68	117,59	831,13	

Итого за день

127046,8647,42201,331418,99

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"

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	35	№ 89 (97/2004)
Неделя 2	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	50	0,4	1,7	2,7	27	ТК № 271(46/3/2015)
День 8	Карбонара с курицей и сырным соусом (макароны, филе куриное, лук репч, молоко 2,5%, сыр, масло сливочн)	180	7,35	11,68	33,74	204,5	ТТК № 619
	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	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:	500	19,37	20,66	84,15	587,72	
ОБЕД	Морковь отварная	20	0,26	0,47	1,33	11,4	№ 195(523/2004)
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми	200	6,8	4,63	20,2	197,04	ТК № 69 (139/2004)
День 8	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом в молочном соусе (филе минтая, рис, шпинат, яйцо, лук репч, молоко 2,5%, масло сливочн)	90	12,5	20,15	38,3	285,4	ТК № 414(414/2004)
	Картофель отварной / овощи припущенные (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский)	130/20	3,15	1,53	21,42	142	ТК № 219(1/3/2015)/ ТТК № 233
	Чай с лимоном	200/5	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб ржаной (2)	20	1,64	0,43	10,7	60,84	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	20	1,64	0,43	10,7	60,84	ТТК № 53
	Итого за обед:	705	26,29	27,64	117,85	817,52	
Итого за день		1205	45,66	48,3	202	1405,24	

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	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262(1/6/2015)
День 9	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТК № 157 (1/3/2015)
	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа, молоко 2,5%), масло сливочное	150/5	4,85	4,2	27,59	142,59	ТК № 236(25/4/2015)/ТТК № 49
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	635	19,35	21,27	84,31	628,19	
ОБЕД	Огурцы консервированные	20	0,13	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты, гренок	200/20	5,98	6,43	26,46	193,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 9	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом, соус красный основной	90	11,14	14,1	7,32	198,9	ТТК № 612/ТК № 31 (528/1996)
	Отварные макаронные изделия	150	5,3	6,1	30,4	209,1	ТК № 188 (516/2004)
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	20	1,64	0,43	10,7	60,84	ТТК № 53
	Итого за обед:	730	26,95	27,7	119,41	822,14	
Итого за день		1365	46,3	48,97	203,72	1450,33	

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	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89(97/2004)
Неделя 2	Суфле "Рыбка" (минтай, рис, лук репч, молоко 2,5%, масло сливочн) / соус молочный	90	6,3	11,35	10,57	125,3	ТК № 401(43/2006) / ТК № 37 (1/11/2015)
День 10	Картофель отварной / овощи припущенные (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский)	130/20	3,15	1,53	21,42	142	ТК № 219(1/3/2015)/ ТТК № 233
	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	20,05	19,75	83,89	594,4	
ОБЕД	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	20	0,16	0,68	1,08	10,8	ТК № 271(46/3/2015)
Неделя 2	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (15%)	200/5	4,4	5,4	10	89,8	ТТК № 99/ТТК № 81
День 10	Шницель (свинина, лук репч, хлеб пшен, масло раст) / соус красный основной	90	11,95	13,8	12,5	199,3	ТК № 393(608/2013) / 31(528/1996)
	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	6	36,8	219	ТК № 214 (511/2004)
	Чай с ягодами	200	0,3	0,1	14,3	59,6	ТТК № 2
	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:	745	26,97	27,69	117,38	821,86	
Итого за день		1245	47,02	47,44	201,27	1416,26	

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 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами