

УТВЕРЖДЕНО:

Н.С. директора МБОУ ООШ, И

С.Д. Овчинникова



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк

01.11.2023



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

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.11.2023 г

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергитич ценность | № рецептуры |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Сыр (порциями) | 15 | 3,9 | 4,05 | 0 | 45 | ТК № 89(97/2004) |
| Неделя 1 | Котлета "Домашняя"(телятина, свинина, соль йодированная), соус томатный | 90 | 7,65 | 9,4 | 3,8 | 135 | ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004) |
| День 1 | Отварные макаронные изделия | 150 | 4,3 | 5,9 | 38,5 | 209,1 | ТК № 188 (516/2004) |
| | Чай с лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | ТК № 2(686/2004) |
| | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТТК № 53 |
| | Итого за завтрак: | 510 | 20,25 | 20,42 | 84,2 | 601,2 | |
| ОБЕД | Салат из свежей капусты (капуста белокочанная, масло растительное) | 60 | 0,8 | 2,7 | 5 | 48,6 | ТТК № 109 |
| Неделя 1 | Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%) | 200/5 | 2,35 | 5,4 | 16,25 | 131,5 | ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81 |
| День 1 | Гуляш из мяса говядины (говядина, томатн паста, лук репч, масло сливочн) | 45/45 | 10,4 | 7,62 | 3,8 | 148 | ТК № 303 (437/2004) |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,2 | 12,4 | 32,47 | 245 | 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: | 765 | 26,97 | 29,4 | 117,72 | 822,62 | |

Итого за день

1275

47,22

49,82

201,92

1423,82

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

Действует с 01.11.2023 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 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 | Запеканка творожная с тыквой (творог 9%, тыква, яйцо), сгущенное молоко | 130/20 | 15,2 | 18,3 | 25,8 | 313,3 | ТТК № 276/ТТК 51 |
| День 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,7 | 53 | ТК № 1 (685/2004) |
| | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТТК № 53 |
| | Итого за завтрак: | 580 | 19,5 | 19,37 | 83,84 | 588,9 | |
| ОБЕД | Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репч,масло растительное) | 60 | 0,8 | 2,7 | 5 | 48,6 | ТК № 116 (81/2013) |
| Неделя 1 | Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн) | 200 | 6,32 | 7,47 | 10,4 | 120,24 | ТТК № 169 |
| День 2 | Тефтели (говядина, свинина, лук репч,е, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом | 90 | 9,3 | 10,65 | 8,39 | 104,2 | ТТК № 308/ТК № 40 (601/2004) |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%) | 150 | 3,3 | 4,8 | 20,6 | 189 | ТК № 187 (520/2004) |
| | Напиток из ягодной смеси | 200 | 0,2 | 0,1 | 25 | 102 | ТТК № 28 |
| | Хлеб ржаной (2) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТТК № 57 |
| | Булка Сухоложская витаминизированная (1) | 40 | 3,28 | 0,86 | 21,4 | 121,68 | ТТК № 53 |
| | Итого за обед: | 790 | 27,3 | 27,65 | 117,49 | 837,82 | |
| Итого за день | | 1370 | 46,8 | 47,02 | 201,33 | 1426,72 | |

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

Действует с 01.11.2023 г

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергитич 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 | 130/15/5 | 15,7 | 18,93 | 19,36 | 329,76 | ТТК № 614 /ТТК № 233/ТТК № 49 |
| День 3 | Кисель | 200 | 0,3 | 0 | 28,2 | 67 | ТТК № 15 |
| | Булка Сухолюбская витаминизированная (1) | 40 | 3,28 | 0,86 | 21,4 | 121,68 | ТТК № 53 |
| | Итого за завтрак: | 570 | 19,28 | 19,79 | 86,6 | 588,94 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы с чесноком и сыром | 60 | 1,5 | 6 | 4,44 | 80,4 | ТК № 104 (50/2004) |
| Неделя 1 | Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки | 200/20 | 4,06 | 3,87 | 22,4 | 159,04 | ТТК № 95/ТК № 77(551/2004) |
| День 3 | Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус красный основной | 90 | 11,8 | 10,48 | 8,7 | 106,1 | ТК № 393 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996) |
| | Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (овощная смесь) | 130/20 | 3,9 | 6,1 | 26,4 | 185,3 | ТК № 188 (516/2004) /ТТК № 233 |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке(3) | 200 | 0 | 0 | 24 | 91 | пром |
| | Хлеб ржаной (2) | 40 | 3,28 | 0,86 | 21,4 | 121,68 | ТТК № 57 |
| | Булка Сухолюбская витаминизированная (1) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 53 |
| | Итого за обед: | 790 | 27 | 27,95 | 123,34 | 834,78 | |
| Итого за день | | 1360 | 46,28 | 47,74 | 209,94 | 1423,72 | |

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

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.11.2023 г

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочное, сгущенное молоко, какао) | 10 | 0,36 | 5,8 | 2,27 | 40 | ТТК № 43 |
| Неделя 1 | Каша молочная рисовая с карамелизованными фруктами (молоко 2,5%, рис, яблоки свежие, масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное | 200/30/5 | 9,48 | 7,89 | 37,53 | 223,8 | ТТК № 263/ТТК № 49 |
| День 4 | 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: | 505 | 19,96 | 19,97 | 83,88 | 588,32 | |
| 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 консервированный, морковь, лук репчатый, масло сливочное) / сметана (м.ж 15%) | 200/5 | 2,55 | 3,7 | 16,8 | 118,5 | ТТК № 66(135/2004)/ТТК № 81 |
| День 4 | Биточки рыбные "Новые" (филе минтая, яйца куриные, лук репчатый, масло сливочное, сметана, сыр) / соус молочный с морковью и шпинатом | 90 | 10,9 | 7,3 | 7,26 | 120,65 | ТТК № 173/ТТК № 33 |
| | Пюре картофельное / цветная капуста припущенная | 130/20 | 6,37 | 12,3 | 20,3 | 191,3 | ТТК № 187(520/2004)/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 Сухоложская витаминизированная (1) | 40 | 3,28 | 0,86 | 21,4 | 121,68 | ТТК № 53 |
| | Итого за обед: | 785 | 27,08 | 28,62 | 117,26 | 825,81 | |

Итого за день

1290

47,04

48,59

201,14

1414,13

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

Действует с 01.11.2023 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 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 1 | Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репч, томатная паста, масло растит) / огурец консервированный | 200/30 | 7,8 | 12,6 | 36,04 | 246,7 | 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 | ТТК № 16 |
| | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 60 | 4,92 | 1,28 | 32,08 | 182,52 | ТТК № 53 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 19,42 | 19,88 | 83,75 | 597,92 | |
| ОБЕД | Яблоки | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 70,5 | ТТК № 161 |
| | Салат из пекинской капусты с кукурузой | 60 | 0,54 | 2,7 | 1,15 | 34,2 | ТТК № 155 |
| Неделя 1 | Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%) | 200/5 | 2,55 | 3,7 | 13,8 | 138,5 | ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81 |
| День 5 | Фрикадельки припущенные в томатном соусе (свинина, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло сливочн) | 90 | 14,3 | 14,2 | 8,1 | 151 | ТК № 387 (470/2004) /ТК № 32 (587/2004) |
| | Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (овощная смесь) | 130/20 | 4,6 | 6 | 29,3 | 189,5 | ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233 |
| | 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 Сухоложская витаминизированная (1) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 53 |
| | Итого за обед: | 945 | 27,01 | 27,98 | 117,4 | 827,22 | |
| Итого за день | | 1445 | 46,43 | 47,86 | 201,15 | 1425,14 | |

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

Действует с 01.11.2023 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 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 | Ромштекс "Сочный" (филе куриное)/ соус красный основной | 90 | 7,9 | 5,2 | 4,1 | 103,9 | ТТК № 283 / ТК № 32 (587/2004) |
| День 6 | Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч, масло сливочн) | 150 | 3,6 | 10,6 | 33 | 211,2 | ТК № 191(36/2003) |
| | Чай с лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | ТК № 2(686/2004) |
| | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 60 | 4,92 | 1,28 | 32,08 | 182,52 | ТТК № 53 |
| | Итого за завтрак: | 515 | 19,32 | 19,78 | 84,38 | 587,62 | |
| ОБЕД | Яблоки | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 70,5 | ТТК № 161 |
| Неделя 2 | Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь, масло раст) | 200 | 5,58 | 5,47 | 12,02 | 119,44 | ТТК № 78 |
| День 6 | Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанный с томатом | 90 | 9,01 | 12,4 | 7,2 | 116,7 | ТТК № 612 /ТК № 40 (601/2004) |
| | Отварные макаронные изделия/ кабачковая икра | 130/20 | 5,5 | 8,3 | 27,4 | 207,1 | ТК № 188 (516/2004)/ пром |
| | Кисель | 200 | 0,3 | 0 | 28,2 | 67 | ТТК № 15 |
| | Хлеб ржаной (2) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТТК № 57 |
| | Булка Сухоложская витаминизированная (1) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 53 |
| | Итого за обед: | 900 | 26,95 | 27,88 | 135,16 | 824,1 | |

Итого за день

1415

46,27

47,66

219,54

1411,72

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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением "Валетек - 8"

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.11.2023 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 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 2 | Запеканка из творога с яблоками (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, яблоки, сметана 15%), сгущенное молоко | 130/20 | 13,2 | 15,9 | 34,6 | 303,1 | ТК № 247 (16/5/2015) /ТТК 51 |
| День 7 | 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: | 560 | 19,76 | 19,84 | 83,87 | 603,56 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы "Бурячок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное) | 60 | 0,6 | 8 | 3 | 87,6 | ТК № 108 (16/2004) |
| Неделя 2 | Сырный суп с макаронами (сыр мдж 45%, макаронные изделия, молоко 2,5%, морковь, лук репчатый, масло сливочное) | 200 | 8,9 | 5,47 | 21,02 | 139,3 | ТК № 70 (147/2004) |
| День 7 | Азу (картофель, свинина, огурец консервированный, лук репч, морковь, томатная паста, масло растит, чеснок) | 200 | 11,5 | 11,2 | 26,3 | 268,4 | ТК № 399 (596/2013) |
| | Конфета | 20 | 0,3 | 1,8 | 5,6 | 23,3 | пром |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке (3) | 200 | 0 | 0 | 24 | 91 | пром |
| | 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: | 750 | 27,04 | 27,97 | 117,32 | 822,54 | |

Итого за день

1310

46,8

47,81

201,19

1426,1

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

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.11.2023 г

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергитич ценность | № рецептуры |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Гренки 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 | Тефтели (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус красный основной | 90 | 8,69 | 6,8 | 3,4 | 123,63 | ТК № 308 (618/2013) / ТК № 31 (528/1996) |
| День 8 | Каша рассыпчатая гречневая / тыква, припущенная в сливочном масле | 130/20 | 5,35 | 9,2 | 20,8 | 246,6 | ТК № 189 (297/2004) /ТТК № 46 |
| | Кисель | 200 | 0,3 | 0 | 28,2 | 67 | ТТК № 15 |
| | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 30 | 2,46 | 0,64 | 16 | 91,26 | ТТК № 53 |
| | Итого за завтрак: | 515 | 19,4 | 19,84 | 84,9 | 588,99 | |
| 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 | Борщ Сибирский, сметана | 200/5 | 3,2 | 3,52 | 12,8 | 102,8 | ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81 |
| День 8 | Тефтели рыбные с рисом и шпинатом (минтай, рис, шпинат, лук репч, яйцо) / соус молочный | 90 | 12,4 | 15,26 | 8,6 | 121,9 | ТК № 414 (414/2004) |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%) | 150 | 3,3 | 4,8 | 20,6 | 189 | ТК № 187 (520/2004) |
| | 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 Сухоложская витаминизированная (1) | 40 | 3,28 | 0,86 | 21,4 | 121,68 | ТТК № 53 |
| | Итого за обед: | 795 | 26,96 | 27,65 | 118,34 | 821,88 | |
| | Итого за день | 1310 | 46,36 | 47,49 | 203,24 | 1410,87 | |

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

- 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

Действует с 01.11.2023 г

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергитич 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 | Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная), масло сливочн | 150/5 | 4,85 | 9,2 | 28,59 | 162,59 | ТК № 206 (35/2006)/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: | 625 | 19,25 | 19,87 | 85,21 | 590,19 | |
| ОБЕД | Салат из свежей капусты | 60 | 0,78 | 2,7 | 5 | 48,6 | ТТК № 109 |
| Неделя 2 | Суп-пюре из цветной капусты, гренки | 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 | 10,85 | 13,8 | 3,8 | 138 | ТТК № 602 |
| | Булгур | 150 | 3,7 | 3,4 | 30,1 | 210,8 | ТТК № 274 |
| | 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: | 790 | 27,15 | 27,93 | 118,17 | 824,38 | |
| Итого за день | | 1415 | 46,4 | 47,8 | 203,38 | 1414,57 | |

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

Действует с 01.11.2023 г

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергитич ценность | № рецептуры |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------|---------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, сгущенное молоко, какао) | 10 | 0,36 | 5,8 | 2,27 | 40 | ТТК № 43 |
| Неделя 2 | Котлета из рыбы "Морское чудо"(минтай, цветная капуста, яйцо, лук репчатый, масло сливочное) / соус молочный | 90 | 9,3 | 5,1 | 8,9 | 115,3 | ТТК № 617 / ТК № 37 (1/11/2015) |
| День 10 | Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%) | 150 | 3,3 | 4,8 | 20,6 | 189 | ТК № 187 (520/2004) |
| | Витаминизированное какао (3) | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,2 | 145 | ТТК № 10 |
| | Булка Сухоложская Витаминизированная (1) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТТК № 53 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 20,96 | 19,87 | 83,67 | 641,4 | |
| ОБЕД | Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом | 60 | 0,6 | 4 | 3,9 | 48 | ТТК № 142 |
| Неделя 2 | Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное) | 200 | 4,6 | 5,44 | 10,8 | 114,4 | ТК № 69 (139/2004) |
| День 10 | Плов (рис, говядина, морковь, лук репчатый, растительное масло) | 200 | 14,2 | 13,5 | 28,3 | 330,87 | ТК № 601 (601/2013) |
| | 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) | 50 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | 152,1 | ТТК № 57 |
| | Булка Сухоложская 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 | |

Итого за день

1270

48,04

46,54

204,37

1522,65

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