

СОГЛАСОВАНО:



Директор МАОУ СОШ №10
О.А. Просверикова
01.09.2024

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк

01.09.2024 г



**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2024 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Вафли	50	2,92	3,82	19,6	124	пром
Неделя 1	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдж 45%, масло сливочное)	250	15,45	19,1	36,6	359,2	ТТК № 282/ТТК № 202
День 1	Чай зеленый с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	22,77	23,99	98,1	695,3	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2024 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Запеканка творожная с тыквой (творог 9%, тыква, яйцо), сгущенное молоко	170	19,5	21,9	41,4	423,07	ТТК № 276/ТТК 51
День 2	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	600	23,8	22,97	99,44	698,67	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2024 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 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	Омлет с макаронами в сыром (яйца куриные, макаронные изделия, сыр мдж 45%, молоко 2,5%) / масло сливочное / цветная капуста припущенная	225	15,6	20,08	40,9	353,4	ТТК № 284 / ТТК № 49 / ТТК № 279
День 3	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	645	22,98	24,24	95,57	684,28	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2024 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Каша молочная "Пять злаков" с карамелизованными фруктами (молоко 2,5%, рис, яблоки свежие, масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	275	10,97	14,86	59,1	342,85	ТТК № 263/ТТК № 49
День 4	Молоко витаминизированное (3)	200	2,8	3,2	4,7	118	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	550	22,59	23,39	95,88	688,37	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминным премиксом (А, В1, В2, С), калий йодистый

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2024 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Суфле из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, кабачки, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо) / соус молочный	100	7	8,1	6,44	107	ТТК № 614 /ТК № 37 (1/11/2015)
Неделя 1	Картофель отварной	180	4,7	3	28,44	197,52	ТК № 219 (1/3/2015)
День 5	Какао витаминизированное (3)	200	3,9	3,1	15,2	145	ТТК № 10
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	570	21,9	21,81	94,58	721,67	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2024 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 12 лет и старше

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	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Котлета "Домашняя"(говядина, свинина, соль йодированная), соус томатный	110	10,51	11,49	10,27	177,2	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)
День 6	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,56	7,92	42,84	249,12	ТК № 249 (44/3/2015)
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	23,27	24,53	93,51	676,42	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Менюготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2024 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка шоколадно-банановая с творогом (творог 9%, банан, яйцо, молоко, какао "Витошка"), сгущенное молоко	200	22,93	25,6	46,93	488,17	ТТК № 235/ТТК 51
День 7	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	615	25,69	26,24	95,77	709,93	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-В" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2024 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262 (1/6/2015)
День 8	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, молоко 2,5%), масло сливочное	250	4,75	6,38	59,63	336,63	ТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49
	Коктейль молочный (3)	200	5,8	6,4	9,1	73,2	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	23,65	22,5	95,71	669,93	

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2024 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Шницель (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус красный основной	100	9,33	9,67	9,67	112,89	ТК № 168(608/2013) / ТК № 31 (528/1996)
Неделя 2	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	180	4,68	7,32	32,64	210,36	ТК № 188 (516/2004) / ТК № 271(46/3/2015)
День 9	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	23,33	23,37	95,62	667,77	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2024 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Котлета из рыбы "Нежная" (минтай, морковь, яйцо, лук репчатый, масло растительное) / соус молочный с морковью и шпинатом	100	9,22	5,3	9,11	115,9	ТТК № 273 / ТК № 37 (1/11/2015)
Неделя 2	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	4	5,76	24,72	226,8	ТК № 187 (520/2004)
День 10	Какао витаминизированное (3)	200	3,9	3,1	15,2	145	ТТК № 10
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	570	23,42	21,77	93,53	729,43	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1