

СОГЛАСОВАНО

  
«01.05.2021» г.  
  
Резерв Школьное питание КС

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
ООО «Резерв Школьное питание»  
  
  
РЕЗЕРВ  
ШКОЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ  
Е. В. Ковбаснюк

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ООО «Резерв Школьное питание»

на период весеннего оздоровительного лагеря  
с дневным пребыванием для детей 12 лет и старше при МОУ в 2021 г

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Горячий бутерброд	55	5	4,7	1,5	55	ТТК 133	
	Греча по-купечески	300	10,56	5,52	46,9	303,6	ТТК № 360	
<b>День 1</b>	Чай с лимонком	210	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)	
	Булка Сухоложская витаминизированная	50	4,1	1,07	24,3	127,5	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>20,96</b>	<b>19,37</b>	<b>97,9</b>	<b>665,5</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из пекинской капусты со свежими огурцами	60	0,6	2,76	1,28	34,8	ТТК 154	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	№ 79 (110/2004)	
<b>День 1</b>	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Котлета рыбная "Морское чудо"	100	7,6	3,8	3,92	77	ТТК № 617	
	Картофель в молоке	180	3,96	6,4	23,64	172,8	№ 207 (205/2004)	
	Кисель витаминизированный "Амилорос"	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной с отрубями	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>895</b>	<b>33,39</b>	<b>32,28</b>	<b>135,84</b>	<b>952,5</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1455</b>	<b>54,35</b>	<b>51,65</b>	<b>233,74</b>	<b>1618</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (попозники)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
	Вареники лезнявые	200	38,4	25,3	43,3	283,6	№ 237 (355/2004)
<b>День 2</b>	Масло для полнвки блюда	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Сухое молоко для пудингов и запеканок	20	1,64	0,4	9,72	50,9	ТТК № 58
	Чай с молоком	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Булка Сухоложская витаминизированная	50	4,1	1,07	24,3	127,5	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>45,08</b>	<b>35,66</b>	<b>103,05</b>	<b>697,19</b>	
<b>ОБЕД</b>	Отурел свежий	50	0,4	0	1,1	7	№ 87 (т. 24/1996)
	Суп-пюре из цветной капусты	250	3,3	4,5	12,9	106	№ 76 (№ 168/2004)
<b>День 2</b>	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Карбонара с куррицей и сырным соусом	250	21,8	10	36,65	331	ТТК № 619
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>27,39</b>	<b>28,28</b>	<b>127,15</b>	<b>863,04</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>1355</b>	<b>72,47</b>	<b>63,94</b>	<b>230,2</b>	<b>1560,23</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1.1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
	Масло шоколадное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/3/2015)
День 3	Каша молочная рисовая	200	3	0,3	25,1	170	№ 201 (311/2004)
	Масло для поливки блинов	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Витаминизированное какао "Витопка"	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухокожкая витаминизированная	50	4,1	1,07	24,3	127,5	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>645</b>	<b>11,14</b>	<b>19,06</b>	<b>92,42</b>	<b>600,09</b>	
ОБЕД	Кабачковая икра (консервир)	60	0,72	4,26	4,26	60,6	пром
	Солинка "Деревенская"	250	6,3	4,7	6,41	89	ТТК № 92
День 3	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Зрвцы из свинины с луком и яйцом	100	15,7	6,5	8,1	156,7	ТТК № 612
	Картофель запеченный	180	4,06	4,7	31,86	194,4	ТТК № 242
	Ватрушка с повидлом	75	4,6	2,5	43,9	218	№ 448 (695/1996)
	Напиток из красной смородины	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухокожкая витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>970</b>	<b>39,93</b>	<b>35,02</b>	<b>168,13</b>	<b>1086,2</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>1615</b>	<b>51,07</b>	<b>54,08</b>	<b>260,55</b>	<b>1686,29</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4



Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порезками)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)	
	Льезе-кебы из хурпы	100	14,5	3,4	3	101	ТТК № 616	
<b>День 4</b>	Отварные макаронные изделия	180	6,4	4,7	39	231,6	№ 188 (516/2004)	
	Масло для полнвки блинов	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	158,7	ТТК № 16	
	Булка Сухоложская витаминизированная	50	4,1	1,07	24,3	127,5	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>22,74</b>	<b>23,88</b>	<b>97,79</b>	<b>699,39</b>		
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза консервированная	20	0,44	0	0,44	3,6	ТТК № 259	
	Суп-пюре из картофеля	250	4	6,1	21,4	158	№ 84 (171/2004)	
<b>День 4</b>	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
	Голубцы с мясом и рисом ленинские	200	17,25	13,25	13,25	250	ТТК № 138	
	Соус сметанный с томатом	80	2,24	8,24	4,96	83,2	№ 40 (601/2004)	
	Булочка Домашняя	80	5,84	11,28	44,32	106,4	№ 446 (109/2000)	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
	Хлеб ржаной с отрубями	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булка Сухоложская витаминизированная	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	<b>37</b>	<b>39,07</b>	<b>144,63</b>	<b>990,24</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1505</b>	<b>59,74</b>	<b>62,95</b>	<b>242,42</b>	<b>1689,63</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Маслосливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/3/2015)	
	Тертая рыба	100	14	11	6,1	180	№ 414 (4/4/2015)	
<b>День 5</b>	Соус красный основной	50	0,32	0,91	2,57	20,15	№ 31 (5/28/1996)	
	Пюре картофельное	180	4,15	5,82	24,8	226,8	№ 187 (5/20/2004)	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)	
	Булочка Сухоломская витаминизированная	50	4,1	1,07	24,3	127,5	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>770</b>	<b>22,87</b>	<b>25,2</b>	<b>99,23</b>	<b>735,95</b>		
<b>ОБЕД</b>	Огурец свежий	20	0,16	0	0,44	2,8	№ 87 (г. 24/1996)	
	Ши из свежей капусты и картофеля	250	2	4,3	10	88	№ 58 (124/2004)	
<b>День 5</b>	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Мясо тушеное с овощами	100	14,9	15,7	4,7	221	ТТК № 602	
	Овощи припущенные гарнир	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233	
	Перловая отварная	150	4,4	3,8	30,3	183,8	№ 257 (г.4/2004)	
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Конфета	13	0,3	1,8	9,6	53,3	ПРОМ	
	Хлеб ржаной с отрубями	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
	Булочка Сухоломская витаминизированная	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>868</b>	<b>32,06</b>	<b>31,01</b>	<b>135,8</b>	<b>986,8</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1638</b>	<b>54,93</b>	<b>56,21</b>	<b>235,03</b>	<b>1722,75</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порезками)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
	Котлеты, биточки, шницели	100	14,4	8,2	16,54	237,5	№ 393 (608/2013)
	Калюста тушеная в сметанном соусе	180	4,32	12,24	13,68	190,8	ТТК № 217
	Чай с лимоном	210	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)
	Булка Сухоложская витаминизированная	50	4,1	1,07	24,3	127,5	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>25,72</b>	<b>24,21</b>	<b>95,72</b>	<b>686,9</b>	
ОБЕД	Огурчик консервированный	30	0,2	0	0,5	3	№ 127 (5/1/2015)
	Суп из бобовых	250	8,9	3,8	18,8	155	ТТК № 101
	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Рыба под сырной корочкой	100	21,3	10	0	176	№ 403 (388/2004)
	Картофель и овощи тушеные в соусе	180	3,24	10,44	24,72	212,4	№ 190 (217/2004)
	Соус фруктовый в промышленной упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>31,68</b>	<b>32,25</b>	<b>134,52</b>	<b>965,44</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>1430</b>	<b>57,4</b>	<b>56,46</b>	<b>230,24</b>	<b>1652,34</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Фрукты	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Горячий бутерброд	55	5	4,7	1,5	55	ТТК № 133	
	Каша "Дружба" (пшено, рис)	200	6,3	4	24,1	157	№ 206 (35/2006)	
	Масло для полнвки блюда	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
	Витаминизированное какао "Ягодка"	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
ОБЕД	Булка Сухокожская витаминизированная	50	4,1	1,07	24,3	127,5	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>690</b>	<b>22,77</b>	<b>23,06</b>	<b>95,8</b>	<b>684,84</b>		
	Салат "Уральский"	60	1	2,7	3,3	45	№ 116 (81/2013)	
	Суп-пюре из тыквы	250	2,1	4,1	8,11	80	№ 102 (169/2004)	
	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
День 7	Шашлычок из куриного филе	100	24	4,4	0	136	ТТК № 618	
	Макаронные изделия отварные, с сыром	180	8,8	6,9	36,5	250,92	ТТК № 202	
	Конфета	13	0,3	1,8	9,6	53,3	пром	
	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной с отрубями	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58	
Итого за обед:	Булка Сухокожская витаминизированная	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>923</b>	<b>32,48</b>	<b>33,57</b>	<b>138,91</b>	<b>953,44</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1613</b>	<b>55,25</b>	<b>56,63</b>	<b>234,71</b>	<b>1638,28</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4