

СОГЛАСОВАНО

Начальник АФУ
при МБОУ СОШ № 10
г.г. Н.М. Мухомова

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 12 лет и старше при МОУ в 2023 г

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: весна. возрастная категория: 12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блока, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Огурец свежий	60	0,48	0	1,32	5,04	№ 87 (г. 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	100	8,7	11,56	9,78	183,33	ТТК № 282/ТК № 40 (601/2004)
	Отварные макаронные изделия	180	6,36	8,32	54,48	260,92	ТК № 188 (516/2004)
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1(685/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	640	25,76	25,76	111,64	747,81	
ОБЕД	Витаминная горка (пекинская капуста, свежий огурец)	100	1	4,6	2,13	58	ТТК № 154
	Борщ с капустой и картофелем, сметана	250/5	2,38	5,4	16,17	133,47	ТК № 79(110/2004)/ТК № 81
День 1	Мясо тушеное (свинина)	50/50	13,17	9,18	4,22	186,67	ТТК № 602
	Рис отварной рассыпчатый / овощи припущенные	150/30	6,04	9,3	30,66	218,76	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)	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:	1005	34,97	35,71	147,48	1048,48	
Итого за день		1645	60,73	61,47	259,12	1796,29	

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"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

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	Вареники с творогом со сливочным маслом и сахаром	200/10/5	18,4	23,33	45,67	410,4	ТК № 237 (355/2004)/ТТК № 49
День 2	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	118,7	ТТК № 16
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	645	26,6	27,7	105,64	751,7	
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом (огурцы свеж, масло раст)	100	0,67	8,83	2,33	103,3	ТТК № 115
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	8,5	5,79	25,25	208,8	ТК № 69 (139/2004)
Неделя 1	Котлеты рубленые из филе индейки (филе индейки, хлеб пшенич, масло раст) / соус молочный с морковью и шпинатом	100	10,9	9,9	5,22	152,56	ТК № 344 (63/2003) / ТК № 39(600/2004)
День 2	Картофель тушеный/ овощи припущенные (овощная смесь)	150/30	7,02	7,7	35,32	205,04	ТТК 226/ТТК № 233
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	2,5	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)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	945	34,97	36,05	146,82	1068,78	
	Итого за день	1590	61,57	63,75	252,46	1820,48	

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: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак 1	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
	Паста шоколадная для бутербродов	20	0,48	7,72	3,03	82,92	№ 157 (1/3/2015)
	Каша молочная рисовая с карамелизованными фруктами, масло сливочное	200/30/5	15,22	12,81	48,9	301,45	ТТК № 263/ТТК № 49
День 3	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:	685	25	26,6	108,27	748,97	
Обед	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	60	0,48	2,04	3,24	32,4	ТК № 271(46/3/2015)
	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (15%)	250/5	8	10,5	13,75	137,25	ТТК № 99/ТТК № 81
	Рыба (Филе минтая) припущенная / соус молочный	100	11,76	15,04	13,17	200,9	ТК № 402(371/2004) / ТК № 37 (1/11/2015)
Ужин 3	Пюре картофельное	180	5,15	5,82	29,6	226,8	№ 187 (520/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке (3)	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 57
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за обед:	915	35,23	35,96	147,92	1053,39	
	Итого за День	1600	60,23	62,56	256,19	1802,36	

Соотношение Б:Ж:У 1:1,2:4,3

1
2
3

Булка Сухоложская 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
Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: 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	30	ТК № 89(97/2004)
Неделя 1	Витаминная горка (помидоры)	100	0,8	8,9	2,6	96	ТТК № 113
День 4	Плов (рис, свинина, морковь, лук репч)	200	16,26	16	55,75	413,13	№ 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:	590	24,88	28,98	104,73	779,65	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом (огурцы свеж, масло раст)	100	0,67	7,8	2,33	103,3	ТТК № 115
Неделя 1	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	6,16	5,14	29,7	169,17	ТК № 76 (168/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 4	Бефстроганов (куриное филе, сметана, лук, масло слив)	100	12,8	9,9	12,1	161,1	ТК № 318 (423/2004)
	Кускус, кабачки тушеные	150/30	10,38	11,24	44,27	310,68	ТТК № 277/ТТК № 233
	Сок фруктовый в потребительской упаковке (3)	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	920	35,75	35,58	149,8	1048,19	
	Итого за день	1510	60,63	64,56	254,53	1827,84	

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: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0		60	№ 89 (97/2004)
Неделя 1	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом, соус сметанный	100	8,1	10,03	25,3		129,2	ТТК № 612/ТК № 39(600/2004)
День 5	Пюре картофельное /кабачки тушеные	130/50	4,15	5,8	27,58		226,8	№ 187 (520/2004)/ТК № 271 (46/3/2015)
	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	26,27	25,61	110,16		743,52	
ОБЕД	Огурец свежий	60	0,48	0	1,32		8,4	№ 87 (т. 24/1996)
	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн)	250	8,9	7,93	22,5		146,6	ТТК № 169
Неделя 1	Индейка, тушеная с овощами в сметане	50/50	9,1	6,1	6,3		112,9	ТТК № 280
День 5	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,84	14,9	36,48		284,4	ТК № 189(297/2004)
	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)	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:	950	40	37,76	149,07		1047,66	
	Итого за день	1510	66,27	63,37	259,23		1791,18	

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