

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО «Резерв»

Е. В. Ковбаснюк

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк



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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 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	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина, соль йодированная), соус томатный	100	8,5	9,33	4,2	150	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)
День 1	Отварные макаронные изделия	180	6,36	7,3	36,48	250,92	ТК № 188 (516/2004)
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	55	4,51	1,18	29,37	167,31	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	550	23,57	21,86	98,25	680,23	
ОБЕД	Огурцы консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана	250/10	3,2	5,9	16,25	166,5	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
День 1	Плов (рис, свинина, морковь, лук репч)	200	20,33	24,73	35,5	364,13	№ 428 (590/2013)
	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
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	800	32,75	32,98	135,03	959,25	

Итого за день

1350

56,32

54,84

233,28

1639,48

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

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

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	150/20	16,3	19,95	36,92	384,2	ТТК № 276/ТТК 51
День 2	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	580	22,66	23,69	95,76	690,96	
ОБЕД	Морковь отварная	20	0,26	0,47	1,33	11,4	№ 195(523/2004)
Неделя 1	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн)	250/20	7,9	9,34	18	175,3	ТТК № 169
День 2	Азу (картофель, свинина, лук, огурцы консерв, томатная паста, масло растит, чеснок)	200	15,93	21,6	40,84	387,6	ТК № 399 (596/2013)
	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)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	800	33,31	33,86	143,95	1010,92	
Итого за день		1380	55,97	57,55	239,71	1701,88	

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 - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

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 1	Омлет с рыбой запеченный (минтай, яйцо, молоко 2,5%) / овощи припущенные (овощная смесь) / масло сливочное	150/20/5	18,25	22,1	36,12	406,36	ТТК № 199 /ТТК № 233/ТТК № 49
День 3	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	605	22,55	23,17	94,16	681,96	
ОБЕД	Свекла отварная	20	0,3	0,46	1,7	12,9	ТК № 195(523/2004)
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	4,48	4,69	22,03	203,04	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
День 3	Тефтели (свинина, лук репчат, хлеб пшеничи), соус красный основной	100	13,6	18,2	9,1	140,3	ТК № 308(618/2013) / ТК № 31 (528/1996)
	Отварные макаронные изделия	180	6,36	7,3	36,48	250,92	ТК № 188 (516/2004)
	Напиток из свежзамороженных плодов и ягод	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:	850	31,5	32,47	137,11	952,52	
Итого за день		1455	54,05	55,64	231,27	1634,48	

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

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

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 1	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, сгущенное молоко, какао)	20	0,72	11,6	4,54	80	ТТК № 43
День 4	Каша молочная рисовая, масло сливочное	250/5	12,1	8,9	32,87	235,16	ТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49
	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:	715	22,94	26,78	99,13	710,18	
ОБЕД	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	20	0,16	0,68	1,08	10,8	ТК № 271(46/3/2015)
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана	250/5	3,15	4,6	21	145,5	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 4	Фрикадельки из цыпленка-бройлера, соус красный основной	100	12,7	11,54	7,6	227,1	ТК № 317(63/2003)/ТК № 31(528/1996)
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,83	14,88	43,08	290,4	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:	825	31,88	33,2	138,36	953,74	
Итого за день		1540	54,82	59,98	237,49	1663,92	

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"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 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	TK № 89 (97/2004)
Неделя 1	Котлеты рубленые из филе индейки (филе индейки, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметанный	100	10,22	14,33	15,2	155,3	TK № 344 (63/2003) / TK № 39(600/2004)
День 5	Пюре картофельное/капуста тушеная ((капуста белокочанн, морковь, лук, масло сливочн, томатн паста)	80/100	3,72	2,64	34,2	235,3	TK № 187(520/2004) / TK № 192(534/2004)
	Чай с лимоном	200/5	0,3	0	15,2	60	TK № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	23,06	22,3	96,68	678,12	
ОБЕД	Свекла отварная	20	0,3	0,46	1,7	12,9	TK № 195(523/2004)
Неделя 1	Солянка "Деревенская", сметана	250/5	9,3	13,9	20,21	173	ТТК № 92/ТТК № 81
День 5	Котлета из рыбы "Нежная" (филе минтая, морковь, лук репч, яйцо, масло раст) / соус молочный с морковью и шпинатом	100	10,5	10,7	15,4	201,1	ТТК № 273 / ТТК № 33
	Рис отварной рассыпчатый	180	4,32	7,2	44,16	262,8	TK № 214 (511/2004)
	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)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	835	31,08	34,08	139,68	954,16	

Итого за день

1395

54,14

56,38

236,36

1632,28

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

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 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 2	Ромштекс "Сочный" (филе куриное)/ соус красный основной	100	7,44	3,56	4,56	115,44	ТТК № 283 / ТК № 32 (587/2004)
День 6	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,3	14	37,29	274,27	ТК № 189(297/2004)
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,2	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	25,34	24,48	102,35	677,01	
ОБЕД	Огурцы консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 2	Борщ Сибирский, сметана (15%)	250/5	4,05	4,4	16	128,5	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
День 6	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репч, томатная паста, масло растит)	220	21,7	28,53	44,4	462,27	ТК № 428 (590/2013)
	Напиток из свежесамороженных плодов и ягод	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:	805	34,35	35,17	139,3	999,97	

Итого за день 1360 59,69 59,65 241,65 1676,98

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"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

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 творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, какао), сгущенное молоко	150/20	19,5	21,6	41,25	422,85	ТТК № 258/ТТК 51
День 7	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	590	22,98	22,46	93,99	668,03	
ОБЕД	Свекла отварная	20	0,3	0,46	1,7	12,9	ТК № 195(523/2004)
Неделя 2	Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь,масло раст)	250/40	7	6,84	35,03	249,3	ТТК № 78
День 7	Карбонара с курицей и сырным соусом	200	16,92	23,83	28,9	330,89	ТТК 619
	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)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	810	32,52	33,37	134,44	958,29	

Итого за день

1400

55,5

55,83

228,43

1626,32

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

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Гренки с сыром и шпинатом (булка Сухоложская Витаминизированная, масло сливочное, сыр мдж 45%, шпинат)	45	2,6	3,2	16,5	60,5	ТТК № 172
Неделя 2	Шницель (филе индейки, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничн) /соус молочный с морковью и шпинатом	100	9,2	7,5	3,8	102	ТТК № 168/ТТК № 33
День 8	Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	150/30	3,35	8,15	32,4	195	ТК № 214 (511/2004) /ТК № 271(46/3/2015)
	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:	585	24,17	23,43	100,41	678,72	
ОБЕД	Морковь отварная	30	0,39	0,71	2	17,1	№ 195(523/2004)
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми	250	8,5	5,8	25,25	246,3	ТК № 69 (139/2004)
День 8	Котлета рыбная "Морское чудо"(минтай, цветная капуста, яйцо) /соус молочный (молоко 2,5%, мука пшеничн, масло сливочное)	100	13,16	22,39	37,69	287,1	ТК № 414(414/2004)
	Пюре картофельное / овощи припущенные (овощная смесь)	150/30	4,6	2,7	23,5	166	ТК № 187(520/2004)/ ТТК № 233
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	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:	820	31,77	32,88	134,14	952,02	
Итого за день		1405	55,94	56,31	234,55	1630,74	

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"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

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	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТТК № 262(1/6/2015)
День 9	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТТК № 157 (1/3/2015)
	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная), масло сливочн	250/5	6,47	5,6	36,8	190,12	ТТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	735	20,97	22,67	93,52	675,72	
ОБЕД	Огурцы консервированные	20	0,13	0	0,33	2	ТТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 2	Суп-поре из цветной капусты, гренки	250/20	7,5	8,04	33,08	241,3	ТТК № 76(168/2004)/ТТК № 77(551/2004)
День 9	Котлета рубленая из цыплят -бройлеров (филе) / соус красный основной	100	9,18	8,78	3,7	185,1	ТТК № 344 (63/2003) /ТТК № 31 (528/1996)
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,83	14,88	43,08	290,4	ТТК № 189(297/2004)
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	830	31,86	32,98	140,39	968,32	

Итого за день

1565

52,83

55,65

233,91

1644,04

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухолюбская 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

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

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	TK № 89(97/2004)
Неделя 2	Зразы рыбные с луком и яйцом (минтай) / соус молочный с морковью и шпинатом	100	10,33	15,94	14	139,22	ТТК № 174 / ТТК № 33
День 10	Пюре картофельное / овощи припущенные (овощная смесь)	150/30	4,52	3,28	35,42	272	TK № 187(520/2004)/ ТТК № 233
	Чай с ягодами	200	0,3	0,1	14,3	59,6	ТТК № 2
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	550	22,67	23,3	95,8	683,34	
ОБЕД	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	20	0,16	0,68	1,08	10,8	TK № 271(46/3/2015)
Неделя 2	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (15%)	250/5	5,5	6,75	12,5	112,25	ТТК № 99/ТТК № 81
День 10	Шницель (свинина, лук репч, хлеб пшен, масло раст) / соус красный основной	100	14,28	16,33	13,99	232,8	TK № 393(608/2013) / 31(528/1996)
	Рис отварной рассыпчатый	180	4,32	7,2	44,16	262,8	TK № 214 (511/2004)
	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)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	845	31,74	32,99	135,24	953,43	
Итого за день		1395	54,41	56,29	231,04	1636,77	

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"