

СОГЛАСОВАНО

Начальник ОЭП

при Министерстве

Образования

23 октября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

В. 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 2023 г

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень. Возрастная категория: 7-11 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	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
День 1	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина, соль йодированная), соус сметанный с томатом	90	10,3	11,4	7,8	150	ТТК № 282/ТК № 40 (601/2004)
Неделя 1	Отварные макаронные изделия	150	8,65	10,2	36,89	286,4	ТК № 188 (516/2004)
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1(685/2004)
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	650	21,61	22,24	92,03	651,16	
ОБЕД	Витаминная горка (пекинская капуста, свежий помидор)	60	0,6	2,76	1,28	34,8	ТТК № 154
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана	200/5	2,38	5,4	10,17	103,47	ТК № 79(110/2004)/ТК № 81
День 1	Мясо тушеное (свинина)	45/45	11	7,26	3,8	158,1	ТТК № 602
	Рис отварной рассыпчатый / овощи припущенные	130/20	4,2	8,1	25,45	187,3	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)	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:	840	29,74	30,53	129,6	904,83	
Итого за День		1490	51,35	52,77	221,63	1555,99	

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: осень. Возрастная категория: 7-11 лет

Действует с 30.10.2023 по 03.11.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
Неделя 1							
День 2							
	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
	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							
Неделя 1							
День 2							
	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (помидоры свеж. масло раст)	60	0,6	6	2,1	37	ТТК № 113
	Рассольник Ленинградский, сметана 15%	200/5	4,8	4,63	15,2	107,04	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
	Котлеты (свинина, хлеб пшенич. масло раст) / соус молочный	90	8,8	6,9	3,7	147,3	ТК № 393 (608/2013) / ТК № 37(1/11/2015)
	Картофель тушеный (картофель, морковь, лук репч. масло сливочное)	150	5,1	6,08	22,4	140,87	ТТК 226
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Булочка Домашняя	80	4,7	5,3	18	130,3	№ 446 (109/2000)
	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:	865	30,76	30,72	129,1	907,87	
	Итого за день	1455	52,76	52,59	222,57	1556,97	

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: осень. Возрастная категория: 7-11 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	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочное, молоко сгущенное, 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	250/5	12,25	10,95	51,13	301,53	ТК № 201 (311/2004)/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:	520	21,91	22,81	92,1	657,82	
ОБЕД	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	60	0,48	2,04	3,24	32,4	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	90	10,78	13,54	13,65	189,8	ТТК № 405 / ТК № 37 (1/11/2015)
	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:	860	29,72	30,97	129,94	916,2	
	Итого за день	1380	51,63	53,78	222,04	1574,02	

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

Действует с 30.10.2023 по 03.11.2023

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: осень. Возрастная категория: 7-11 лет

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	
	Гренки с сыром и шинатом (булка Сухоложская Витаминизированная, масло сливочное, сыр млж 45%, шинат)	45	2,6	3,2	16,5	60,5	ТТК № 172	
День 4	Омлет скартофелем запеченный /масло сливочное / огурец консервированный	150/5/30	14,31	17,65	30,3	346	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:	680	22,13	22,23	93,18	647,02		
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом (огурцы свеж, масло раст)	60	0,4	5,9	1,4	62	ТТК № 115	
	Суп-пюре из картофеля и кабачков(кабачки, картофель,морковь, лук репч, молоко 2,5%, масло сливочн), гренки	200/20	5,02	4,19	18,22	137,84	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)	
Неделя 1	Гуляш (свинина, томатн паста, лук, масло слив, мука пшеничн)	90	10,8	7,2	10,9	122	ТК № 429 (437/2004)	
	Отварные макаронные изделия	150	8,65	10,2	36,89	286,4	ТК № 188 (516/2004)	
День 4	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:	800	30,09	30,57	129,01	905,06		
	Итого за день	1480	52,22	52,8	222,19	1552,08		

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: 7-11 лет

Действует с 30.10.2023 по 03.11.2023

Присем пиши	Наименование блюда	Вес блока, г	Пищевые вещества			Энергитич 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	90	7,3	9,93	25,1	116,3	ТК № 308 (618/2013)/ТК № 31(528/1996)
	Каша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные (овощная смесь)	120/30	3,46	4,85	24,65	189	ТК № 189(297/2004)/ ТТК № 233
День 5	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:	505	22,66	23	101,65	647,4	
ОБЕД	Огурец свежий	60	0,48	0	1,32	8,4	№ 87 (т. 24/1996)
Неделя 1	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн)	200	7,9	6,34	18	113,8	ТТК № 169
День 5	Азу (картофель, свинина, огурец консерв, лук репчатый, томатная паста, чеснок)	250	16,4	17,9	38,6	348,1	ТК № 399 (596/2013)
	Напиток из свежемороженных плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Пирожки печеные с капустой и яйцом	75	4,92	7,02	14,77	150	ТТК № 521
	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:	845	34,82	32,64	129,69	904,82	
Итого за день		1350	57,48	55,64	231,34	1552,22	

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