



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 2025 г**

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Действует с 24.03.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина, соль йодированная) /Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр млж 45%, масло сливочное)	250	12,93	11,6	40,66	324,01	ТТК № 202
Неделя 1	Печенье	50	2,3	10,55	20,7	149,4	пром
День 1	Коктейль молочный (3)	200	5,4	4,2	18	131,4	пром
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	550	24,73	27,42	106,06	756,91	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1	10	3,5	61,7	ТТК № 113
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана (млж 15%)	255	2,94	6,75	20,31	164,38	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
День 1	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репчатый, том паста, масло растительное)	250	20,08	18,8	45,76	403,9	ТК № 428 (590/20130)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 57
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за обед:	925	33,96	38,21	149,14	1056,02	
Итого за день		1475	58,69	65,63	255,2	1812,93	

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
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3
- Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием
- 4
- Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Действует с 24.03.2025

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	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочное 72,5%, какао "Витюшка", сгущенное молоко)(4)	15	0,4	5,79	2,27	62,2	ТТК № 43
	Запеканка из творога с яблоками (творог 9%, яблоки, яйцо), сгущенное молоко	200	22,27	20,21	45,53	413,73	ТК № 70 (52/3/2015)/ТТК 51
День 2	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	645	26,97	27,07	105,84	751,53	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком и сыром	100	2,5	10	7,4	134	ТК № 104 (50/2004)
Неделя 1	Солянка "Деревенская" (свинина, филе куриное, капуста квашеная, картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимон), сметана (м.ж. 15%)	255	8,26	9,65	12,35	160,46	ТТК № 92 /ТТК № 81
	Зразы из свинины с луком и яйцом (свинина, лук репчатый, яйца куриные, масло сливочное) / соус сметанный с томатом	100	13,7	7,67	13,1	142,9	ТТК № 612/ ТК № 40 (601/2004)
День 2	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,32	9,12	50,64	302,4	ТК № 191 (36/2003)
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	905	34,72	38,04	145,89	1054,7	
Итого за день		1550	61,69	65,11	251,73	1806,23	

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 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)

3 Для приготовления блюда используется йодированная соль.

4 Для приготовления блюда используется витаминизированное какао "Витюшка", обогащенное витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Действует с 24.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	270	13,7	19,15	39,77	361,8	ТТК № 178 / ТК № 37 (1/11/2015)
Неделя 1	Вафли	40	2,3	3	15,7	99,2	пром
День 3	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16
	Булка Суходоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	570	25,02	26,73	106,15	752,22	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,8	8,9	2,6	79,33	ТК № 112 (6/2003)
Неделя 1	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	7,4	9,34	25,25	165,38	ТК № 70 (147/2004)
День 3	Гуляш из филе курицы	100	10,55	3,67	10,9	140,3	
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,84	16,1	39	318	ТК № 189(297/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	45	3,69	0,97	24,08	136,9	ТТК № 57
	Булка Суходоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	915	35,56	39,84	147,23	1052,59	
Итого за день		1485	60,58	66,57	253,38	1804,81	

Соотношение БЖУ 1:1:4

- 1
- Булка Суходоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3
- Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Действует с 24.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Каша молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	275	8,8	15,42	53,09	359,51	ТТК № 177/ТТК № 49
	Коктейль молочный (3)	200	5,4	4,2	18	131,4	пром
	Булка Сухооложская Витаминизированная (1)	65	5,33	1,39	34,75	197,73	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	24,73	26,41	105,84	748,64	
ОБЕД	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	50	0,33	0	0,83	5	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	270	6,87	9,57	12,89	170,64	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 4	Гуляш (свинина, томаты паста, лук репчатый, масло сливочное)	100	14	13,86	4,69	158,8	ТК № 429 (437/2004)
	Отварные макаронные изделия	180	5,62	9,8	41,86	339,55	ТК № 188 (516/2004)
	Кисель (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Гематоген (6)	25	1,5	0,88	18,75	87,5	пром
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухооложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	905	35,18	35,82	149,92	1071,85	
	Итого за день	1465	59,91	62,23	255,76	1820,49	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- Булка Сухооложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3
- Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием
- 4
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С
- 5
- Для приготовления блюд используется йодированная соль.
- 6
- Продукт обогащен Fe

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Действует с 24.03.2025

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 I	Сыр (порционными)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)
День 5	Каша молочная рисовая (рис, молоко), масло сливочное	255	11,3	13,43	35	317,42	ТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49
	Конфета	20	0,3	2,8	5,6	19,3	пром
	Какао витаминизированное (какао "Виташка", молоко, сахар) (4)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	735	25,62	26,01	105,52	754,74	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,67	4,83	2,33	60	ТТК № 115
Неделя I	Рассольник Ленинградский, сметана (м.ж. 15%)	255	6,9	7,1	16,3	150,9	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 5	Тефтели из свинины (с рисом)/ соус красный основной	100	14,1	6,9	13,3	183,9	ТК № 336 (462/2004)/ТК № 31 (528/1996)
	Пюре картофельное (картофель, молоко м.ж. 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	4,96	9,36	36,6	228,8	ТК № 187 (520/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	945	34,57	36,24	147,75	1047,59	

Итого за день 1680 60,19 62,25 253,27 1802,33
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
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3
- Для приготовления блюд используется йодированная соль.
- 4
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; D3; С; В1; В2; В6; В12; К1