

УТВЕРЖДЕНО:



Директор *Много соли*
Витово

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбаснюк

15.01.2024 г.

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

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	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина, соль йодированная), соус томатный	100	9	10,44	4,22	150	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)
День 1	Отварные макаронные изделия	180	5,16	7,08	46,2	257,92	ТК № 188 (516/2004)
	Чай с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	21,98	21,5	97,7	680,44	
ОБЕД	Огурцы консервированные	30	1	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	255	2,92	6,72	20,21	163,57	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
День 1	Гуляш из мяса говядины (говядина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	100	11,55	8,47	4,22	164,4	ТК № 303 (437/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,84	16,07	38,96	318	ТК № 189(297/2004)
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	845	32,17	32,97	134,79	959,33	

Итого за день

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

140054,1554,47232,491639,77

1Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

2Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

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	Запеканка творожная с тыквой (творог 9%, тыква, яйцо), сгущенное молоко	170	17,5	21,9	34,16	373,8	ТТК № 276/ТТК 51
День 2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
Итого за завтрак:		610	22,62	23,18	97,58	679,82	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репч,масло растительное)	100	1,3	4,5	8,33	81	ТК № 116 (81/2013)
Неделя 1	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн)	250	7,9	9,34	13	150,3	ТТК № 169
День 2	Тефтели (говядина, свинина, лук репч,е, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом	100	10,33	11,83	9,32	115,8	ТТК № 308/ТК № 40 (601/2004)
	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	3,96	5,76	24,72	226,8	ТК № 187 (520/2004)
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
Итого за обед:		930	31,89	33,67	133,85	980,1	
Итого за день		1540	54,51	56,85	231,43	1659,92	
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4							

1

Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

2

Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Суфле "Рыбка" (минтай, рис, яйца куриные, молоко 2,5%, соль йодированная) / картофель тушеный (картофель, морковь, лук репч, масло сливочное, соль йодированная)	250	16,02	14,2	25,68	330	ТК № 401 (43/2006) /ТТК № 226
Неделя 1	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
День 3	Печенье	40	1,84	8,44	16,56	119,51	пром
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	550	23,08	23,92	102,52	699,03	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	100	2,5	10	7,4	121	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	270	5	4,8	27,5	195,19	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
День 3	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус красный основной	100	13,11	11,64	11,64	117,89	ТК № 393 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)
	Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (овощная смесь)	180	4,68	7,32	26,4	222,36	ТК № 188 (516/2004) /ТТК № 233
	Сок фруктовый в потребительской упаковке(3)	200	0	0	24	91	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
	Итого за обед:	920	31,03	35,26	134,34	960,38	

Итого за день

147054,1159,18236,861659,41

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

2Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

3Напиток промышленного производства

Действует с 15.01.2024 г

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	Каша молочная рисовая с карамелизованными фруктами (молоко 2,5%, рис, яблоки свежие, масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	295	9,4	13,67	50,88	310,49	ТТК № 263/ТТК № 49
День 4	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	570	23,42	24	94,96	680,01	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	100	1,17	6	10,17	101,7	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 1	Щи из квашеной капусты (картофель, капуста квашеная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное) / сметана (мдз 15%)	255	3,17	4,6	20,9	127,4	ТК № 60(129/2004)/ТТК № 81
День 4	Биточки рыбные "Новые" (филе минтая, яйца куриные, лук репчатый, масло сливочное, сметана, сыр) /соус молочный с морковью и шпинатом	100	11,89	8,11	8,07	134,06	ТТК № 173/ТТК № 33
	Пюре картофельное /цветная капуста припущенная	180	7,64	13,56	23,16	217,56	ТК № 187(520/2004)/ТТК № 279
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	925	31,45	34,3	135,4	956,5	

1495

54,87

58,3

230,36

1636,51

1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 15.01.2024 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	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Фрикадельки припущенные (свинина, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло сливочн) / соус сметанный с томатом и луком	100	7	6,9	6,44	107	ТК № 387 (470/2004) /ТК № 40 (601/2004)
День 5	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,56	7,8	42,84	205,92	ТК № 249 (44/3/2015)
	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	24,48	23,33	96,99	679,14	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
	Салат из пекинской капусты с кукурузой	100	3,58	4,5	1,92	57	ТТК № 155
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана (млж 15%)	255	6,9	7,1	17,17	172,28	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 5	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина, соль йодированная), соус томатный	100	9	10,44	4,22	150	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)
	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (овощная смесь)	180	7,92	9,84	40,44	241,8	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	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:	1085	33,24	33,48	134,2	965,52	

Итого за день 1640 57,72 56,81 231,19 1644,66

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 15.01.2024 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)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Ромштекс "Сочный" (филе куриное)/ соус красный основной	100	8,78	5,78	4,6	115,44	ТТК № 283 / ТК № 32 (587/2004)
День 6	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	6,32	12,97	40,8	261,84	ТК № 191(36/2003)
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	37,4	212,94	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	23,64	22,95	96,5	673,22	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Уха (картофель, горбуша консервированная, лук репчатый, морковь,масло растительное, соль йодированная)	250	7	6,84	15,03	149,3	ТТК № 78
День 6	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанный с томатом	100	10,01	13,78	8	129,67	ТТК № 612 /ТК № 40 (601/2004)
	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр, масло сливочное)	180	6,6	9,96	32,88	249,24	ТТК № 202
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	1000	31,29	32,5	149,83	939,49	

Итого за день

1560

54,93

55,45

246,33

1612,71

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2
- Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением "Валетек - 8"

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 из творога с яблоками (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, яблоки, сметана 15%), сгущенное молоко	180	15,84	19,1	41,52	363,72	ТК № 247 (16/5/2015) /ТТК 51
День 7	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	600	23,22	23,26	96,19	694,6	
ОБЕД	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	100	0,8	3,4	5,4	54	ТК № 271(46/3/2015)
Неделя 2	Борщ Сибирский, сметана	255	4	4,38	9,7	127,87	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
День 7	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом (минтай, рис, шпинат, лук репч, яйцо) / соус молочный	100	13,98	15	10,3	114,22	ТК № 414 (414/2004)
	Пюре картофельное (картофель, молоко мдк 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	3,96	5,76	24,72	226,8	ТК № 187 (520/2004)
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	955	31,44	32,58	134,12	952,39	

Итого за день

155554,6655,84230,311646,99

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

2Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Тефтели (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус красный основной	100	9,66	8,7	7,11	137,37	ТК № 308 (618/2013) / ТК № 31 (528/1996)
День 8	Каша рассыпчатая гречневая / тыква, припущенная в сливочном масле	180	5,01	10,35	31,28	277,43	ТК № 189 (297/2004) / ТТК № 46
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	550	22,49	23,03	98,67	694,32	
ОБЕД	Салат из свеклы "Бурячок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)	100	1	13,3	5	146	ТК № 108 (16/2004)
Неделя 2	Суп с макаронами и мясом (макаронные изделия, картофель, свинина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	11,13	6,84	26,88	165,38	ТТК № 70
День 8	Азу (картофель, свинина, огурец консервированный, лук репч, морковь, томатная паста, масло растит, чеснок)	220	12,6	13,8	30,5	295,24	ТК № 399 (596/2013)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	860	32,11	35,87	134,48	971,4	
Итого за день		1410	54,6	58,9	233,15	1665,72	

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

1

Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

2

Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

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	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, сгущенное молоко, какао)	15	0,54	8,7	3,4	60	ТТК № 43
День 9	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, молоко2,5%, сахар, соль йодированная), масло сливочн	205	13,03	9,7	36,8	257,94	ТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	650	22,87	24,47	96,54	682,54	
ОБЕД	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	270	7,34	7,9	32,47	187,82	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
Неделя 2	Мясо тушеное (свинина)	100	12,06	15,33	4,22	153,3	ТТК № 602
День 9	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	180	5,3	7,1	42,12	310,6	ТТК № 274
	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 Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	830	31,36	32,14	136,92	956,08	
Итого за день		1480	54,23	56,61	233,46	1638,62	
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4							

1

2

3

Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Котлета из рыбы "Морское чудо"(минтай, цветная капуста, яйцо, лук репчатый, масло сливочное) / соус молочный с морковью и шпинатом	110	10,15	12	6,4	128,5	ТТК № 617 / ТК № 37 (1/11/2015)
Неделя 2	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%) / икра кабачковая	180	3,72	7,02	25,56	187,56	ТК № 187 (520/2004) / пром
День 10	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	37,4	212,94	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	23,51	23,62	94,56	674	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	100	1	6,7	6,5	80	ТТК № 142
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	5,8	6,8	13,5	133	ТК № 69 (139/2004)
День 10	Плов (рис, говядина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	200	19	19	47,4	411,16	ТК № 601 (601/2013)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	830	32,36	34,21	134,1	958,52	

Итого за день

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582776

Владелец Попова Ирина Геннадьевна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025