



УТВЕРЖДЕНО:

И.О. Григорьева Илона Владимировна

Григорьева И.В.

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

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи								
ЗАВТРАК	Сыр (поршиями)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89(97/2004)	
Неделя 1	Шницель (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничн), соус сметанный с томатом и луком	100	10,5	9,33	8,67	150	ТК № 168(608/2013)/41(602/2004)	
	Отварные макаронные изделия	180	6,36	7,3	36,48	250,92	ТК № 188 (516/2004)	
День 1	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТК № 15	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 53	
	Итого за завтрак:	550	26,46	23,1	100,05	680,02		
ОБЕД	Отуры 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	
	Плов (рис, свинина, морковь, лук репч)	200	20,33	24,73	35,5	364,13	№ 428 (590/2013)	
День 1	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	59,21	56,08	235,08	1639,27		

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	
	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, стущенн молоко, какао)	10	0,36	5,8	2,27	40	ТТК № 43	
Неделя 1	Запеканка бананово-творожная (творог 9%, банан, яйцо), стущенное молоко	180/20	15,8	13,98	44,36	344,2	ТТК № 235/ТТК 51	
	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16	
День 2	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	620	22,72	23,72	95,9	684,66		
ОБЕД								
	Витаминная горка (капуста белокочанн)	50	0,65	2,25	4,15	40,5	ТТК № 109	
	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	
Неделя 1	Курица тушеная с картофелем и овощами	200	15,83	19,06	49,48	403,6	ТТК № 611	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
День 2	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:	800	32,68	32,89	140,44	984,6		
	Итого за День	1420	55,4	56,61	236,34	1669,26		

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	ТК № 161	
Неделя 1	Омлет с рыбой запеченный (минтай, яйцо, молоко 2,5%) / овощи припущенные (овощная смесь) / масло сливочное	180/5/5	18,25	22,1	36,12	406,36	ТК № 199 / ТК № 233 / ТК № 49	
День 3	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)	
	Булка Сухопложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 53	
	Итого за завтрак:	630	22,55	23,17	94,16	681,96		
ОБЕД	Свежая отварная	20	0,3	0,46	1,7	12,9	ТК № 195(523/2004)	
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	250/20	4,48	4,69	22,03	203,04	ТК № 95 / ТК № 77(551/2004)	
День 3	Тертельи (свинина, лук репчат, хлеб пшеничн) , 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 свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТК № 28	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 57	
	Булка Сухопложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 53	
	Итого за обед:	850	31,5	32,47	137,11	952,52		
	Итого за день	1480	54,05	55,64	231,27	1634,48		

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

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								
Неделя 1	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Сыр (порциками)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)	
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	27,42	20,58	94,59	690,18		
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	59,3	53,78	232,95	1643,92		

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"

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	Сыр (порциями) Котлеты рубленные из цыплят-бройлеров (филе куриц, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметанный	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)	
Неделя 1	Цюре картофельное/капустя тушеная ((капустя белокочанн, морковь, лук, масло сливочн, томатн паста)	100	7,4	13,3	16,2	155,3	ТК № 344 (63/2003) / ТК № 39(600/2004)	
День 5	Витаминизированное какао (3)	80/100	3,72	2,64	22,2	151,8	ТК № 187(520/2004) / ТК № 192(534/2004)	
	Булка Сухокожская Витаминизированная (1)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТК № 10	
	Булка Сухокожская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТК № 53	
	Итого за завтрак:	555	23,84	24,37	95,68	679,62		
ОБЕД	Морковь отварная	20	0,26	0,47	1,33	11,4	№ 195(523/2004)	
Неделя 1	Солянка "Деревенская", сметана	250/5	9,3	13,9	20,21	173	ТК № 92/ТК № 81	
День 5	Тертеги рыбные (филе минтая, лук репч, хлеб пшеничн, масло раст) / соус молочный с морковью и шпинатом	100	10,5	10,7	15,4	201,1	ТК № 414(414/2004) / ТК № 33	
	Рис отварной рассыпчатый	180	4,32	7,2	44,16	262,8	ТК № 214 (511/2004)	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТК № 5	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 57	
	Булка Сухокожская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 53	
	Итого за обед:	835	31,04	34,09	139,31	952,66		
	Итого за День	1390	54,88	58,46	234,99	1632,28		

Соотношение Б:Ж:У 1.1:4

- 1 Булка Сухокожская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой головой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой головой, 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				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)	
Неделя 2	Котлета рыбная (минтай)/соус томатный	100	11,3	6,4	5,6	113,67	ТК 403 (388/2004) / ТК № 32 (587/2004)	
День 6	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч., масло сливочн)	180	4,32	13,92	45,6	326,4	ТК № 191(36/2003)	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТК № 15	
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,2	пром	
	Булка Сухожаренная Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 53	
	Итого за завтрак:	555	23,4	27,03	106,4	696,95	ТК № 127 (5/1/2015)	
ОБЕД	Огурцы консервированные	25	0,16	0	0,41	2,5	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81	
Неделя 2	Борщ Сибирский, сметана (15%)	250/5	4,05	4,4	16	128,5		
	Греча по-кутлещки (Греча, свинина, морковь, лук репч., масло сливочн)	220	21,73	28,53	44,4	462,27	ТТК № 360	
День 6	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 Сухожаренная витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	Итого за обед:	800	34,34	35,17	139,21	999,47		
	Итого за День	1355	57,74	62,2	245,61	1696,42		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухожаренная 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, ступенное молоко)	150/20	19,5	21,6	41,25	422,85	ТТК № 258/ТТК 51	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)	
День 7	Булка Сухожолжская 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	Свежая 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	
	Бигус(капустя белокочанн, свинина, морковь, лук репч, том паста, сметана 15%, масло сливочн)	200	16	25,7	18,24	297,56	ТТК 269	
День 7	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 Сухожолжская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	Итого за обед:	820	32,42	35,45	129,16	955,38		
	Итого за День	1410	55,4	57,91	223,15	1623,41		

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"

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	Тренки 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	Биточки куриные "Новые" (филе куриное, яйцо, сметана, сыр, лук репчатый, масло сливочное) / соус молочный	100	9,2	7,5	3,8	102	ТТК № 173/ТК № 37 (1/11/2015)	
День 8	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	150/30	3,35	8,15	32,4	195	ТК № 188(608/2013)/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	№ 195(523/2004)	
ОБЕД	Морковь отварная	20	0,26	0,47	1,33	11,4	ТК № 69 (139/2004)	
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми	250	8,5	5,8	25,25	246,3		
День 8	Тертые рыбные с рисом и шпинатом в молочном соусе (филе минтая, рис, шпинат, яйцо, лук репч, молоко2,5%, масло сливочн)	100	13,9	22,39	42,55	317,1	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 с лимоном	200/5	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)	
	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:	805	31,66	32,43	134,53	952,9		
	Итого за День	1390	55,83	55,86	234,94	1631,62		

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1,4

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"

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

Примем 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	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 ассорти (рис, гречневая крупа, молоко2,5%), масло сливочн	200/5	6,47	5,6	36,8	190,12	ТТК № 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:	685	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-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	7,5	8,04	33,08	241,3	ТТК № 76(168/2004)/ТТК № 77(551/2004)	
	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом, соус красный основной	100	12,38	15,67	8,13	221	ТТК № 612/ТТК № 31 (528/1996)	
День 9	Отварные макаронные изделия	180	6,36	7,32	36,48	250,92	ТТК № 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)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	Итого за обед:	830	31,59	32,31	138,22	964,74		
	Итого за День	1515	52,56	54,98	231,74	1640,46		

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				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89(97/2004)	
	Зразы рыбные с луком и яйцом (минтай) / соус молочный с морковью и шпинатом	100	10,33	15,94	14	139,22	ТК № 174 / ТК № 33	
День 10	Пюре картофельное / овощи припущенные (овощная смесь)	150/30	4,52	3,28	35,42	272	ТК № 187(520/2004) / ТК № 233	
	Чай с ягодами	200	0,3	0,1	14,3	59,6	ТК № 2	
	Булка Сухожоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТК № 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	ТК № 271(46/3/2015)	
Неделя 2	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (15%)	250/5	5,5	6,75	12,5	112,25	ТК № 99/ТК № 81	
День 10	Шницель (свинина, лук репч, хлеб пшен, масло раст) / соус красный основной	100	14,28	16,33	13,99	232,8	ТК № 393(608/2013) / 31(528/1996)	
	Рис отварной рассыпчатый	180	4,32	7,2	44,16	262,8	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 Сухожоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 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 Сухожоложская 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 прожаренного производства, обогащенный витаминами