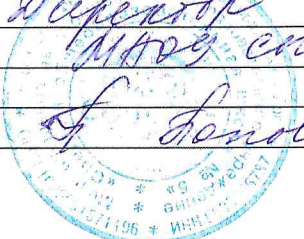


СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ с.п.б
А. Генерал М.Б.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбаснюк

15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

**ООО «Резерв Школьное питание»
на период летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием для детей 7-11 лет при МОУ в 2021 г**

Меню приготавливаемых блюд
 Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Горячий бутерброд (сыр, сметана, помидор)	60	8	8,6	15,34	104	ТТК № 134
Неделя 1	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262 (1/6/2015)
День 1	Греча по-купечески	250	10,5	6,1	34,86	244,5	ТТК № 360
	Масло сливочное для поливки блюд	10	0,08	6,38	0,12	58,18	ТТК № 49
	Чай с лимоном	210	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	28,08	26,75	100,1	703,48	
ОБЕД	Салат из свежей капусты с горошком зеленым(капуста белокочанная, горошек консерв., масло раст., соль с ламинарией*)	100	1,5	4,5	8,2	82	ТТК № 109
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	ТК № 79(110/2004)
День 1	Сметана	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Зразы из мяса с луком и яйцом	100	15,1	8,4	8,9	156,7	ТТК № 612
	Масло сливочное для поливки блюд	10	0,08	6,38	0,12	58,18	ТТК № 49
	Пюре картофельное	150	3,46	4,85	20,65	189	ТК № 187 (520/2004)
	Кисель витаминизированный "Амилорос" (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	20,58	104,23	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за обед:	895	29,35	31,24	137,15	962,41	
Итого за день		1455	57,43	57,99	237,25	1665,89	

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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением отрубей
Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С
Ламинария - порошок сушеных водорослей, применяется для дополнительного обогащения рациона йодом.

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Салат из свежих фруктов	65	0,33	0,26	25	83,87	ТТК № 153
Неделя 1	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89(97/2004)
День 2	Вареники ленивые	150	12,3	13	30,5	285,79	ТК № 237 (355/2004)
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Сгущенное молоко для пудингов, запеканок	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Чай с молоком	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	25,31	23,92	115,25	760,45	
ОБЕД	Огурец свежий	50	0,4	0	1,1	7	ТК № 87
Неделя 1	Суп-пюре из цветной капусты	200	2,64	3,6	10,32	84,8	ТК № 76 (168/2004)
День 2	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Карбонара с курицей и сырым соусом	250	14,8	21,9	35,7	453,8	ТТК № 619
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	20,58	104,23	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за обед:	800	26,78	27,8	139,9	987,67	

Итого за день
1300
52,09
51,72
255,15
1748,12

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,3

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 отрубей

Меню приготавливаемых блюд
 Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Паста шоколадная для бутербродов	15	0,36	5,79	2,27	62,19	№ 157 (1/3/2015)
День 3	Каша молочная рисовая	150	3,25	6,25	20,38	198,53	№ 201 (311/2004)
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Витаминизированное какао "Витошка" (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	650	15,75	20,47	124,15	806,61	
ОБЕД	Кабачковая икра (консервир)	60	0,72	4,26	4,26	60,6	пром
Неделя 1	Солянка "Деревенская"	200	6,64	8,56	8,32	103,2	ТТК № 92
День 3	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Котлета рыбная "Морское чудо"(филе рыбы, цветная капуста, яйцо, фукус*)	100	12,6	3,8	3,92	77	ТТК № 617
	Картофель запеченный	150	3,38	10,9	26,55	162	ТТК № 242
	Напиток из свежзамороженных плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Ватрушка с творогом	80	4,92	7,02	22,77	255	ТК № 442(741/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	20,58	104,23	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за обед:	875	35,17	36,45	145,7	1048,33	
Итого за день		1525	50,92	56,92	269,85	1854,94	

Соотношение Б:Ж:У 1:1,2:4,3

1

2

3

*

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 отрубей
 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С
 Фукус - порошок сушеных водорослей, применяется для дополнительного обогащения рациона йодом.

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

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	№ 89 (97/2004)
Неделя 1	Люля-кебаб из курицы	90	11,21	6,42	2,7	90,9	ТТК № 616
День 4	Отварные макаронные изделия	150	5,3	6,19	32,41	262,73	№ 188 (516/2004)
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	158,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	545	31,45	23,94	109,4	872,72	
ОБЕД	Помидоры свежие порционные	50	0,5	0,1	1,7	12	ТК № 86 (т.24/1996)
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля	200	3,2	4,88	17,15	126,4	№ 84 (171/2004)
День 4	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Голубцы с мясом и рисом ленивые	160	10,4	4,8	4,4	136	ТТК № 138
	Соус сметанный с томатом	80	2,24	8,24	4,96	83,2	№ 40 (601/2004)
	Булочка Домашняя	80	2,64	11,28	10,32	123,2	№ 446 (109/2000)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями	40	3,28	0,85	27,44	100,67	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,85	27,44	100,67	ТТК № 53
	Итого за обед:	900	33,76	33,21	156,74	994,68	

Итого за день
1445
65,21
57,15
266,14
1867,4

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 отрубей

Меню приготавливаемых блюд
 Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Маслосливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/3/2015)
День 5	Тефтели рыбные	90	15,42	10,38	10,5	131	№ 414 (414/2015)
	Соус красный основной	50	0,32	0,91	2,57	20,15	№ 31 (528/1996)
	Пюре картофельное	150	3,46	4,85	20,65	189	№ 187 (520/2004)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	620	23,6	23,61	99,48	695,45	
ОБЕД	Огурец свежий	50	0,4	0	1,1	7	№ 87 (т. 24/1996)
Неделя 1	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,6	3,44	8	70,4	№ 58 (124/2004)
День 5	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Мясо тушеное с овощами	100	14,5	13,7	4,7	221	ТТК № 602
	Овощи припущенные гарнир	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
	Перловка отварная	130	3,8	8,3	18,9	139,3	№ 257 (т.4/2004)
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Конфета	13	0,3	1,8	9,6	53,3	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за обед:	828	29,9	30,63	137,76	971,5	
Итого за день		1448	53,5	54,24	237,24	1666,95	
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 отрубей

Меню приготавливаемых блюд
 Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

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	№ 89 (97/2004)
Неделя 2	Котлеты, биточки, шницели	90	12,5	10,69	14,88	214,2	№ 393 (608/2013)
День 6	Капуста тушеная в сметанном соусе	150	3,6	10,2	10,4	109	ТТК № 217
	Чай с лимоном	210	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	510	23,1	24,66	74,78	587	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом (огурцы свеж, масло раст, соль с ламинарией*)	60	0,4	5,9	1,4	62	ТТК № 115
Неделя 2	Суп из бобовых	200	7,12	3,04	15,04	124	ТТК № 101
День 6	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Рыба под сырной корочкой	90	15,17	15	0	153	№ 403 (388/2004)
	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	2,7	8,7	20,6	132	№ 190 (217/2004)
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями(2)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за обед:	820	35,97	35,37	143,54	982,64	
Итого за день		1330	59,07	60,03	218,32	1569,64	

1

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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 отрубей

Ламинария - порошок сушеных водорослей, применяется для дополнительного обогащения рациона йодом.

Меню приготавливаемых блюд
 Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Салат из свежих фруктов	80	1,12	0,7	15	73,87	ТТК № 153
Неделя 2	Сырники из творога с морковью	150	13,5	17,12	23,29	295,67	ТК № 264(8/5/2015)
День 7	Сгущенное молоко для пудингов и запеканок	20	1,4	1,6	10,5	57,5	ТТК № 51
	Чай с молоком	200	4,3	3,3	15,67	137	ТТК № 3
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	24,42	23,79	98,76	737,84	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	6	2,1	67	ТТК № 113
Неделя 2	Борщ Сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4	ТК № 54(111/2004)
День 7	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Бефстроганов (куриное филе, сметана, лук, масло слив)	100	10,8	14,8	5,9	154	ТК № 318 (423/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	5,4	21,2	257,8	ТК № 189(297/2004)
	Кисель витаминизированный "Амилорос" (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за обед:	815	31,37	31,88	138,8	998,3	
Итого за день		1315	55,79	55,67	237,56	1736,14	

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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением отрубей
 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд
 Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Горячий бутерброд(сыр, сметана, помидор)	60	8	8,6	15,34	104	ТТК № 134
День 8	Каша "Дружба" (пшено, рис)	150	5,23	6	20,63	183,75	ТТК № 206
	Масло для поливки блюд	5	0,05	3,2	0,06	29	ТТК № 49
	Витаминизированное какао "Витошка"	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	645	21,28	21,97	113,17	706,05	
ОБЕД	Салат из свежей капусты (белокочанная капуста, масло раст, соль с ламинарией*)	100	1,3	4,5	8,3	81	ТТК № 109
Неделя 2	Суп-поре из тыквы	200	1,68	3,28	6,5	64	ТК № 102(169/2004)
День 8	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Шашлычок из куриного филе	100	12,5	7,9	0	106	ТТК № 618
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	4,3	10,72	12,38	158,3	ТТК № 202
	Конфета	13	0,3	1,8	9,6	53,3	пром
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за обед:	843	30,86	31,03	144,28	985,24	
Итого за день		1488	52,14	53	257,45	1691,29	

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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением отрубей
 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С
 Ламинария - порошок сушеных водорослей, применяется для дополнительного обогащения рациона йодом.

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Паста шоколадная для бутербродов	15	0,4	5,8	1,22	62,2	ТТК № 43
Неделя 2	Рыба (филе) отварная под маринадом (филе рыбы, морковь, лук, томатная паста, масло раст, фукус*)	90	15,5	9,5	26,4	158	ТК № 616(2/7/2015)
День 9	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187(520/2004)
	Масло для поливки блюд	5	0,05	3,2	0,06	29	ТТК № 49
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1(685/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	510	23,55	24,37	96,28	665	
ОБЕД	Огурец свежий	50	0,4	0	1,1	7	ТК № 87(т.24/1996)
Неделя 2	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	ТК № 66(135/2004)
День 9	Сметана для супа	5	0,15	0,08	0	10,5	ТТК № 81
	Гуляш из мяса говядины	100	16,7	20,7	5,4	221	ТК № 303(437/2004)
	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	6	36,8	189,33	ТК № 214(511/2004)
	Компот из изюма	200	0,3	0	25,6	100	ТК № 13(638/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за обед:	805	31,11	32,44	147,42	954,63	

Итого за день
1315
54,66
56,81
243,7
1619,63

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,2

1
2
3
*

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 отрубей
Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С
Фукус - порошок сушеных водорослей, применяется для дополнительного обогащения рациона йодом.

Меню приготавливаемых блюд
 Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0	35	ТК № 89(97/2004)
День 10	Салат "Здоровье" (капус белок, огурец свеж, масло раст)	80	1	7,12	6,1	93,6	ТК № 111(7/2003)
	Омлет натуральный (4)	150	10,9	6	15,7	198,6	ТК № 197(340/2004)
	Масло для поливки блюд	5	0,05	3,2	0,06	29	ТТК № 49
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	106	ТТК № 161
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	675	22,78	23,36	89,43	706,5	
ОБЕД	Помидоры свежие порционные	50	0,5	0,1	1,7	12	ТК № 86(т.24/1996)
Неделя 2	Уха (картоф, сайра консерв, лук, морк, масло раст, фукус*)	200	7	3,52	14,5	116	ТТК № 78
День 10	Запеканка "Солнышко" (мясо, цветн капуста, морковь, рис, молоко, сыр, яйцо)	200	14,9	19,7	24,6	322,78	ТТК № 265
	Масло для поливки блюд	10	0,1	6,4	0,12	58	ТТК № 49
	Напиток из свежесзамороженных плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за обед:	760	30,9	31,96	134,52	958,38	

Итого за день 1435 53,68 55,32 223,95 1664,88
 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 отрубей
- 3

Расчет пищевой ценности - по яблоку
- 4

Допускается замена на омлет с картофелем запеченный (ттк 246)
- *

Фукус - порошок сушеных водорослей, применяется для дополнительного обогащения рациона йодом.

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

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 3	Паста "Болоньезе"(макарон, мясо, морк, лук, том паста)	250	14,4	18,7	40,69	399,6	ТТК № 267
День 11	Чай с лимоном	210	0,3	0	15,2	60	ТК № 2
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	41,16	208,56	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	530	22,22	22,68	97,05	698,16	
ОБЕД	Огурец свежий	30	0,24	0	0,66	4,2	ТК № 87(т.24/1996)
Неделя 3	Борщ с капустой и картофелем	200	1,76	4,24	13	96,8	ТК № 79(110/2004)
День 11	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Рыба (филе) припущенная	100	18,3	17,5	13,28	208,67	ТК № 402(371/2004)
	Овощи припущенные гарнир	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
	Картофель отварной	120	2,4	0,48	28,36	162,7	ТК № 219(1/3/2015)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Масло для поливки блюд	10	0,1	6,4	0,12	58	ТТК № 49
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	20,58	104,23	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	41,16	208,56	ТТК № 53
	Итого за обед:	785	31,18	31,79	134,43	935,06	

Итого за день 1315 53,4 54,47 231,48 1633,22
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 отрубей

Меню приготавливаемых блюд
 Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 3	Запеканка творожная "Зебра"	150	13,8	17,9	21,08	307	ТТК № 258
День 12	Сгущенное молоко для пудингов и запеканок	20	1,4	1,6	10,5	57,5	ТТК № 51
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	106	ТТК № 161
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	600	23,4	23,87	99,15	714,8	
ОБЕД	Салат из свежей капусты (белокочанная капуста, масло раст, соль с ламинарией*)	60	0,78	2,7	5	48,6	ТТК № 109
Неделя 3	Суп-пюре из разных овощей	200	2,64	3,6	10,35	84,8	ТК № 76(29/2/2015)
День 12	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Гуляш "Праздничный"(сердце говяжье, морковь, лук, томат паста, масло сливочн)(4)	100	9,2	17,5	23,4	107	ТК № 613(593/2013)
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	5,4	21,2	257,8	ТК № 189(297/2004)
	Кисель витаминизированный "Амилорос"(5)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	27,44	139,04	ТТК № 53
	Итого за обед:	820	30,88	31,72	163,79	951,08	
Итого за день		1420	54,28	55,59	262,94	1665,88	

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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением отрубей

3

Пищевая ценность рассчитана по яблоку

4

Допускается замена на гуляш из филе курицы (ттк 603)

5

Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

*

Ламинария - порошок сушеных водорослей, применяется для дополнительного обогащения рациона йодом.

Меню приготавливаемых блюд
 Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Ватрушка с творогом	80	4,92	7,02	22,77	255	ТК № 442 (741/2004)
Неделя 3	Каша молочная рисовая с карамелизованным персиком	170	5,1	11,7	30,45	174,28	ТТК № 263
День 13	Витаминизированное какао "Витошка"(3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ттк № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	41,16	208,56	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	510	18,84	23,1	119,58	782,84	
ОБЕД	Помидоры свежие порционные	50	0,5	0,1	1,7	12	тк № 86(т. 24/1996)
Неделя 3	Суп-крем из шпината	200	2,56	3,52	14	100,8	ТТК 85
День 13	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Шашлычок из рыбы	100	16,9	14,5	0,1	169	ТК № 613(593/2013)
	Картофель запеченный	150	3,38	10,9	26,55	162	ТТК № 242
	Напиток из свежзамороженных плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	27,44	139,04	ТТК № 53
	Итого за обед:	810	33,3	31,64	142,99	931,68	
		1320	52,14	54,74	262,57	1714,52	

Итого за день
 Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:4,2

- 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 отрубей
- 3
- Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд
 Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 3	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89(97/2004)
День 14	Зразы из цыпленка бройлера слуком и яйцом	90	11,23	13,8	7,29	141	ТТК № 612
	Овощи припущенные гарнир	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
	Отварные макаронные изделия	120	4,24	4,95	25,93	210,18	ТК № 188(516/2004)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	680	23,12	23,57	100,72	698,88	
ОБЕД	Огурец свежий	50	0,4	0	1,1	7	№ 87 (т. 24/1996)
Неделя 3	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	ТК № 63(132/2004)
День 14	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Котлеты, биточки, шницели (мясные)	90	12,5	10,69	15	214,2	ТК № 393(608/2013)
	Сложный гарнир(пюре картофельное, капуста тушеная)	150	2,8	3,7	16,2	201	ТК № 218(553/2004)
	Компот из изюма	200	0,3	0	25,6	100	ТК № 13(638/2004)
	Конфета	13	0,3	1,8	9,6	53,3	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,85	27,44	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,85	27,44	139,04	ТТК № 53
	Итого за обед:	788	25,41	21,59	138,46	972,08	
Итого за день		1468	48,53	45,16	239,18	1670,96	

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 отрубей

Меню приготавливаемых блюд
 Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Паста шоколадная для бутербродов	15	0,36	5,79	2,27	62,19	№ 157 (1/3/2015)
Неделя 3	Салат из свежей капусты (с кукурузой)	100	1,4	4,5	8,6	82	ТТК № 109
День 15	Омлет натуральный (4)	150	10,6	5,8	15,7	198,6	ТК № 197(340/2004)
	Масло для поливки блюд	5	0,05	3,2	0,06	29	ТТК № 49
	Чай с молоком	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	80	6,56	1,7	55,1	278,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	550	23,27	24,29	97,4	756,89	
ОБЕД	Огурцы консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127(5/1/2015)
Неделя	Уха (картоф, сайра консерв, лук, морк, масло раст, фукус*)	200	7	3,52	14,5	116	ТТК № 78
День 15	Плов	250	14,57	26,87	39,8	258,7	ТК № 601(601/2013)
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за обед:	780	29,97	32,53	147,4	816,3	

Итого за день 1330 53,24 56,82 244,8 1573,19
 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 отрубей
 Фукус - порошок сушеных водорослей, применяется для дополнительного обогащения рациона йодом.