

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ № 10
А. Трощирикова
09.01.2025 г



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк

09.01.2025 г



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

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 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	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
Неделя I	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	100	11,78	7,67	6	139,56	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День I	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдж 45%, масло сливочное)	180	6,14	7,2	41,74	266,36	ТТК № 202
	Чай зеленый с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	22,88	22,06	96,76	677,23	

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 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С
- 3 Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Менюготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г

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

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	170	15,19	18,6	35,81	359,6	ТК № 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)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	600	23,39	22,97	98,75	690,9	

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.

Менюготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Тефтели из курицы (куриное филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) /соус сметанный с томатом	100	8,11	7,39	9,32	115,78	ТТК № 167/ТК № 40 (601/2004)
День 3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,56	7,92	40,44	249,12	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)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	25,39	23,74	97,04	697,42	

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

Менюготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г.

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

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)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
День 4	Каша молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	205	10,85	16	40,78	309,91	ТТК № 177/ТТК № 49
	Коктейль молочный (3)	200	5,4	4,2	18	131,4	пром
	Булка Сухожская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
Итого за завтрак:		640	23,43	25,11	97,82	678,49	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухожская 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 кальцием.

Менюготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 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) / Пюре картофельное / овощи припущенные (смесь овощная)	260	16,19	19,85	40,3	376,02	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)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	22,77	23,04	95,88	673,54	

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 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" (телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	100	11,78	7,67	6	139,56	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 6	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,56	7,92	40,44	249,12	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 Сухоложская Витаминизированная (1)	55	4,51	1,18	29,37	167,31	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	570	25,25	23,62	95,11	673,29	

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)
- 3 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Менюготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 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 творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Витошка"), сгущенное молоко	180	20,64	23,04	42,24	439,36	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)	35	2,87	0,75	18,67	106,47	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	600	23,81	23,79	93,75	676,33	

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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	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	205	5,03	10,85	57,14	316,49	ТК № 206 (35/2006)
	Какао витаминизированное (какао "Витюшка", 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:	560	25,11	23,86	97,74	685,17	

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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Крокеты из куриного филе и цветной капусты (куриное филе, цветная капуста, рис, яйца, масло растительное)/ соус сметанный	100	12,89	7,44	4,11	99,33	ТТК № 310 /ТК № 39 (600/2004)
Неделя 2	Отварные макаронные изделия	180	4,68	8,16	44,88	282,96	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)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	550	22,23	22,79	106,81	684,6	

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.

Менюготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г

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

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 мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	260	9,8	12,76	45,5	312,36	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)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	23,92	21,94	96,46	666,58	

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.