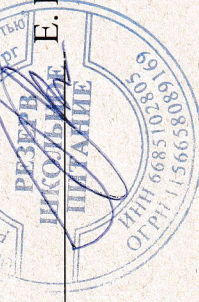


СОГЛАСОВАНО

начальник МОУ
приказ № 49 от 10.10.2023
Масленникова О.В.
д.з. ответств. закл.

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 2023 г

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 30.10.2023 по 03.11.2023

Сезон: осень. 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
День 1	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная), соус сметанный с томатом	100	11,44	12,7	8,67	166,67	ТТК № 282/ТК № 40 (601/2004)
Неделя 1	Отварные макаронные изделия	180	10,27	12,24	44,27	343,7	ТК № 188 (516/2004)
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1(685/2004)
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	700	25,19	25,8	105,68	755,55	
ОБЕД	Витаминная горка (пекинская капуста, свежий помидор)	100	1	4,6	2,1	58	ТТК № 154
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана	250/5	3	6,75	12,7	129,3	ТК № 79(110/2004)/ТК № 81
День 1	Мясо тушеное (свинина)	50/50	12,2	8,07	4,22	175,7	ТТК № 602
	Рис отварной рассыпчатый / овощи припущенные	150/30	5,04	9,72	30,54	224,76	ТК № 214(511/2004)/ТТК № 233
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Гребешок с повидлом	75	4,7	5,3	18	110,8	ТТК № 441
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	1010	34,44	36,58	149,16	1069,76	
Итого за день		1710	59,63	62,38	254,84	1825,31	

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"

Действует с 30.10.2023 по 03.11.2023

Действует с 30.10.2023 по 03.11.2023

Действует с 30.10.2023 по 03.11.2023

1821,2

257,11

64,77

62,29

1655

100

10

11b

Ито

1

Булка Сухоложная Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Балетек-8"

Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением "Валетек-8"

Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень. Возрастная категория: 12 лет и старше

Действует с 30.10.2023 по 03.11.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочное, молоко стуженное, какао витаминизированное)	15	0,36	5,79	2,27	62,19	№ 157 (1/3/2015)
Неделя 1	Каша молочная рисовая (рис, молоко 2,5%, сахар, соль йодиров, масло сливочн), масло сливочное	280/5	13,72	12,26	59,3	357,71	ТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49
День 3	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром
	Булка Сухожолжская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	24,2	24,33	105,65	744,42	
ОБЕД	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	100	0,8	3,4	5,4	54	ТК № 271(46/3/2015)
Неделя 1	Щи из свежей капусты и картофеля, сметана (15%)	250/10	6,8	8,4	11	109,8	ТК № 58 (124/2004)/ТТК № 81
День 3	Рыба (филе минтая) , запеченная под сырной корочкой / соус молочный	100	14	15,5	15,17	210,9	ТТК № 405 / ТК № 37 (1/11/2015)
	Пюре картофельное	180	4,15	5,82	29,58	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 Сухожолжская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за обед:	960	35,59	35,68	149,31	1057,54	
	Итого за День	1520	59,79	60,01	254,96	1801,96	

Соотношение Б:Ж:У 1:1.2:4.3

- 1 Булка Сухожолжская 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: осень. Возрастная категория: 12 лет и старше

Действует с 30.10.2023 по 03.11.2023

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	Гренки с сыром и шинатом (булка Сухоложская						
	Витаминизированная, масло сливочное, сыр мдж 45%, шинат)	45	2,6	3,2	16,5	60,5	ТТК № 172
День 4	Омлет скартофелем запеченный /масло сливочное / огурец консервированный	180/5/30	18,2	20,8	42,58	447,41	ТТК № 246/ТТК № 49/ТК № 127 (5/1/2015)
	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:	710	26,02	25,38	105,46	748,43	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом (огурцы свеж, масло раст)	100	0,7	9,83	2,33	103,3	ТТК № 115
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля и кабачков(кабачки, картофель,морковь, лук репч, молоко 2,5%, масло сливочн), гренки	250/20	6,3	5,24	26,8	172,3	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
	Гуляш (свинина, томатн паста, лук, масло слив, мука пшеничн)	100	12	8	12,11	135,6	ТК № 429 (437/2004)
День 4	Отварные макаронные изделия	180	10,27	12,24	44,27	343,7	ТК № 188 (516/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке (3)	200	0	0	24	91	пром
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	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:	930	34,49	38,39	147,11	1051,72	
	Итого за День	1640	60,51	63,77	252,57	1800,15	

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: осень. Возрастная категория: 12 лет

Действует с 30.10.2023 по 03.11.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0		45	№ 89 (97/2004)
Неделя 1	Тефтели (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус красный основной	100	8,11	11,03	27,9		129,2	ТК № 308 (618/2013)/ТК № 31(528/1996)
День 5	Капша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные (овощная смесь)	150/30	4,15	5,82	29,58		246,8	ТК № 189(297/2004)/ ТК № 233
	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2		145	ТТК № 10
	Булка Сухожолская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08		182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	24,98	25,28	114,76		748,52	
ОБЕД	Огурец свежий	100	0,8	0	2,2		14	№ 87 (т. 24/1996)
Неделя 1	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн)	250	9,9	8	22,5		142,25	ТТК № 169
День 5	Азу (картофель, свинина, огурец консерв, лук репчатый, томатная паста, чеснок)	280	18,4	20,05	43,23		389,9	ТК № 399 (596/2013)
	Напиток из свежемороженных плодов и ягод	200	0,2	0,1	25		102	ТТК № 28
	Пирожки печенные с капустой и яйцом	75	4,92	7,02	14,77		150	ТТК № 521
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 57
	Булка Сухожолская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	845	40,78	36,88	150,4		1041,51	
Итого за День		1400	65,76	62,16	265,16		1790,03	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- Булка Сухожолская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением "Валетек-8"
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами