

СОГЛАСОВАНО

*Иванович И.И.*  
*дир. МОУ СОШ - 10*  
*Иванов А.В.*

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбасюк



## 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 2024 г

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Действует с 25.03.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная), соус красный основной	90	11,2	10,4	8,8	165	ТТК № 282/ТК № 40 (601/2004)	
<b>Неделя 1</b>	Отварные макаронные изделия / огурец консервированный на лимонном соке	150	5,3	6,1	45,4	209,1	ТК № 188 (516/2004)/ТК № 127 (5/1/2015)	
<b>День 1</b>	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>21,46</b>	<b>23,69</b>	<b>116,22</b>	<b>652,41</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репч,масло растительное)	60	0,8	2,7	5	48,6	ТК № 116 (81/2013)	
<b>Неделя 1</b>	Борщ с капустой и картофелем, сметана	205	2,35	5,4	16,25	131,5	ТК № 79(110/2004)/ТК № 81	
<b>День 1</b>	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репчатый, том паста, масло растительное)	250	15,65	15,6	22,96	301,37	ТК № 428 (590/20130)	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром	
	Ватрушка с повидлом	80	4,7	5,3	18	110,8	ТК № 448(695/1996)	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>875</b>	<b>30,06</b>	<b>30,72</b>	<b>129,01</b>	<b>926,63</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>51,52</b>	<b>54,41</b>	<b>245,23</b>	<b>1579,04</b>		

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: 7-11 лет

Действует с 25.03.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, молоко 2,5%, сметана 15%, яйца куриные, какао "Витошка", сахар, соль) / молоко ступенное	150	13,8	17,5	33,5	307,8	ТТК № 258 / ТТК № 51	
<b>День 2</b>	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	118,7	ТТК № 16	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>22</b>	<b>21,87</b>	<b>93,47</b>	<b>649,1</b>		
<b>ОБЕД</b>	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	220	5,06	4,5	22,4	159,04	ТТК № 95/ТТК № 77(551/2004)	
<b>Неделя 1</b>	Мясо тушеное (свинина)	90	10,85	13,8	8	138	ТТК № 602	
<b>День 2</b>	Каша рассыпчатая гречневая / овощи припущенные (овощная смесь)	150	6,8	8,9	35,1	281,8	ТТК № 189(297/2004)/ТТК № 233	
	Чай с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТТК № 2(686/2004)	
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром	
	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>29,87</b>	<b>30,71</b>	<b>129</b>	<b>905,5</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1345</b>	<b>51,87</b>	<b>52,58</b>	<b>222,47</b>	<b>1554,6</b>		

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"

Действует с 25.03.2024

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			
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
<b>Неделя 1</b>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)	
<b>День 3</b>	Каша молочная рисовая , масло сливочное	205	9,3	13,2	36,13	252,53	ТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49	
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром	
	Булка Сухожолоская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>645</b>	<b>21,2</b>	<b>21,97</b>	<b>92,47</b>	<b>647,13</b>		
<b>ОБЕД</b>	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	60	0,48	2,04	3,24	32,4	ТК № 271(46/3/2015)	
<b>Неделя 1</b>	Уха (картофель, горбуша консервированная, лук репчатый, морковь,масло растительное, соль йодированная)	200	6,58	7,7	16,02	159,44	ТТК № 78	
<b>День 3</b>	Тефтели (говядина, свинина, лук репч,е, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом	90	10,9	10,65	10,8	124,2	ТТК № 308/ТК № 40 (601/2004)	
	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	3,3	7,8	20,6	189	ТК № 187 (520/2004)	
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57	
	Булка Сухожолоская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>29,66</b>	<b>30,43</b>	<b>129,06</b>	<b>911,24</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1445</b>	<b>50,86</b>	<b>52,4</b>	<b>221,53</b>	<b>1558,37</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухожолоская 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

Действует с 25.03.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, сгущенное молоко, какао)	15	0,54	8,7	3,41	60	ТТК № 43	
<b>Неделя 1</b>	Котлета из рыбы (минтай, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная) / картофель тушеный (картофель, морковь, лук репч, масло сливочное, соль йодированная)	220	15,9	12,5	22,6	346,4	ТТК № 403 (388/2004) /ТТК № 226	
<b>День 4</b>	Чай с ягодами	210	0,3	0,1	34,8	58	ТТК № 2	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>21,66</b>	<b>22,58</b>	<b>92,89</b>	<b>646,92</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы срастительным маслом и чесноком	60	1,5	6	4,44	72,6	ТТК № 120 (28/1/2015)	
<b>Неделя 1</b>	Рассольник Ленинградский, сметана ( мдж 15%)	205	5,55	5,7	13,8	138,5	ТТК № 63(132/2004)/ТТК № 81	
<b>День 4</b>	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус красный основной	90	11,8	7,3	8,7	106,1	ТТК № 393 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)	
	Отварные макаронные изделия /тыква, припущенная в сливочном масле	150	3,9	6,1	26,4	185,3	ТТК № 188 (516/2004) /ТТК № 46	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке(3)	200	0	0	24	91	пром	
	Ватрушка со сметаной	80	3,1	5,3	20	128,8	ТТК № 440(79/2003)	
	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>845</b>	<b>30,77</b>	<b>31,68</b>	<b>129,34</b>	<b>904,82</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1350</b>	<b>52,43</b>	<b>54,26</b>	<b>222,23</b>	<b>1551,74</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витамина - минерального комплекса "Валетек-8"

1

2

3

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

Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Действует с 25.03.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)	
<b>Неделя 1</b>	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча, молоко 2,5%, соль, сахар) / масло сливочное	255	10,9	14,89	40,8	319,2	TK № 236 (25/4/2015)/ТТК № 49	
<b>День 5</b>	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>21,5</b>	<b>21,76</b>	<b>92,7</b>	<b>646,3</b>		
<b>ОБЕД</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
<b>Неделя 1</b>	Овощи припущенные (смесь овощная)	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233	
<b>День 5</b>	Суп с макаронами и мясом ( макаронные изделия, картофель, свинина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	8,9	5,47	21,5	132,3	ТТК № 70	
	Зразы Верх-Исетские (говядина, лук репчатый, яйца куриные, масло растительное, соль йодированная) / соус молочный с морковью и шпинатом	90	10,7	12,8	4,1	165,5	TK № 312 (49/2003) / ТТК № 33	
	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	3,3	7,8	20,6	189	TK № 187 (520/2004)	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром	
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57	
	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>940</b>	<b>29,69</b>	<b>30,42</b>	<b>132,7</b>	<b>904,94</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1455</b>	<b>51,19</b>	<b>52,18</b>	<b>225,4</b>	<b>1551,24</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булочка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготовляемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготовляемый в каждой столовой, с добавлением "Валетек-8"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами