

СОГЛАСОВАНО

Копировщик МДП
при МОУ СОШ №10

Косин О.В. Косович

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 12 лет и старше при МОУ в 2022 г**

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	№ 89 (97/2004)
	Люля-кебаб из курицы, соус сметанный с томатом	100	8,01	10,47	14,11	127,17	ТТК № 616
День 1	Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	90/90	3,36	6,84	19,44	174	ТК № 218 (553/2004)
	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	29,49	28,16	115,13	816,19	
ОБЕД	Овощи припущенные (овощная смесь)	50	1,1	0,2	5,5	29	ТТК № 233
	Солянка "Деревенская", сметана	250/5	9,3	13,9	14,21	73	ТТК № 92/ТТК № 81
День 1	Гуляш (свинина, лук репч, том паста, масло сливочн)	60/60	10	10,4	10,8	124,14	ТК № 429(437/2004)
	Рис отварной рассыпчатый	180	4,32	7,2	9,16	262,8	ТК № 214 (511/2004)
	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 № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за обед:	925	40,4	35,88	153,26	1093,48	

Итого за день

1485

69,89

64,04

268,39

1909,67

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. 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 (масло сливочн, сгущенн молоко, какао)	20	0,72	11,6	4,54	80	ТТК № 43
День 2	Тефтели (свинина, лук репчат, хлеб пшеничн) , соус красный основной	100	15	12	14,17	177	ТК № 308(618/2013) / ТК № 31 (528/1996)
	Отварные макаронные изделия	180	6,36	7,32	36,48	334,92	ТК № 188 (516/2004)
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	27,3	32,2	115,47	841,44	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,8	8,9	2,6	96	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)	280	14,37	11,69	19	268,19	ТК № 428(590/2013)
	Булочка "Домашняя"	100	3,3	6,6	35,4	104	ТК № 446(109/2000)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за обед:	1030	36,21	39,09	153,16	1099,53	
Итого за день		1590	63,51	71,29	268,63	1940,97	

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. 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
	Вареники ленивые (творог 9%), масло сливочное, сгущенное молоко	180/5/20	20,35	23,29	60,23	477,36	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)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	635	28,55	27,66	120,2	838,66	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	100	1,3	1,17	8,33	81	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	60/60	12,8	13,35	5,73	127,07	ТТК № 603
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,84	14,88	43,08	290,4	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)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	600	37,02	38,13	153,58	1090,01	
Итого за день		1235	65,57	65,79	273,78	1928,67	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1

2

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"

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	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	250/10	8,9	14,88	34,04	266	ТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	745	27,42	29,36	123,36	818,02	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,67	9,83	2,33	103,3	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 пшеничн), соус сметанный с томатом и луком	110	16,62	14,74	15,18	181,5	ТК № 168(608/2013)/41(602/2004)
	Отварные макаронные изделия	180	6,36	7,32	36,48	250,92	ТК № 188 (516/2004)
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	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:	945	36,92	38,74	153,77	1100,84	

Итого за день
 1690
 64,34
 68,1
 277,13
 1918,86
 Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,3

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 витаминами

Менюготавливаемых блюд
 Сезон: осень. Возрастная категория: 12 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
	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	180/15/5	17,33	24,93	34,83	416,48	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:	640	28,33	28,7	117,17	849,58	
ОБЕД	Салат "Здоровье"(капуста белокочанная, огурцы свежие, масло растит)	100	1,2	8,9	7,6	117	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	100	19,22	9,04	23,67	170,1	ТТК № 173
	Пюре картофельное	180	3,96	13,08	31,86	314,4	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)	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:	935	35,59	38,93	155,63	1123,66	

Итого за день
 1575
 63,92
 67,63
 272,8
 1973,24

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"