

СОГЛАСОВАНО

Иванов И.И.

Мед. совет № 10

1 сентября

Иванов И.И.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбасюк



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ООО «Резерв Школьное питание»
на период летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием для детей 12 лет и старше при МОУ в 2025 г

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, молоко стуженное, какао витаминизированное)	10	0,24	3,86	1,5	41,46	№ 157 (1/3/2015)
	Запеканка творожная с тыквой (творог 9%, тыква, яйцо), стуженное молоко	200	22,93	23,07	44,7	439,07	ТТК № 276/ТТК 51
	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
День 2	Хлеб пшеничный (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	640	27,47	28	104,24	756,13	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (помидоры свеж, масло раст)	100	1	10	3,5	61,7	ТТК № 113
Неделя 1	Борщ Сибирский, сметана (млж 15%)	255	6,34	5,47	13,73	122,1	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
День 2	Зразы из свинины с луком и яйцом / соус сметанный с томатом	100	15,1	9,8	17,4	206,11	ТТК № 612 / ТК № 40 (601/2004 г)
	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	5,52	9,8	45,6	314,4	ТК № 191 (36/2003)
	Напиток из яблочной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	915	34,72	36,88	147,93	1049,67	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6; РР, фолиевая кислота, железо, кальций)

2 Хлеб ржаной - хлеб 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 02.06.2025 г.

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Выпечка рыбные "Новые" (филе минтая, яйца куриные, лук репчатый, сметана, сыр, масло сливочное) / Пюре картофельное (овощи припущенные) (пюре сладкий, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	270	18,8	23,07	45,9	428,93	ТТК № 173/ТК № 187 (520/2004)/ТТК № 233
ЗАВТРАК	Вафли	37	2,1	2,8	14,5	91,8	пром
Неделя 1	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТТК № 1 (685/2004)
День 3	Хлеб пшеничный (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	567	26,02	27,15	106,18	756,25	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,8	8,9	2,6	96	ТТК № 245
Неделя 1	Куриный суп с макаронами (макароны изделия, картофель, филе куриное,морковь, лук репчатый, масло сливочное, шиннат)	250	8,8	7,33	14,25	145,4	ТК № 70 (147/2004)
День 3	Гуляш из филе курицы (филе цыпленка-бройлера, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста)	100	10,8	7,6	7	125	ТТК № 603
	Каша расстеганая гречневая	180	6,9	11,04	51,84	321,6	ТК № 189(297/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	920	34,68	36,79	147,77	1052,78	
	Итого за День	1487	60,7	63,94	253,95	1809,03	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо, кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо, кальций)
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Действует с 02.06.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Творожок в индивидуальной упаковке "Наша Мама" Каша молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	100	7,6	4,2	11,7		115	пром
Неделя 1	Какао витаминизированное (какао "Витолошка", молоко, сахар) (4)	255	8,33	16,8	46,5		346,2	ТТК № 177/ТТК № 49
День 4	Хлеб пшеничный (1)	200	3,9	3,1	15,2		105	ТТК № 10
	Хлеб пшеничный (1)	60	4,92	1,28	32,08		182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	615	24,75	25,38	105,48		748,72	
ОБЕД	Огуры консервированные (на лимонном соке)	100	0,33	0	0,83		5	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Суп-пюре из цветной капусты, грибки	270	8,35	9,1	10,43		171,7	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 4	Тефтели (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус томатный	100	12,6	15,4	5,7		165,3	ТТК № 308 /ТК № 32 (587/2004)
	Отварные макаронные изделия	180	4,68	8,16	36,48		295	ТК № 188 (516/2004)
	Кисель (6)	200	0,3	0	28,2		67	ТТК № 15
	Сметаноген (стерилизованное молоко, альбумин) (5)	25	1,5	0,9	18,9		87,5	пром
	Хлеб ржаной (2)	55	4,51	1,18	29,37		167,31	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	960	34,73	35,38	145,91		1050,07	
	Итого за День	1575	59,48	60,76	251,39		1798,79	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб 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
- 5 Продукт промышленного производства, обогащенный Fe
- 6 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, В1, В2, В5, С

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Действует с 02.06.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблоко	180	0	0	17,64	70,5	ТК № 161	
Неделя 1	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)	
День 5	Каша молочная рисовая (рис, молоко), масло сливочное	255	11,3	16,7	37,4	336,3	ТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49	
	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16	
	Хлеб пшеничный (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	715	25,52	26,68	105,72	758,02		
ОБЕД	Салат "Здоровье" (капуста белокочанная, огурец свежий, масло растительное)	100	3,6	4,5	1,9	57	ТК № 111 (7/2003)	
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана (млж 15%)	255	6,9	7,1	16,3	150,9	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81	
День 5	Гуляш (свинина, томаты паста, лук репч, масло сливочн)	100	11,6	7,36	7,1	164,4	ТК № 429 (437/2004)	
	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%/тыква тушеная со сметаной (тыква, сметана, масло сливочное, шпинат)	180	5,4	9,12	40,32	236,4	ТК № 187 (520/2004)/ТТК № 42	
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57	
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	Итого за обед:	945	35,64	36,22	145,74	1043,69		
Итого за День		1660	61,16	62,9	251,46	1801,71		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2
- Хлеб ржаной - хлеб 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

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет

Действует с 02.06.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Творожок в индивидуальной упаковке "Наша Маша"	100	7,6	4,2	11,7		115	пром
Неделя 2	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / Каша гречневая рассыпчатая с овощами (печка, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	270	14,6	20,74	64,1		489,4	ТТК № 282/ ТТК № 249 (44/3/2015)
День 6	Чай зеленый с лимоном	205	0,3	0	15,2		60	ТТК № 2(686/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	605	24,96	25,58	107		755,66	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,8	8,9	2,6		96	ТТК № 245
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное), гречки	270	5,65	6,67	10,68		186,4	ТТК № 69 (139/2004)
День 6	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	220	20,57	20,46	57,96		424,5	ТТК № 428 (590/2013)/ТТК № 127 (5/1/2015)
	Кисель (4)	200	0,3	0	28,2		67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08		182,52	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	880	34,7	37,95	147,52		1047,68	
	Итого за день	1485	59,66	63,53	254,52		1803,34	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- 2
- Хлеб ржаной - хлеб 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, В1, В2, В5, С

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Действует с 02.06.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблочки	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
	Запеканка творожная с клубничкой (творог 9%, клубника, яйцо, сметана, сахар), ступенное молоко	200	15,8	20,3	39,73		387,13	ТТК № 248/ТТК 51
Неделя 2	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6		108,7	ТТК № 16
День 7	Хлеб пшеничный (1)	60	4,92	1,28	32,08		182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	640	24,82	24,88	108,05		748,85	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (помидоры свеж, масло раст)	100	1	9,17	3,5		61,7	ТТК № 113
Неделя 2	Суп из овощей (картофель, капуста белокоч, морковь, лук репч, томаты, горошек зеленый), сметана (млж 15%)	255	5,47	7	7,7		136,5	ТК № 66(135/2004)/ТТК № 81
День 7	Фрикадельки из цыпленка-бройлера (филе) (филе цыпленка-бройлера, хлеб пшеничный, масло сливочное/соус сметанный с томатом)	100	12	11,22	9,44		134,3	ТК № 317 (63/2003)/ТК № 40 (601/2004 г)
	Отварные макаронные изделия /цветная капуста припущенная	180	6,8	6,4	38,28		250,36	ТК № 188 (516/2004)/ТТК № 279
	Напиток "Виташка" (4)	200	0,2	0,1	25		102	ТТК № 28
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8		62	пром
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08		182,52	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,28	0,86	21,4		121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	960	35,13	37,94	147,2		1051,06	
Итого за День		1600	59,95	62,82	255,25		1799,91	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб 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 С; В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Действует с 02.06.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблоко	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
	Омлет с рыбой запеченный (яйцо, филе минтая, молоко, масло сливочное/масло сливочное/овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	200	20,12	24,35	42,12		442,35	ТТК № 199/ ТТК № 49/ТТК № 233
		200	0,2	0	13,7		53	ТТК № 1 (685/2004)
	Чай черный байховый с сахаром	60	4,92	1,28	32,08		182,52	ТТК № 53
	Хлеб пшеничный (1)							
	Итого за завтрак:	640	25,24	25,63	105,54		748,37	
	Салат из свежей капусты (капуста белокочанная, масло растительное)	100	0,8	8,9	2,6		96	ТТК № 109
	Куриный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	8,63	9,34	14,25		165,38	ТТК № 68 (138/2004)
Неделя 2	Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров (филе) / соус молочный с морковью и шпинатом	100	10,7	8,7	9,8		142,2	ТТК № 344 (63/2003) /ТТК № 33
День 8	Шоур картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	5,34	9,13	46,2		266,9	ТТК № 187 (520/2004)
	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
	Хлеб пшеничный (1)	50	4,1	1,07	26,7		152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	940	34,59	38,52	147,04		1066,1	
	Итого за день	1580	59,83	64,15	252,58		1814,47	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно- минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно- минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- 3 Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет

Действует с 02.06.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	25	6,5	6,8	0		75	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Каша молочная пшениная (пшено, масло сливочное, молоко2,5%)/ масло сливочное	265	7,7	12,63	53,56		342,6	ТК № 201 (311/2004)
	Коктейль молочный (4)	200	5,4	4,2	18		131,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	65	5,33	1,4	34,75		197,73	ТК № 53
	Итого за завтрак:	555	24,93	25,03	106,31		746,73	
	Огурец свежий	100	0,67	0	1,83		11,67	ТК № 87 (г. 24 / 1996)
	Борщ с капустой и картофелем, сметана (млж15%)	255	4,85	6,7	20,21		161,08	ТК № 79 (110/2004)/ТК 81
Неделя 2	Мясо тушеное в сметане (свинина, лук репчатый, сметана, масло сливочное)	100	11	14,22	4,33		153,7	ТК № 318
День 9	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	8,16	9,83	28,44		240,6	ТК № 214 (511/2004) /ТК № 233
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25		102	ТК № 28
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6		23,3	пром
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08		182,52	ТК № 57
	Хлеб пшеничный (1)	60	4,92	1,28	32,08		182,52	ТК № 53
	Итого за обед:	975	35,02	35,21	149,57		1057,39	
Итого за День		1530	59,95	60,24	255,88		1804,12	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1. Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
2. Хлеб ржаной - хлеб 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 кальцием.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Действует с 02.06.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0		60	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Тфтели (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус томатный	100	7	9,33	9,67		120,67	ТК № 308 (618/2013)/ТК № 32 (587/2004)
День 10	Булгур	180	3,72	6,48	50,76		284,16	ТК № 274
	Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко, сахар) (4)	200	3,9	3,1	15,2		105	ТК № 10
	Хлеб пшеничный (1)	60	4,92	1,28	32,08		182,52	ТК № 53
	Итого за завтрак:	560	24,74	25,59	107,71		752,35	
ОБЕД	Салат из пекинской капусты со свежими огурцами	100	3,58	4,5	1,92		57	ТК № 154
Неделя 2	Щи из свежей капусты и картофеля, сметана (млж 5%)	255	5,85	7,2	20,21		198,4	ТК № 58 (124/2004)/ТК 81
День 10	Тфтели рыбные с рисом и шиннатом / соус молочный	100	13,2	14,1	7,22		172,44	ТК № 414 (414/2004)
	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	5,34	9,13	46,2		266,9	ТК № 187 (520/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24		91	пром
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08		182,52	ТК № 57
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,46	0,64	16		91,26	ТК № 53
	Итого за обед:	925	35,35	36,85	147,63		1059,52	
Итого за День		1485	60,09	62,44	255,34		1811,87	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб 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