



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

**ООО «Резерв Школьное питание»  
на период весеннего оздоровительного лагеря  
с дневным пребыванием детей 7-11 лет при МОУ в 2025 г**

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 24.03.2025 г

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Котлета "Домашняя"</b> ( телятина, свинина, соль йодированная) / <b>Макаронные изделия отварные, с сыром</b> (макаронные изделия, сыр мдж 45%, масло сливочное)	220	10,5	10,2	35,78	285,13	ТТК № 202
Неделя 1	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,38</b>	<b>21,8</b>	<b>92,9</b>	<b>658,26</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из свежих помидоров с растительным маслом</b>	60	0,6	6	2,1	37	ТТК № 113
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж 15%)	205	2,35	5,4	16,25	131,5	ТТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
День 1	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репчатый, том паста, масло растительное)	230	18,47	17,3	42,1	371,57	ТТК № 428 (590/20130)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>795</b>	<b>29,72</b>	<b>30,94</b>	<b>129,26</b>	<b>905,27</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>51,1</b>	<b>52,74</b>	<b>222,16</b>	<b>1563,53</b>	

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 блюда используется йодированная соль.

Действует с 24.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

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
День 2	Запеканка из творога с яблоками ( творог 9%, яблоки, яйцо), сгущенное молоко	150	16,7	15,16	31,9	310,3	ТК № 70 (52/3/2015)/ТТК 51
	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Булочка Суходолжская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>595</b>	<b>21,4</b>	<b>22,02</b>	<b>92,21</b>	<b>648,1</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	1,5	6	4,44	80,4	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%)	205	6,64	8,56	8,32	129	ТТК № 92 /ТТК № 81
День 2	Зразы из свинины с луком и яйцом (свинина, лук репчатый, яйца куриные, масло сливочное) / соус сметанный с томатом	90	12,3	6,9	11,8	128,6	ТТК № 612/ ТК № 40 (601/2004)
	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	3,6	7,6	42,2	252	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
	Булочка Суходолжская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>29,98</b>	<b>30,66</b>	<b>129,16</b>	<b>904,94</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>51,38</b>	<b>52,68</b>	<b>221,37</b>	<b>1553,04</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булочка Суходолжская 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; Н1

Действует с 24.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

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%)	220	11,14	15,6	32,4	294,8	ТТК № 178 / ТК № 37 (1/11/2015)
Неделя 1	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>21,62</b>	<b>22,09</b>	<b>92,88</b>	<b>648,02</b>	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,48	5,34	1,56	47,6	ТК № 112 (6/2003)
Неделя 1	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	5,9	7,47	18,6	132,3	ТК № 70 (147/2004)
День 3	Гуляш из филе курицы	90	9,5	3,3	9,8	126,3	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	13,4	32,47	265	ТК № 189(297/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булка Суходоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>30,64</b>	<b>31,23</b>	<b>129,23</b>	<b>905,56</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>52,26</b>	<b>53,32</b>	<b>222,11</b>	<b>1553,58</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Суходоложская 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.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 24.03.2025

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
<b>Неделя 1</b>	Каши молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	225	7,2	12,6	42,6	287,6	ТТК № 177/ТТК № 49
<b>День 4</b>	Коктейль молочный (3)	200	5,4	4,2	18	131,4	пром
	Булка Суходолевская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,42</b>	<b>22,13</b>	<b>92,68</b>	<b>646,52</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
<b>Неделя 1</b>	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	220	5,6	7,8	10,5	139,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
<b>День 4</b>	Гуляш (свинина, томаты паста, лук репч, масло сливочн)	90	12,56	12,47	4,22	143	ТК № 429 (437/2004)
	Отварные макаронные изделия	150	4,68	8,16	34,88	282,96	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)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57
	Булка Суходолевская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>29,76</b>	<b>30,59</b>	<b>129,05</b>	<b>905,02</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>51,18</b>	<b>52,72</b>	<b>221,73</b>	<b>1551,54</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Суходолевская 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 Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С
- 5 Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 6 Продукт обогащен Fe

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 24.03.2025

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Присм 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	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
День 5	Каша молочная рисовая (рис, молоко), масло сливочное	205	9,1	10,8	27,3	255,18	ТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49
	Конфета	20	0,3	2,8	5,6	19,3	пром
	Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко, сахар) (4)	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>670</b>	<b>21,3</b>	<b>21,82</b>	<b>92,44</b>	<b>647,08</b>	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	2,9	1,4	36	ТТК № 115
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	205	5,55	5,7	13,1	121,3	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 5	Тефтели из свинины (с рисом)/ соус красный основной	90	12,7	6,2	10,2	165,5	ТК № 336 (462/2004)/ТК № 31 (528/1996)
	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	3,3	7,8	30,5	189	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 Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	<b>29,07</b>	<b>30,43</b>	<b>129,02</b>	<b>905,37</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>50,37</b>	<b>52,25</b>	<b>221,46</b>	<b>1552,45</b>	

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 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1