



УТВЕРЖДЕНО:

М.А. Шихов

М.Ю. Шихов

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк



01.09.2023 г

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

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2023 г
БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Присем пиши							
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	ТТК № 161	
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем	200	2,35	5,4	16,25	ТК № 79 (110/2004)	
День 1	Мясо тушеное (свинина, томатн паста, морковь, лук репч)	45/45	11,85	10,26	3,8	ТТК № 602	
	Каша рассыпчатая гречневая / овощи припущенные (овощная смесь)	130/20	8,2	12,4	22,9	ТК № 189(297/2004)/ТТК 233	
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	ТТК № 57	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	ТТК № 53	
	Итого за обед:	880	27,52	29,44	117,59	856,52	

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: Дети 7-11 лет

Действует с 01.09.2023 г
БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ОБЕД	Салат из свежих капусты (капуста ослочочанная, масло растительное)	60	0,8	2,7	5	48,6	ТТК № 109	
Неделя 1	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч., морковь, масло сливочн) Фрикадельки из индейка-оройера (филе грудки, масло сливочное, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус томатный	200	6,32	7,47	10,4	120,24	ТТК № 169	
День 2	Картофель отварной, масло сливочное	90	10,4	9,1	6	104,2	ТК № 317 (63/2003)/ТК № 32 (587/2004)	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	150/5	3	5,8	18,1	161,5	ТК № 219 (1/3/2015) / ТТК № 49	
	Конфета	200	0	0	24	91	пром	
	Хлеб ржаной (2)	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	Итого за обед:	815	28,2	28,8	117,2	822,62		

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: Дети 7-11 лет

Действует с 01.09.2023 г
БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ОБЕД	Салат из свежих овощей с чесноком и сыром	60	1,5	6	4,44	80,4	ТК № 104 (50/2004)	
Неделя 1	Суп-пюре из брокколи и картофеля (без молока), тренки	200/20	4,06	3,87	22,4	159,04	ТК № 74/ТК № 77(551/2004)	
День 3	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус красный основной	90	10,3	10,48	8,7	106,1	ТК № 393 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)	
	Отварные макаронные изделия /тыква, тушеная	130/20	5,3	6,1	30,4	209,1	ТК № 188 (516/2004) /ТК № 42	
	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 Сухоломская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 53	
	Итого за обед:	790	27	28,05	118,75	828,58		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоломская 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 7-11 лет

Действует с 01.09.2023 г
БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	0,7	3,6	6,1	61	ТТК № 136
Неделя 1	Суп из овощей (картофель, капуста белокачанная, горошек зеленый консервир, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	2,55	3,7	16,8	118,5	ТК № 66(135/2004)
День 4	Тертые рыбные (минтай, лук репчатый, хлеб пшеничн, растит масло)	90	10,9	7,3	7,26	120,65	ТК № 414 (414/2004)
	Картофель запеченный / цветная капуста припущенная	130/20	6,37	12,3	20,3	191,3	ТТК № 242/ТТК № 279
	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
	Булка (Сухоломжская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	780	27,08	28,62	117,26	825,81	

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"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2023 г
БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ОБЕД	Салат из пекинской капусты с кукурузой	60	0,54	2,7	1,15	34,2	ТТК № 155	
Начеля 1	Рассолыник Ленинградский	200	2,55	3,7	13,8	138,5	ТК № 63(132/2004)	
День 5	Гуляш (свинина, лук репч., том паста, масло сливочн)	45/45	15,1	14,2	8,1	181	ТК № 429(437/2004)	
	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (овощная смесь)	130/20	3,6	6	34,3	219,5	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57	
	Булка Сухоломская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	Итого за обед:	760	27,01	27,88	117,55	822,72		

Соотношение Б:Ж:У 1.1:4

- 1 Булка Сухоломская 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 7-11 лет

Действует с 01.09.2023 г
БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ОБЕД	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	60	0,48	2,04	3,24	32,4	ТК № 271(46/3/2015)	
Неделя 2	Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь, масло раст)	200	5,58	5,47	12,02	119,44	ТК № 78	
День 6	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус томатный	90	9,01	12,4	7,2	116,7	ТК № 612 /ТК № 32 (587/2004)	
	Отварные макаронные изделия	150	5,3	6,1	27,4	209,1	ТК № 188 (516/2004)	
	Напиток из свежзамороженных плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТК № 28	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 57	
	Булка (Сухожаренная витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 53	
	Итого за обед:	780	27,13	27,82	117,56	823		

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: Дети 7-11 лет

Действует с 01.09.2023 г
БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Салат из свежих "Бурячок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)	60	0,6	8	3	87,6	ТК № 108 (16/2004)
Неделя 2	Куриный суп с макаронами (филе куриной грудки, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	6,58	5,47	21,02	139,3	ТК № 70 (147/2004)
День 7	Суфле из куриного филе*	90	10,9	11,2	3,8	100,1	ТК № 315 (503/2004)
	Пюре картофельное / овощи припущенные (овощная смесь)	130/20	3,15	1,53	28,42	192	ТК № 187(520/2004)/ ТК № 233
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 57
	Булочка Сухоломская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТК № 53
	Итого за обед:	770	26,97	27,7	117,64	822,94	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булочка Сухоломская 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"
- * Суфле из куриного филе приготавливается без молока

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2023 г
БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Обед	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Настоя 2	Салат из пекинской капусты с зеленым горошком	60	0,72	2,76	1,5	36,6	ТТК № 156	
День 8	Борщ Сибирский	200	3,2	3,52	12,8	102,8	ТК № 54(111/2004)	
	Запеканка картофельная с рыбой (картофель, минтай, сливочное масло, лук репчатый) /масло сливочное	200/5	20,58	20,1	38,54	369,8	ТТК № 556 //ТТК № 49	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57	
	Булка Сухоломская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	Итого за обед:	905	29,52	27,76	117,89	823,22		

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1,4

- 1 Булка Сухоломская 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 7-11 лет

Действует с 01.09.2023 г
БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	0,78	2,7	5	48,6	ТТК № 109	
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты*, гречки	200/20	5,98	6,43	26,46	153,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)	
День 9	Мясо тушеное (свинина)	45/45	11,85	13,8	3,8	138	ТТК № 602	
	Булгур/овоши припущенные (овощная смесь)	130/20	3,7	3,4	25,1	198,8	ТТК № 274 /ТТК № 233	
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57	
	Булка Сухоломская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	Итого за обед:	780	27,43	27,71	117,36	822,96		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоломская 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"
- Суп-пюре из цветной капусты приготавливается без молока

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2023 г
БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	4	3,9	48	ТТК № 142	
ОБЕД	Сырный суп с овощами * (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, сыр, вода, масло сливочное)	200	4,6	5,44	10,8	114,4	ТТК № 55	
Переда 2	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	200	14,2	13,5	28,3	330,87	ТТК № 428 (590/2013)	
День 10	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)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57	
	Булочка Сухоломжская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	Итого за обед:	770	27,08	26,67	120,7	881,25		

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"
- Сырный суп с овощами приготавливается без молока