

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО Резерв Школьное питание

И. В. Ковбаснюк



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк



01.09.2025 г

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

(исключение из питания молока, сдобы, макарон, кондитерских изделий)

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача

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

Исключить из питания: молочное, сдоба, макаронны, кондитерские изделия

Действует с 01.09.2025 г

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	
ОБЕД	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТК № 161
Неделя I	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морков, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	5,44	7,8	101,9	ТК № 69 (139/2004)
День I	Азу (картофель, свинина, лук репчатый, масло растит, томатная паста, отруц консервир, чеснок)	200	17,1	21,5	38,5	377,1	ТК № 399 (596/2013)
	Напиток "Витошка" (4)	200	0,2	0,1	25	102	ТК № 24
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	840	27,03	27,73	117,54	823,55	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- Для приготовления блюд используется йодированная соль.
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С, В1, В2, В6, В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача

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

Исключить из питания: молочное, сахар, макаронные изделия

Действует с 01.09.2025 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присем пищи								
ОБЕД	Борш с капустой и картофелем, сметана (мжл5%)	205	2,35	5,4	16,25		131,5	79/81
Перекус 1	Суфле из горбуши с овощами и рисом	90	12,9	13,74	10,39		134,2	178
День 2	Пюре картофельное (без молока) /кабачки тушеные	180	5,5	7,6	33,6		261	187/271
	Напиток из яблочной смеси	200	0,2	0,1	25		102	28
	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	17,28		91,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	745	27	27,68	118,12		823,6	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; Фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; Фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков (без молока) , гренки	220	4,06	8,5	17,4		159,14	95/77
Несля 1	Фрикасе из курицы (филе куриной грудки, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное)	90	11,88	11,3	17,6		143,5	318
День 3	сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	6,6	7,2	43,7		321,5	214/233
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41		61	5
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный(1)	20	1,58	0,16	10,4		69	пром
	Итого за обед:	710	26,98	27,71	117,51		822,69	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.

Меню приготовляемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача

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

Исключить из питания: молочное, сахар, макароны, кондитерские изделия

Действует с 01.09.2025 г

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Куринный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шиннат)	200	6,9	7,47	21,4	152,3	68
Неделя 1	Шиндель (свинина) / соус сметанный с томатом	90	8,6	11,7	5,7	136,8	393/40
День 4	Булгур / цветная капуста припущенная	150	6,1	7,9	33,6	294,8	274/279
	Кисель (4)	200	0,3	0	28,2	67	15
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
Итого за обед:		700	27,03	27,76	117,5	822,95	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валтек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо: кальций)
- 2Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валтек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо: кальций)
- 3Для приготовления блюд используется йодированная соль.
- 4Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, В1, В2, В5, С

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	0,48	5,34	1,56		57,6	109
Неслеи I	Рассольник Ленинградский, сметана	205	5,55	5,7	13,1		121,3	63/81
День 5	Гуляш (свинина)	90	11,73	9,3	6,4		138	429
	Картофель отварной	150	3	0,6	24,45		152	219
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25		102	28
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Итого за обед:	735	23,72	21,49	83,51		639,45	

- Соотношение Б:Ж:У 1:1:4
- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1, B2, B6; P; фолиевая кислота, железо, кальций)

2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1, B2, B6; P; фолиевая кислота, железо, кальций)

3 Для приготовления блюда используется йодированная соль.

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присем пищи								
ОБЕД	Уха (горбуша консервированная,картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное)	220	5,8	5,44	7,8		123,9	78
Неделя 2	Цилов (свинина) / огуры консервированные	250	15,8	18,8	52,3		416,8	428/127
День 6	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24		91	пром
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	20	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	720	26,73	24,93	112,7		803,75	

- Соотношение Б:Ж:У 1:1:4
- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)

2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)

3 Для приготовления блюда используется йодированная соль.

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Суп картофельный	200	6,9	7,47	17,4	142,3	70
Ужин 2	Биточки рыбные "Новые" (филе минтая)	90	10,5	11,85	18,5	152,3	173
День 7	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	150	3,2	3,5	13,27	104	271
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	5
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
Итого за обед:		700	25,83	23,61	93,18	631,65	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1

2

3

Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
Для приготовления блюда используется йодированная соль.

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

Исключить из питания: молочное, сдоба, макароны, кондитерские изделия

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	60	0,84	5,34	4,86		72,6	120
Несля 2	Суп из овощей, сметана	205	4,4	5,62	6,2		111,7	66/81
День 8	Крокеты из курин. филе и цветн капусты	90	11,6	9,7	18,3		153,4	310
	Картофель отварной	120	5,12	6,4	35,4		221,97	219
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24		91	пром
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	705	27,09	27,75	117,36		822,72	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- Для приготовления блюд используется иодированная соль.

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

Исключить из питания: молочное, сдоба, макаронны, кондитерские изделия

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	161
Неделя 2	Борщ Сибирский, сметана	205	4,2	4,52	4,5	96,7	54/81
День 9	Тефтели (свинина) соус сметанный с томатом	90	11,3	13,4	3,7	131,6	308/40
	Каша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные	150	6,2	9,2	35,2	286,5	189/233
	Кисель (4)	200	0,3	0	28,2	67	15
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	53
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	57
	Итого за обед:	885	27,13	27,81	117,84	824,35	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1: В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1: В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, В1, В2, В5, С

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

Исключить из питания: молочное, сдоба, макароны, кондитерские изделия

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ОБЕД	Суп-пюре из цветной капусты (без молока), гренки	220	5,1	5,43	19,5		169,04	76/77
Неделя 2	Голубцы, ленивые/соус сметанный с томатом	90	11,2	14,3	11,9		148,3	285/40
День 10	Пюре картофельное (без молока)/кукуруза консервированная	150	5,5	7,6	43,6		281	187/259
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7		53	1
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
Итого за обед:		720	27,13	28,02	117,3		823,39	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- Для приготовления блюд используется йодированная соль.