

УТВЕРЖДЕНО


Директор
Иванов И.И.

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»


Е. В. Ковбаснюк

15.01.2024

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

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 1	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина, соль йодированная), соус томатный	90	8,1	9,4	3,8	135	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)
День 1	Отварные макаронные изделия	150	4,3	5,9	38,5	209,1	ТК № 188 (516/2004)
	Чай с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	505	19,4	19,07	84,2	586,2	
ОБЕД	Огурцы консервированные	20	0,13	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	205	2,35	5,4	16,25	131,5	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
День 1	Гуляш из мяса говядины (говядина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	90	10,4	7,62	3,8	148	ТК № 303 (437/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	13,4	32,47	265	ТК № 189(297/2004)
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	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:	735	27,12	27,92	118,45	826,44	

Итого за день

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

124046,5246,99202,651412,64

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"

Действует с 15.01.2024 г

Действует с 15.01.2024 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	Запеканка творожная с тыквой (творог 9%, тыква, яйцо), сгущенное молоко	150	15,2	18,3	25,8	313,3	ТТК № 276/ТТК 51
День 2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	580	19,5	19,37	83,84	588,9	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репч,масло растительное)	60	0,8	2,7	5	48,6	ТК № 116 (81/2013)
Неделя 1	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн)	200	6,32	7,47	10,4	120,24	ТТК № 169
День 2	Тефтели (говядина, свинина, лук репч,е, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом	90	9,3	10,65	8,39	104,2	ТТК № 308/ТК № 40 (601/2004)
	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187 (520/2004)
	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:	790	27,3	27,65	117,49	837,82	
Итого за день		1370	46,8	47,02	201,33	1426,72	

Итого за день

1370

46,8

47.02

201,33

1426,72

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 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)	220	14,1	12,5	22,6	290,4	ТК № 401 (43/2006) /ТТК № 226
Неделя 1	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
День 3	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	19,88	19,9	89,92	599,13	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	60	1,5	6	4,44	72,6	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	220	4,06	3,87	22,4	159,04	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
День 3	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус красный основной	90	11,8	10,48	8,7	106,1	ТК № 393 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)
	Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (овощная смесь)	150	3,9	6,1	26,4	185,3	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:	790	27	27,95	123,34	826,98	
Итого за день		1290	46,88	47,85	213,26	1426,11	

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

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 1	Каша молочная рисовая с карамелизованными фруктами (молоко 2,5%, рис, яблоки свежие, масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	235	7,48	10,89	40,53	233,8	ТТК № 263/ТТК № 49
День 4	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	505	20,2	19,87	84,61	588,32	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	0,7	3,6	6,1	61	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 1	Щи из квашеной капусты (картофель, капуста квашеная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное) / сметана (мдж 15%)	205	2,55	3,7	16,8	118,5	ТТК № 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	90	10,7	7,3	7,26	120,65	ТТК № 173/ТТК № 33
	Пюре картофельное /цветная капуста припущенная	150	6,37	11,3	19,3	181,3	ТК № 187(520/2004)/ТТК № 279
	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)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	785	27,08	27,72	117,26	826,81	

Итого за день

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

129047,2847,59201,871415,13

- 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, обогащенный витаминами

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Действует с 15.01.2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Фрикадельки припущенные (свинина, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло сливочн) / соус сметанный с томатом	90	6,3	6,2	5,8	96,3	ТК № 387 (470/2004) /ТК № 40 (601/2004)
День 5	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	3,8	6,5	35,7	171,6	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)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	20,9	19,77	83,83	588,7	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
	Салат из пекинской капусты с кукурузой	60	2,15	2,7	1,15	34,2	ТТК № 155
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	205	5,55	5,7	13,8	138,5	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 5	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина, соль йодированная), соус томатный	90	7,65	9,4	3,8	135	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)
	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (овощная смесь)	150	6,6	8,2	33,7	201,5	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	945	26,97	27,38	117,5	823,22	
Итого за день		1445	47,87	47,15	201,33	1411,92	

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			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	90	7,9	5,2	4,1	103,9	ТТК № 283 / ТК № 32 (587/2004)
День 6	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	3,6	10,6	34	218,2	ТК № 191(36/2003)
	Чай черный байховый 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:	510	19,22	19,78	83,88	587,62	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Уха (картофель, горбуша консервированная, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная)	200	5,58	5,47	12,02	119,44	ТТК № 78
День 6	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанный с томатом	90	9,01	12,4	7,2	116,7	ТТК № 612 /ТК № 40 (601/2004)
	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр, масло сливочное)	150	5,5	8,3	27,4	207,1	ТТК № 202
	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:	900	26,95	27,88	135,16	824,1	

Итого за день

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1

2

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

Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением "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 2	Запеканка из творога с яблоками (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, яблоки, сметана 15%), сгущенное молоко	150	13,2	15,9	34,6	303,1	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)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	19,76	19,84	83,87	603,56	
ОБЕД	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	60	0,48	2,04	3,24	32,4	ТК № 271(46/3/2015)
Неделя 2	Борщ Сибирский, сметана	205	3,2	3,52	7,8	102,8	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
День 7	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом (минтай, рис, шпинат, лук репч, яйцо) / соус молочный	90	12,4	13,46	8,6	101,9	ТК № 414 (414/2004)
	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	3,3	4,8	20,6	189	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)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	815	27,26	27,65	118,94	825,18	

Итого за день

137547,0247,49202,811428,74

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	90	8,69	7,8	6,4	123,63	ТК № 308 (618/2013) / ТК № 31 (528/1996)
День 8	Каша рассыпчатая гречневая / тыква, припущенная в сливочном масле	160	4,45	9,2	27,8	246,6	ТК № 189 (297/2004) /ТТК № 46
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	19,32	20,56	83,8	588,91	
ОБЕД	Салат из свеклы "Бурячок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)	60	0,6	8	3	87,6	ТК № 108 (16/2004)
Неделя 2	Суп с макаронами и мясом (макаронные изделия, картофель, свинина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	8,9	5,47	21,5	132,3	ТТК № 70
День 8	Азу (картофель, свинина, огурец консервированный, лук репч, морковь, томатная паста, масло растит, чеснок)	200	11,4	12,6	26,3	268,4	ТК № 399 (596/2013)
	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 Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	740	27,46	27,79	117,6	822,66	

Итого за день

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)	10	0,36	5,8	2,27	40	ТТК № 43
День 9	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, молоко2,5%, сахар, соль йодированная), масло сливочн	155	9,85	8,1	28,59	182,93	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:	595	19,51	19,97	87,2	587,53	
ОБЕД	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	220	5,98	6,43	26,46	153,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
Неделя 2	Мясо тушеное (свинина)	90	10,85	13,8	3,8	138	ТТК № 602
День 9	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	150	4,4	5,9	35,1	258,8	ТТК № 274
	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:	730	27,07	27,73	118,17	823,78	
Итого за день		1325	46,58	47,7	205,37	1411,31	

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"
- 3
- 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	90	8,3	9,8	5,2	105,1	ТТК № 617 / ТК № 37 (1/11/2015)
Неделя 2	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%) / икра кабачковая	150	3,1	5,85	21,3	156,3	ТК № 187 (520/2004) / пром
День 10	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	20,22	20,03	83,78	588,92	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	4	3,9	48	ТТК № 142
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	5,44	10,8	114,4	ТК № 69 (139/2004)
День 10	Плов (рис, говядина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	150	14,2	16,5	30,3	330,87	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)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	700	26,78	27,87	117,1	858,05	
Итого за день		1200	47	47,9	200,88	1446,97	

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"
- 3
- 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