

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк

09.01.2025 г.



**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ**

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
Неделя 1	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	90	10,6	6,9	5,4	125,6	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 1	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдз 45%, масло сливочное)	150	5,12	6	34,78	221,97	ТТК № 202
	Чай зеленый с лимоном	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:	505	19,86	19,87	83,8	588,46	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Запеканка из творога с яблоками (творог 9%, яблоки, яйцо), сгущенное молоко	150	13,4	16,41	31,6	317,3	ТТК № 70 (52/3/2015)/ТТК 51
День 2	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	19,96	20,35	83,84	587,76	

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 блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Тефтели из курицы (куриное филе, лук репч, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом	90	7,3	6,65	8,39	104,2	ТТК № 167/ТК № 40 (601/2004)
День 3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	3,8	6,6	33,7	207,6	ТК № 249 (44/3/2015)
	Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко, сахар) (3)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	21,7	20,12	83,99	598,9	

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 блюда используется йодированная соль.
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
День 4	Каша молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	155	8,2	12,1	30,83	234,32	ТТК № 177/ТТК № 49
	Коктейль молочный (3)	200	5,4	4,2	18	131,4	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	585	19,48	19,86	87,87	587,9	

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 блюд используется йодированная соль.
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Суфле из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, кабачки, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо) / Пюре картофельное / овощи припущенные (смесь овощная)	220	13,7	16,8	34,1	318,17	ТТК № 614 /ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233
Неделя 1	Чай черный байховый с ягодами	210	0,2	0	13,7	53	ТТК № 2
День 5	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	505	19,46	19,78	84,3	585,27	

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 блюда используется йодированная соль.

Менюготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	90	10,6	6,9	5,4	125,6	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 6	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	3,8	6,6	33,7	207,6	ТК № 249 (44/3/2015)
	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Конфета	20	0,3	2,8	5,6	19,3	пром
	Булка Сухожолжская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	520	21,6	20,07	85,1	587,6	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухожолжская 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 09.01.2025 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Виташка"), сгущенное молоко	150	17,2	19,2	35,2	366,13	ТТК № 258/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:	565	19,96	19,84	84,04	587,89	

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 блюда используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Творожок в индивидуальной упаковке	100	9	5	4	97	пром
День 8	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, масло сливочное, молоко 2,5%) / масло сливочное	155	3,8	8,2	43,2	239,3	ТК № 206 (35/2006)
	Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко, сахар) (3)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	505	22,58	19,86	83,8	592,98	

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)
- 2 Для приготовления блюд используется йодированная соль.
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Крокеты из куриного филе и цветной капусты (куриное филе, цветная капуста, рис, яйца, масло растительное)/ соус сметанный	90	11,6	6,7	3,7	89,4	ТТК № 310 /ТК № 39 (600/2004)
Неделя 2	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	37,4	235,8	ТК № 188 (516/2004)
День 9	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	19,34	20,47	93,52	597,09	

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 09.01.2025 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262 (1/6/2015)
Неделя 2	Суфле "Рыбка" (минтай филе, рис, молоко, яйца) / Пюре картофельное (картофель, молоко мдз 2,5%, масло сливочное 72,5%)	220	8,3	10,8	38,5	264,3	ТК № 401 (43/2006) / ТК № 187 (520/2004)
День 10	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	510	21,6	19,77	84,08	588,1	

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.