

СОГЛАСОВАНО

Начальник МОУ
при МОУ СОШ №10
Костя О.В. Костович

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО «Резерв Школьное питание»

 Е. В. Ковбаснюк

5-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

**ООО «Резерв Школьное питание»
на период осеннего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием для детей 7-11 лет при МОУ в 2022 г**

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень. 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	№ 89 (97/2004)
	Люля-кебаб из курицы, соус сметанный с томатом	90	10,15	11,42	22,7	105,9	ТТК № 616
День 1	Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	75/75	2,8	5,7	26,7	275	ТК № 218 (553/2004)
	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	23,55	23,99	101,3	708	
ОБЕД	Овощи припущенные (овощная смесь)	20	0,44	0,08	2,2	11,6	ТТК № 233
	Солянка "Деревенская", сметана	250/5	9,3	13,9	14,21	143	ТТК № 92/ТТК № 81
День 1	Гуляш (свинина, лук репч, том паста, масло сливочн)	50/50	10,33	9,67	9	103,45	ТК № 429(437/2004)
	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	6	40,1	335	ТК № 214 (511/2004)
	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:	870	31,97	31,89	134,32	958,25	

Итого за день

1370

55,52

55,88

235,62

1666,25

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

Менюготавливаемых блюд

Сезон: осень. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, сгущенн молоко, какао)	10	0,36	5,8	2,27	40	ТТК № 43
День 2	Тефтели (свинина, лук репчат, хлеб пшеничн), соус красный основной	90	13,5	10,8	13,2	159,3	ТК № 308(618/2013) / ТК № 31 (528/1996)
	Отварные макаронные изделия	150	5,3	6,1	30,4	279,1	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:	500	23,56	23,77	100,77	697,5	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,48	5,34	1,56	57,6	ТК № 112(№6/2003)
День 2	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн)	250	7,9	9,34	8	175,3	ТТК № 169
	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репч, томатн паста)	230	11,8	9,6	15,6	220,3	ТК № 428(590/2013)
	Булочка "Домашняя"	80	2,64	5,28	20,32	83,2	ТК № 446(109/2000)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (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 обед:	920	31,02	31,7	138,08	975	
Итого за день		1420	54,58	55,47	238,85	1672,5	

Итого за день

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. 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
	Вареники ленивые (творог 9%), масло сливочное, сгущенное молоко	150/5/20	17,3	19,8	51,2	405,76	ТК № 237 (355/2004)/ТТК № 49/ТТК № 58
День 3	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:	585	23,86	23,74	100,47	706,22	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	0,78	0,7	5	48,6	ТТК № 109
	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	4,48	4,69	22,03	203,04	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
День 3	Гуляш из филе курицы	45/45	9,6	10,01	4,3	95,3	ТТК № 603
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	12,4	35,9	242	ТК № 189(297/2004)
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром
	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 № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	520	30,84	31,63	136,34	947,02	
Итого за день		1105	54,7	55,37	236,81	1653,24	

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. 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
	Гренки с сыром и шпинатом	45	8,4	8,2	27,6	157	ТТК № 172
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:	680	24,8	23,77	111,17	702,4	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	62	ТТК № 115
День 4	Борщ Сибирский, сметана (15%)	250/5	4,05	4,4	16	128,5	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
	Шницель (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный), соус сметанный с томатом и луком	90	13,6	13,4	13,8	165	ТК № 168(608/2013)/41(602/2004)
	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)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	845	30,93	31,83	134,7	940,38	
Итого за день		1525	55,73	55,6	245,87	1642,78	

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,3

- 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. 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
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
День 5	Омлет с рыбой запеченный (минтай, яйцо, молоко 2,5%) / овощи припущенные (овощная смесь) / масло сливочное	130/15/5	15,25	18,7	26,12	312,36	ТТК № 199 /ТТК № 233/ТТК № 49
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	590	26,25	22,47	108,46	745,46	
ОБЕД	Салат "Здоровье"(капуста белокочанная, огурцы свежие, масло растит)	60	0,72	5,34	4,56	70,2	ТК № 111(№ 7/2003)
	Суп из овощей, сметана (сметана 15%)	250/5	4,05	4,4	16	188,5	ТК № 66(135/2004)/ТТК № 81
День 5	Биточки куриные "Новые"(филе куриное, яйцо, лук репчатый, сметана, масло сливоч, сыр)/ соус молочный с морковью и шпинатом	90	17,3	8,14	21,3	153,1	ТТК № 173
	Пюре картофельное	150	3,3	10,9	26,55	262	ТК № 187 (520/2004)
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром
	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:	835	30,89	31,86	134,21	946,62	

Итого за день **1425** **57,14** **54,33** **242,67** **1692,08**

Соотношение Б:Ж:У 1:1,2:4,3

- 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"