

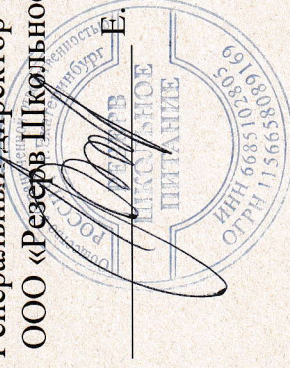
СОГЛАСОВАНО

Начальник МКУ
при МКУ СОСМ МО
г.г.ч. М.А. Мухомов

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбаснюк

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ООО «Резерв Школьное питание»

**на период весеннего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей 7-11 лет при МОУ в 2023 г**

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Огурец свежий	50	0,4	0	1,1	4,2	№ 87 (т. 24/1996)	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262 (1/6/2015)	
День 1	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина, соль йодированная), соус сметанный с томатом	90	7,8	10,4	8,8	165	ТТК № 282/ТК № 40 (601/2004)	
	Отварные макаронные изделия	150	5,3	6,1	45,4	209,1	ТК № 188 (516/2004)	
	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	22,9	22,17	95,98	646,4		
ОБЕД	Витаминная горка (пекинская капуста, свежий огурец)	60	0,6	2,76	1,28	34,8	ТТК № 154	
	Борщ с капустой и картофелем, сметана	200/5	1,91	4,34	13	107,3	ТК № 79(110/2004)/ТК № 81	
День 1	Мясо тушеное (свинина)	45/45	11,85	8,26	3,8	168	ТТК № 602	
	Рис отварной рассыпчатый / овощи припущенные	130/20	4,2	8,1	25,45	197,3	ТК № 214(511/2004)/ТТК № 233	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Ватрушка со сметаной	80	4,7	5,3	18	110,8	ТК № 440(79/2003)	
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57	
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	Итого за обед:	865	30,12	30,47	132,43	928,56		
	Итого за день	1445	53,02	52,64	228,41	1574,96		

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 "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: 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	
	Вареники с творогом со сливочным маслом и сахаром	150/5/5	13,8	17,5	33,5	307,8	ТК № 237 (355/2004)/ТТК № 49	
	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	118,7	ТТК № 16	
День 2	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	590	22	21,87	93,47	649,1		
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом (огурцы свеж, масло раст)	60	0,4	5,9	1,4	62	ТТК № 115	
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,8	4,63	20,2	167,04	ТК № 69 (139/2004)	
	Котлеты рубленые из филе индейки (филе индейки, хлеб пшенич, масло раст) / соус молочный с морковью и шпинатом	90	9,8	8,9	4,7	137,3	ТК № 344 (63/2003) / ТК № 39(600/2004)	
День 2	Картофель тушеный/ овощи припущенные (овощная смесь)	130/20	6,1	8,08	29,43	170,87	ТТК 226/ТТК № 233	
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Конфета	25	0,3	1,8	5,6	23,3	пром	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57	
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	Итого за обед:	805	30,16	31,12	129,03	905,87		

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,3

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 "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: 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	
	Паста шоколадная для бутербродов	15	0,36	5,79	2,27	62,19	№ 157 (1/3/2015)	
День 3	Каша молочная рисовая с карамелизованными фруктами, масло сливочное	150/20/5	11,25	10,95	36,13	219,53	ТТК № 263/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:	620	20,91	22,81	94,74	646,32		
	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	40	0,32	1,36	2,16	21,6	ТК № 271(46/3/2015)	
ОБЕД	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (15%)	200/5	6,4	8,4	11	109,8	ТТК № 99/ТТК № 81	
	Рыба (филе минтая) припущенная / соус молочный	90	10,58	13,54	13,65	189,8	ТК № 402(371/2004) / ТК № 37 (1/11/2015)	
День 3	Пюре картофельное	150	3,46	4,85	24,65	189	№ 187 (520/2004)	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке (3)	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:	785	28,96	30,29	128,86	905,4		
Итого за день:		1405	49,87	53,1	223,6	1551,72		

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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением отрубей

3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89(97/2004)
Неделя 1	Витаминная горка (помидоры)	60	0,48	5,34	1,56	57,6	ТТК № 113
День 4	Плов (рис, свинина, морковь, лук репч)	160	13,01	12,8	44,6	330,5	№ 428(590/2013)
	Чай с ягодами	200/10	0,3	0,1	14,3	58	ТТК № 2
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	21,31	22,22	92,54	658,62	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом (огурцы свеж, масло раст)	60	0,4	5,9	1,4	62	ТТК № 115
Неделя 1	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	200/20	5,02	4,19	24,22	137,84	ТК № 76 (168/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 4	Бефстроганов (куриное филе, сметана, лук, масло слив)	90	10,8	9,8	10,9	145	ТК № 318 (423/2004)
	Кукуруз, кабачки тушеные	130/20	8,65	10,2	36,89	286,4	ТТК № 277/ТТК № 233
	Сок фруктовый в потребительской упаковке (3)	200	0	0	24	91	пром
	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:	780	29,79	31,37	129,41	904,76	
	Итого за день	1280	51,1	53,59	221,95	1563,38	

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 "Валетек-8"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)	
Неделя 1	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом, соус сметанный	90	7,3	9,93	25,1	116,3	ТТК № 612/ТК № 39(600/2004)	
		120/30	3,46	4,85	24,65	189	№ 187 (520/2004)/ТК № 271 (46/3/2015)	
День 5	Пюре картофельное /кабачки тушеные	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
	Витаминизированное какао (3)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	500	21,36	21,65	101,65	632,4		
	Итого за завтрак:	30	0,24	0	0,66	4,2	№ 87 (т. 24/1996)	
ОБЕД	Огулец свежий							
Неделя 1	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн)	200	7,9	6,34	18	125,3	ТТК № 169	
		45/45	8,2	5,5	5,7	106,1	ТТК № 280	
День 5	Индейка, тушеная с овощами в сметане	150	8,2	12,4	32,9	242	ТК № 189(297/2004)	
	Каша рассыпчатая гречневая							
	Напиток из свежемороженных плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Гребешок с повидлом	80	4,92	7,02	14,77	150	ТК № 442(741/2004)	
	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:	810	34,58	32,64	129,03	912,12		
	Итого за день	1310	55,94	54,29	230,68	1544,52		

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 "Валетек-8"

3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами