

СОГЛАСОВАНО

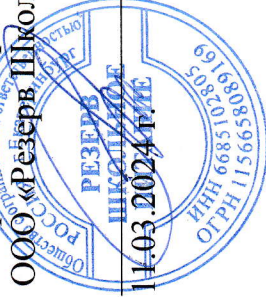
*Начальник СМН  
ММ МОУ СОШ № 10  
Ивант. Ковбасюк О.В.*

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 2024 г

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 25.03.2024

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

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	110	13,7	12,71	10,8	201,7	ТТК № 282/ТК № 40 (601/2004)
<b>Неделя 1</b>	Отварные макаронные изделия / огурец консервированный на лимонном соке	180	6,34	7,32	54,48	268,92	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>560</b>	<b>25</b>	<b>27,22</b>	<b>127,3</b>	<b>748,93</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репч,масло растительное)	100	1,33	4,5	8,3	81	ТК № 116 (81/2013)
<b>Неделя 1</b>	Борщ с капустой и картофелем, сметана	255	2,92	6,72	20,21	163,57	ТК № 79(110/2004)/ТК № 81
<b>День 1</b>	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репчатый, том паста, масло растительное)	280	18,53	17,47	28,9	337,53	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)	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1005</b>	<b>34,86</b>	<b>35,92</b>	<b>147,51</b>	<b>1057,68</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>59,86</b>	<b>63,14</b>	<b>274,81</b>	<b>1806,61</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**

Действует с 25.03.2024

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

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	200	18,4	23,3	44,7	410,4	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>630</b>	<b>26,6</b>	<b>27,67</b>	<b>104,67</b>	<b>751,7</b>		
<b>ОБЕД</b>	Суп-поре из картофеля и кабачков , гренки	270	5	4,8	27,5	195,19	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)	
<b>Неделя 1</b>	Мясо тушеное (свинина)	100	12,06	15,3	8,9	153,3	ТТК № 602	
<b>День 2</b>	Каша рассыпчатая гречневая / овощи припущенные (овощная смесь)	180	9,16	11,68	42,2	342,16	ТК № 189(297/2004)/ТТК № 233	
	Чай с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 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)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>865</b>	<b>34,2</b>	<b>35,51</b>	<b>147,5</b>	<b>1047,73</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1495</b>	<b>60,8</b>	<b>63,18</b>	<b>252,17</b>	<b>1799,43</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

Действует с 25.03.2024

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

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		255	11,6	16,42	45	324,12	ТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49
Коктейль молочный (3)		200	5,2	5	12	142	пром
Булка Сухоложская Витаминизированная (1)		60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>705</b>	<b>24,32</b>	<b>25,4</b>	<b>106,72</b>	<b>749,14</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)		100	0,8	3,4	5,4	54	ТК № 271(46/3/2015)
<b>Неделя 1</b>							
Уха (картофель, горбуша консервированная, лук репчатый, морковь,масло растительное, соль йодированная)		250	7	6,84	15,03	149,3	ТТК № 78
<b>День 3</b>							
Тефтели (говядина, свинина, лук репч,е, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом		130	13,5	16,8	13,45	150,58	ТТК № 308/ТК № 40 (601/2004)
Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)		180	3,96	5,76	24,72	226,8	ТК № 187 (520/2004)
Напиток из ягодной смеси		200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>980</b>	<b>35,3</b>	<b>35,46</b>	<b>147,76</b>	<b>1047,72</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1685</b>	<b>59,62</b>	<b>60,86</b>	<b>254,48</b>	<b>1796,86</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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 25.03.2024

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, стуженное 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)	270	19,5	15,34	29,74	425,13	ТТК № 403 (388/2004) /ТТК № 226
<b>День 4</b>	Чай с ягодами	210	0,3	0,1	34,8	58	ТТК № 2
	Булка Сухокожская Витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	37,4	212,94	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>26,08</b>	<b>25,64</b>	<b>105,35</b>	<b>756,07</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы срастительным маслом и чесноком	100	2,5	10	7,4	121	ТТК № 120 (28/1/2015)
<b>Неделя 1</b>	Рассольник Ленинградский, сметана ( мдж 15%)	255	6,9	7,1	17,17	172,28	ТТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
<b>День 4</b>	Пшеницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус красный основной	100	13,11	11,64	11,64	117,89	ТТК № 393 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)
	Отварные макаронные изделия /тыква, припущенная в сливочном масле	180	4,7	7,32	31,7	222,34	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)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булка Сухокожская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>985</b>	<b>36,05</b>	<b>42,86</b>	<b>149,31</b>	<b>1066,25</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>62,13</b>	<b>68,5</b>	<b>254,66</b>	<b>1822,32</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухокожская 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

**Менюготавливаемых блюд**  
**Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	№ 89 (97/2004)	
<b>Неделя 1</b>	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча, молоко 2,5%, соль, сахар) / масло сливочное	275	11,8	16,06	48,5	362,3	ТК № 236 (25/4/2015)/ТТК № 49	
<b>День 5</b>	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	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>25,82</b>	<b>25,84</b>	<b>105,78</b>	<b>749,82</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	
	Суп с макаронами и мясом ( макаронные изделия, картофель,свинина,морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	11,13	6,84	26,88	165,38	ТТК № 70	
<b>День 5</b>	Зразы Верх-Исетские (говядина, лук репчатый, яйца куриные, масло растительное, соль йодированная) / соус молочный с морковью и шпинатом	110	12,83	18,6	5	202,8	ТК № 312 (49/2003) / ТТК № 33	
	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	3,96	5,76	24,72	230,8	ТК № 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	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1050</b>	<b>35,53</b>	<b>35,77</b>	<b>148,5</b>	<b>1047,54</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1605</b>	<b>61,35</b>	<b>61,61</b>	<b>254,28</b>	<b>1797,36</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"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами