



УТВЕРЖДЕНО:
Директора ООО «Резерв Школьное питание»
Трактимова О.В.

УТВЕРЖДЕНО:
Генеральный директор
ООО «Резерв Школьное питание»
Е. В. Ковбаснюк



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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи								
ЗАВТРАК		15	3,9	4,05	0	45	№ рецептуры ТК № 89(97/2004)	
	Сыр (порциями)							
	Шиндель (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничн), соус сметанный с томатом и луком	90	9,5	8,4	7,8	135	ТК № 168(608/2013)/41(602/2004)	
Неделя 1		150	5,3	6,1	30,4	209,1	ТК № 188 (516/2004)	
	Отварные макаронные изделия	200	0,3	0	28,2	67	ТК № 15	
	Кисель	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 53	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 53	
	Итого за завтрак:	505	23,1	19,62	93,1	608,2		
	Огурцы консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)	
Обед		250/5	2,35	5,4	16,25	161,5	ТК № 79 (110/2004)/ТК 81	
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана (15%)	150	16	20,3	35,6	265,6	№ 428 (590/2013)	
День 1	Плов (рис, свинина, морковь, лук репч)	200	0	0	24	91	пром	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 57	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 53	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 53	
	Итого за обед:	735	26,75	27,84	129,75	825,3		
	Итого за День	1240	49,85	47,46	222,85	1433,5		

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: 7-11 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, стученн молоко, какао)	10	0,36	5,8	2,27	40	ТТК № 43	
Неделя 1	Запеканка бананово-творожная (творог 9%, банан, яйцо) , стученное молоко	150/20	13,2	10,84	33,4	293,1	ТТК № 235/ТТК 51	
День 2	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:	590	20,12	20,58	84,94	633,56		
ОБЕД	Витаминная горка (капуста белокочанн)	50	0,65	2,25	4,15	40,5	ТТК № 109	
Неделя 1	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн)	250	7,9	9,34	18	175,3	ТТК № 169	
День 2	Курочка тушеная с картофелем и овощами	150	11,87	14,3	37,11	302,7	ТТК № 611	
	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:	730	27,08	27,71	117,47	822,86		
	Итого за День	1320	47,2	48,29	202,41	1456,42		

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: 7-11 лет

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	
	Омлет с рыбой запеченный (минтай, яйцо, молоко 2,5%) / овощи припущенные (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский) / масло сливочное	130/15/5	15,25	18,7	26,12	312,36	ТТК № 199 / ТТК № 233/ТТК № 49	
День 3	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТТК № 1 (685/2004)	
	Булка Сухоломжская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	580	19,55	19,77	84,16	587,96		
ОБЕД	Свекла отварная	20	0,3	0,46	1,7	12,9	ТТК № 195(523/2004)	
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля и кабачков, Гренки	200/20	4,06	3,87	20,4	179,04	ТТК № 95/ТТК № 77(551/2004)	
	Гарфели (свинина, лук репчат, хлеб пшеничн) , соус красный основной	90	11,5	15,7	8,2	109,3	ТТК № 308(618/2013) / ТТК № 31 (528/1996)	
День 3	Отварные макаронные изделия	150	5,3	6,1	30,4	209,1	ТТК № 188 (516/2004)	
	Напиток из свежемороженых 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 Сухоломжская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	Итого за обед:	750	27,1	27,73	123,1	825,28		
	Итого за день	1330	46,65	47,5	207,26	1413,24		

Соотношение Б:Ж:У 1.1:4

- 1 Булка Сухоломжская 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: 7-11 лет

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	Сыр (порцирами)	15	3,9	4,05	0	45	ТТК № 89 (97/2004)	
День 4	Каша молочная рисовая (молоко 2,5%, рис), масло сливочное	200/5	7,1	9,5	27,23	180,8	ТК № 201 (311/2004)/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	20,3	19,62	83,57	590,4		
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 (15%)	200/5	2,55	3,7	16,8	118,5	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81	
День 4	Фрикадельки из цыпленка-бройлера, соус красный основной	90	11,1	9,6	6,24	202,3	ТК № 317(63/2003)/ТК № 31(528/1996)	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	12,4	35,9	242	ТК № 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 Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	Итого за обед:	725	27,23	27,66	120,22	823,12		
	Итого за День	1375	47,53	47,28	203,79	1413,52		

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: 7-11 лет

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи								
ЗАВТРАК								
Неделя 1	Сыр (порциями) Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров (филе курин, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметанный	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)	
Неделя 5	Пюре картофельное/капуста тушеная ((капуста белокочанн, морковь, лук, масло сливочн, томатн паста)	90	6,2	10,9	13,7	135,3	ТК № 344 (63/2003) / ТК № 39(600/2004)	
	Витаминизированное какао (3)	70/80	3,1	2,2	18,5	126,5	ТК № 187(520/2004) / ТК № 192(534/2004)	
	Итого за завтрак:	200	3,9	3,1	25,2	145	ТК № 10	
	Булка Сухокожеская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 53	
	Итого за завтрак:	500	19,9	19,97	84,1	588,9		
ОБЕД								
Неделя 1	Морковь отварная Солянка "Деревенская", сметана (15%)	20	0,26	0,47	1,33	11,4	№ 195(523/2004)	
Неделя 5	Тефтели рыбные (филе минтай, лук репч, хлеб пшеничн, масло раст) / соус молочный с морковью и шинатом	200/5	8,3	10,7	17,4	159	ТК № 92/ТК № 81	
	Рис отварной рассыпчатый	90	9,2	9,63	13,56	190,6	ТК № 414(414/2004) / ТК № 33	
	Компот из свежих яблок	150	3,6	6	36,8	219	ТК № 214 (511/2004)	
	Хлеб ржаной (2)	200	0,1	0,1	15,41	61	ТК № 5	
	Булка Сухокожеская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 57	
	Итого за обед:	725	26,38	28,18	116,5	823,52	ТК № 53	
Итого за День		1225	46,28	48,15	200,6	1412,42		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухокожеская 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: 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 2	Котлета рыбная (минтай)/соус томатный	90	8,7	5,7	5,1	102,3	ТК 403 (388/2004) / ТК № 32 (587/2004)	
День 6	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч, масло сливочн)	150	3,6	11,6	38	272	ТК № 191(36/2003)	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,2	пром	
	Булка Сухоломжская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	520	19,6	22,87	103,6	646,6		
ОБЕД	Огурцы консервированные	20	0,13	0	0,33	2	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	Греча по-купецки (греча, свинина, морковь, лук репч, масло сливочн)	150	16,3	21,4	33,3	346,7	ТТК № 360	
	Напиток из свежемороженых 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 Сухоломжская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	Итого за обед:	705	27,24	27,61	117,33	822,56		
	Итого за День	1225	46,84	50,48	220,93	1469,16		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоломжская 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: 7-11 лет

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи								
ЗАВТРАК		180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Яблоки							
	Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, какао), стученное молоко	130/20	17,2	19,1	36,4	373,1	ТТК № 258/ТТК 51	
Неделя 2	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)	
День 7	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	560	19,86	19,74	83,74	587,86		
ОБЕД		20	0,3	0,46	1,7	12,9	ТК № 195(523/2004)	
	Свежая отварная							
Неделя 2	Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь, масло раст)	200/30	5,58	5,47	28,02	199,44	ТТК № 78	
День 7	Битус(капуст, белокочанн, свинина, морковь, лук репч, том паста, сметана 15%, масло сливочн)	150	12	19,3	13,68	223,17	ТТК 269	
	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	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	Итого за обед:	710	27	27,68	117,59	831,13		
	Итого за День	1270	46,86	47,42	201,33	1418,99		

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"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Прием пищи	Гренки с сыром и шпинатом (булка Сухокожская Витаминизированная, масло сливочное, сыр млж 45%, шпинат)	45	2,6	3,2	16,5	60,5	ТТК № 172
Завтрак	Биточки куриные "Новые" (филе куриное, яйцо, сметана, сыр, лук репчатый, масло сливочное) / соус молочный	90	8,3	6,8	3,4	80,9	ТТК № 173/ТК № 37 (1/11/2015)
Неделя 2	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	120/30	3,35	5,68	27,85	135	ТК № 188(608/2013)/ТК № 271(46/3/2015)
День 8	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16
	Булка Сухокожская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	545	23,27	20,26	95,46	597,62	
ОБЕД	Морковь отварная	20	0,26	0,47	1,33	11,4	№ 195(523/2004)
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми	200	6,8	4,63	20,2	197,04	ТК № 69 (139/2004)
День 8	Тертые рыбные с рисом и шпинатом в молочном соусе (филе минтая, рис, шпинат, яйцо, лук репч., молоко2,5%, масло сливочн)	90	12,5	20,15	38,3	285,4	ТК № 414(414/2004)
	Пюре картофельное / овощи припущенные (овощная смесь)	130/20	3,15	1,53	21,42	142	ТК № 187(520/2004)/ ТК № 233
	Чай с лимоном	200/5	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб ржаной (2)	20	1,64	0,43	10,7	60,84	ТТК № 57
	Булка Сухокожская витаминизированная (1)	20	1,64	0,43	10,7	60,84	ТТК № 53
	Итого за обед:	705	26,29	27,64	117,85	817,52	
	Итого за День	1250	49,56	47,9	213,31	1415,14	

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

- 1 Булка Сухокожская 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: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Дюлочки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Неделя 2	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262(1/6/2015)	
День 9	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТК № 157 (1/3/2015)	
	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа, молоко2,5%), масло сливочн	150/5	4,85	4,2	27,59	142,59	ТК № 236(25/4/2015)/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:	635	19,35	21,27	84,31	628,19		
ОБЕД	Огурцы консервированные	20	0,13	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)	
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	200/20	5,98	6,43	26,46	193,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)	
День 9	Зразы из пышленка-бройлера с луком и яйцом, соус красный основной	90	11,14	14,1	7,32	198,9	ТТК № 612/ТК № 31 (528/1996)	
	Отварные макаронные изделия	150	5,3	6,1	30,4	209,1	ТК № 188 (516/2004)	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	20	1,64	0,43	10,7	60,84	ТТК № 53	
	Итого за обед:	730	26,95	27,7	119,41	822,14		
	Итого за День	1365	46,3	48,97	203,72	1450,33		

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: 7-11 лет

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	Зразы рыбные с луком и яйцом (минтай) / соус молочный с морковью и шпинатом	90	9,3	14,35	12,57	125,3	ТК № 174 / ТК № 33	
День 10	Щоре картофельное / овощи припущенные (овощная смесь)	130/20	3,15	1,53	28,42	142	ТК № 187(520/2004)/ ТК № 233	
	Чай с ягодами	200	0,3	0,1	14,3	59,6	ТК № 2	
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 53	
	Итого за завтрак:	500	19,45	19,75	81,99	509		
	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	20	0,16	0,68	1,08	10,8	ТК № 271(46/3/2015)	
Обед 2	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (15%)	200/5	4,4	5,4	10	89,8	ТК № 99/ТК № 81	
День 10	Шницель (свинина, лук репч, хлеб пшен, масло раст) / соус красный основной	90	11,95	13,8	12,5	199,3	ТК № 393(608/2013) / 31(528/1996)	
	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	6	36,8	219	ТК № 214 (511/2004)	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТК № 5	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 57	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 53	
	Итого за обед:	745	26,77	27,69	118,49	823,26		
	Итого за день	1245	46,22	47,44	200,48	1332,26		

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"