



УТВЕРЖДЕНО:

Ирина Николаевна

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

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбаснюк

01.09.2019

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2023 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная), соус томатный	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89(97/2004)	
Неделя 1	Отварные макаронные изделия	100	8,5	10,47	4,2	150	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)	
День 1	Кисель	180	6,36	7,3	32,9	250,92	ТК № 188 (516/2004)	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Итого за завтрак:	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53	
ОБЕД	Яблоки	550	22,68	21,75	97,38	680,44		
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана (млж15%)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
День 1	Мясо тушеное (свинина, томаты паста, морковь, лук репч)	250/5	2,94	6,75	20,3	164,4	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81	
	Каша рассыпчатая гречневая / овощи припущенные (овощная смесь)	50/50	13,17	11,4	4,22	164,3	ТТК № 602	
	Напиток из ягодной смеси	150/30	9,84	14,9	27,48	266,4	ТК № 189(297/2004)/ ТТК № 233	
	Хлеб ржаной (2)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57	
	Итого за обед:	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
Итого за День		995	32,71	34,86	137,34	1010,96		
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4		1545	55,39	56,61	234,72	1691,4		

- 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 01.09.2023 г

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

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присм пищи								
ЗАВТРАК								
	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Запеканка бананово-творожная (творог 9%, банан, яйцо), сливочное молоко	200/20	17,08	20,5	34,16	363,8	ТТК № 235/ТТК 51	
Неделя 1	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
День 2	Булка Сухожолжская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	660	25,9	24,88	109,08	761,82		
ОБЕД								
	Салат из свежих капусты (капустя ослочочанная, масло растительное)	100	1,3	4,5	8,33	81	ТТК № 109	
	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн)	250	7,9	9,33	13	150,3	ТТК № 169	
Неделя 1	Фрикадельки из пышенка-бройлера (филе грудки, масло сливочное, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом	100	11,56	10,11	6,67	115,8	ТК № 317 (63/2003)/ТК № 40 (601/2004)	
День 2	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	3,96	5,76	24,72	226,8	ТК № 187 (520/2004)	
	Сок фруктовый в погребительской упаковке(3)	200	0	0	24	91	пром	
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром	
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 57	
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	Итого за обед:	950	33,22	33,64	135,8	992,4		
	Итого за День	1610	59,12	58,52	244,88	1754,22		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухожолжская 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 подготовливаемых блюд

Действует с 01.09.2023 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	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Неделя 1	Запеканка из рыбы с овощами и рисом (Филе минтая, кабачки, рис, масло сливочное, молоко 2,5%, сыр) /овощи припущенные (овощная смесь) /масло сливочное	150/20/5	17,8	21,8	34	380,53	ТТК № 614 /ТТК № 233/ТТК № 49	
День 3	Чай с ягодами	200/10	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:	625	23,02	23,18	98,02	693,15		
ОБЕД	Салат из свежкы с чесноком и сыром	100	2,5	10	7,4	134	ТК № 104 (50/2004)	
Неделя 1	Суп-пюре из брокколи и картофеля , Гренки	250/20	5,08	4,84	28	198,8	ТТК № 74/ТК № 77(551/2004)	
День 3	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус красный основной	100	11,44	11,64	9,7	117,9	ТК № 393 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)	
	Отварные макаронные изделия /тыква, тушеная со сметаной	150/30	6,36	7,32	36,5	250,92	ТК № 188 (516/2004) /ТТК № 42	
	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:	920	31,22	35,4	134,41	975,56		
	Итого за День	1545	54,24	58,58	232,43	1668,71		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2023 г

Прем. пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (поршинам)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репч., томатная паста, масло растит.) / огурец консервированный	250/30	10,13	14,25	45,05	308,38	ТК № 428 (590/2013)
День 5	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТК № 16
	Булка Сухопложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТК № 53
	Итого за завтрак:	555	23,05	22,88	92,76	674,6	ТК № 155
ОБЕД	Салат из пекинской калусты с кукурузой	100	0,9	4,5	1,92	57	ТК № 63(132/2004)/ТК № 81
Неделя 1	Рассолыник Ленинградский, сметана (млж 15%)	250/5	3,19	4,63	17,25	173,13	ТК № 429(437/2004)
День 5	Уулаш (свинина, лук репч., том паста, масло сливочн)	100	16,8	15,8	9	201,1	ТК № 214 (511/2004) /ТК № 233
	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (овощная смесь)	150/30	4,32	7,2	41,16	263,4	ТК № 15
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТК № 57
	Хлеб ржаной (2)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТК № 53
	Булка Сухопложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	
	Итого за обед:	925	32,89	34,05	145,61	1035,41	
	Итого за День	1480	55,94	56,93	238,37	1710,01	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухопложская 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 01.09.2023 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 (порционными)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Ромштекс "Сочный" (филе куриное)/ соус Красный основной	100	9,9	6,1	4,6	115,4	ТТК № 283 / ТК № 32 (587/2004)
День 6	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч, масло сливочн)	180	4,32	12,72	39,6	253,44	ТК № 191(36/2003)
	Чай с лимонном	200/5	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухолокская Витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	37,4	222,94	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	565	22,86	23,02	96,8	681,78	
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	Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь, масло раст)	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	129,7	ТТК № 612 /ТК № 40 (601/2004)
	Отварные макаронные изделия	180	6,36	7,3	32,9	250,92	ТК № 188 (516/2004)
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	2,5	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухолокская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	920	31,75	33,35	134,43	959,7	
	Итого за День	1485	54,61	56,37	231,23	1641,48	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухолокская 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 «Проглаиваемых блюд»

Действует с 01.09.2023 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	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Неделя 2	Запеканка из творога с морковью (творог, 9%, яйцо, молоко 2,5%, морковь, сметана 15%), стухенное молоко	150/20	15,23	18,35	39,9	349,7	ТК № 270 (52/3/2015) /ТТК 51	
	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16	
День 7	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	590	22,61	22,51	94,57	680,58		
ОБЕД	Салат из свежлы "Бурячок" (свегла, огурцы консервированные, масло растительное)	100	1	11,3	5	146	ТК № 108 (16/2004)	
Неделя 2	Куринный суп с макаронами (филе куриной грудки, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	8,23	6,84	26,3	174,13	ТК № 70 (147/2004)	
	Суфле из куриного филе / соус молочный с морковью и шпинатом	100	12,1	12,4	4,22	111,2	ТК № 315 (503/2004) /ТТК № 33	
День 7	Пюре картофельное / овощи припущенные (овощная смесь)	150/30	3,78	1,8	32,1	210,4	ТК № 187(520/2004)/ ТТК № 233	
	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	
	Булочка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	Итого за обед:	910	31,67	34,06	134,42	976,09		
	Итого за День	1500	54,28	56,57	228,99	1656,67		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2023 г

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Тренки с сыром и шинатом (булка Сухокожская Витаминизированная, масло сливочное, сыр мдж 45%, шинат)	45	2,6	3,2	16,5	60,5	ТТК № 172	
Неделя 2	Тертелли (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус красный основной	100	9,7	8	4,8	137,4	ТК № 308 (618/2013) / ТК № 31 (528/1996)	
День 8	Каша рассыпчатая гречневая / тыква, припущенная в сливочном масле	150/30	6,42	11,04	25	295,92	ТК № 189 (297/2004) /ТТК № 46	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Булка Сухокожская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	565	22,3	23,1	95,9	682,5		
ОБЕД	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Неделя 2	Салат из пекинской капусты с зеленым горошком	100	1,2	4,6	2,5	61	ТТК № 156	
День 8	Борщ Сибирский, сметана	250/5	4	4,4	16	128,5	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81	
	Запеканка картофельная с рыбой (картофель, минтай, сливочное масло, лук репчатый) /соус молочный	220/30	22,64	22,11	42,4	406,8	ТТК № 556 //ТК № 37 (1/11/2015)	
	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 Сухокожская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	Итого за обед:	1065	34,5	32,93	136,75	971,16		
	Итого за День	1630	56,8	56,03	232,65	1653,66		

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: Дети 12 лет и старше

Действ. с 01.09.2023 г

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. 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	ТК № 262(1/6/2015)	
День 9	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТК № 157 (1/13/2015)	
	Каши молочная ассорти (рис, греча, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная), масло сливочн	250/5	8,06	11,5	39,1	203,24	ТК № 236 (25/4/2015)/ТТК № 49	
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром	
	Булочка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	735	22,56	28,57	95,82	688,84		
ОБЕД	Салат из свежей капусты	100	1,3	4,5	8,33	81	ТТК № 109	
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	250/20	7,5	8,04	29,08	181,3	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)	
День 9	Мясо тушеное (свинина)	50/50	13,17	11,4	4,22	164,3	ТТК № 602	
	Булгур/овощи припущенные (овощная смесь)	150/30	4,44	4,08	30,12	218,6	ТТК № 274 /ТТК № 233	
	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	
	Булочка Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	Итого за обед:	920	32,35	29,62	134,15	960,14		
	Итого за День	1655	54,91	58,19	229,97	1648,98		

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

«Леню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2023 г

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

	Наименование Блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, сухое молоко, какао)	15	0,54	8,7	3,4	60	ТТК № 43	
ЗАВТРАК	Котлета из рыбы "Нежная" (минтай, морковь, лук репчатый, масло сливочное) / соус молочный	100	10,3	5,7	9,9	128,11	ТТК № 273 / ТТК № 37 (1/11/2015)	
Неделя 2	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	3,96	5,76	24,72	226,8	ТТК № 187 (5/20/2004)	
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:	555	23,62	24,54	95,3	742,43		
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	100	1	6,7	6,5	80	ТТК № 142	
Неделя 2	Сырный суп с овощами (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, сыр, молоко, масло сливочное)	250	5,75	6,8	18	190,6	ТТК № 55	
День 10	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	220	15,62	14,85	31,1	364	ТТК № 428 (5/90/2013)	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром	
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,2	пром	
	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:	890	30,87	32,29	138,68	1053		
	Итого за День	1445	54,49	56,83	233,98	1795,43		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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