

СОГЛАСОВАНО

  
19  
19

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
ООО «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 7-11 лет при МОУ в 2021 г

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Горячий бутерброд	55	5	4,7	1,5	55	ТТК 133	
	Греча по-купечески	250	8,8	4,6	39,09	253	ТТК № 360	
День 1	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>510</b>	<b>18,2</b>	<b>12,37</b>	<b>80,09</b>	<b>565,5</b>		
ОБЕД	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)	
День 1	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	150	3,3	5,3	19,7	144	№ 207 (205/2004)	
	Кисель витаминизированный "Амгилорос"	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>865</b>	<b>27,39</b>	<b>28,28</b>	<b>117,9</b>	<b>832,5</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1375</b>	<b>45,59</b>	<b>40,65</b>	<b>197,99</b>	<b>1398</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порция)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)	
	Вареники лепные	150	28,8	19	32,5	212,7	№ 237 (355/2004)	
<b>День 2</b>	Масло для поливки блил	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
	Сухое молоко для пудингов и заливок	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>425</b>	<b>31,48</b>	<b>19,66</b>	<b>82,25</b>	<b>587,19</b>		
<b>ОБЕД</b>	Отурец свежий	50	0,4	0	1,1	7	№ 87 (г. 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 куриней 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>1295</b>	<b>58,87</b>	<b>47,94</b>	<b>209,4</b>	<b>1450,23</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	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)	
<b>День 3</b>	Каша молочная рисовая	200	3	0,3	25,1	170	№ 201 (311/2004)	
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
	Витаминизированное какао "Витоплика"	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
	Булка Сухоложская 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>		
<b>ОБЕД</b>	Кабачковая икра (консервир)	60	0,72	4,26	4,26	60,6	пром	
	Соленика "Деревенская"	250	6,3	4,7	6,41	89	ТТК № 92	
<b>День 3</b>	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81	
	Зрвзы из свинины с луком и яйцом	100	15,7	6,5	8,1	156,7	ТТК № 612	
	Картофель запеченный	150	3,38	3,9	26,55	162	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 Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>840</b>	<b>39,25</b>	<b>29,22</b>	<b>132,82</b>	<b>953,8</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1485</b>	<b>50,39</b>	<b>48,28</b>	<b>225,24</b>	<b>1553,89</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1.1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порезанный)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
	Плоды-кебаб из курицы	80	11,6	2,72	2,4	80,8	ТТК № 616
День 4	Отварные макароны из твердых сортов пшеницы	150	5,3	3,9	32,4	193	№ 188 (516/2004)
	Масло для полнвки блюда	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
	Булочка Сухоложская витаминизированная	50	4,1	1,07	24,3	127,5	ТТК № 53
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>20,74</b>	<b>19,88</b>	<b>84,79</b>	<b>619,09</b>	
ОБЕД	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)
День 4	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Голубцы с мясом и рисом ленинские	160	13,8	10,6	10,6	200	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
	Булочка Сухоложская витаминизированная	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>27</b>	<b>29,07</b>	<b>129,63</b>	<b>904,24</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1415</b>	<b>47,74</b>	<b>48,95</b>	<b>214,42</b>	<b>1523,33</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

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)	
День 5	Тедфели рыбные	80	11,02	8,8	4,9	144	№ 414 (4/4/2015)	
	Соус красный основной	50	0,32	0,91	2,57	20,15	№ 31 (5/28/1996)	
	Пюре картофельное	150	3,46	4,85	20,65	189	№ 187 (5/20/2004)	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (6/85/2004)	
	Булка Сухолюбская витаминизированная	50	4,1	1,07	24,3	127,5	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>19,2</b>	<b>22,03</b>	<b>83,88</b>	<b>662,15</b>		
<b>ОБЕД</b>	Огурец свежий	20	0,16	0	0,44	2,8	№ 87 (т. 24/1996)	
	Щи из свежей капусты и картофеля	250	2	4,3	10	88	№ 58 (1/24/2004)	
День 5	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	
	Перловка отварная	130	3,8	3,3	26,3	159,3	№ 257 (т.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	
	Булка Сухолюбская витаминизированная	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>848</b>	<b>30,46</b>	<b>28,51</b>	<b>126,5</b>	<b>912,3</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1468</b>	<b>49,66</b>	<b>50,54</b>	<b>210,38</b>	<b>1574,45</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)	
	Котлета, биточек, шницели	80	11,52	6,56	13,23	190,4	№ 393 (608/2013)	
	Капуста тушеная в сметанном соусе	150	3,6	10,2	11,4	159	ТТК № 217	
	Чай с лимоном	210	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)	
	Булка Сухокожская витаминизированная	50	4,1	1,07	24,3	127,5	ТТК № 53	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>22,12</b>	<b>20,53</b>	<b>78,13</b>	<b>566,9</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	
	Гречки	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	150	2,7	8,7	20,6	177	№ 190 (217/2004)	
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 Сухокожская витаминизированная	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53		
<b>Итого за обед:</b>		<b>850</b>	<b>30,68</b>	<b>29,25</b>	<b>126,4</b>	<b>930,04</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1350</b>	<b>52,8</b>	<b>49,78</b>	<b>204,53</b>	<b>1496,94</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи ЗАВТРАК	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
	Фрукты	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Горький бутерброд	55	5	4,7	1,5	55	ТТК № 133	
	Каша "Дружба" (пшено, рис)	150	4,73	3	18,1	117,75	№ 206 (35/2006)	
День 7	Масло для поливки блюда	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49	
	Витаминизированное какао "Витпошка"	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
	Булка Сухоложская витаминизированная	50	4,1	1,07	24,3	127,5	ТТК № 53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>18,77</b>	<b>19,06</b>	<b>86,8</b>	<b>584,84</b>		
ОБЕД	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)	
День 7	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)	
	Шашлычок из куриного филе	100	24	4,4	0	136	ТТК № 618	
	Макаронные изделия отварные, с сыром	150	7,3	5,72	30,4	209,1	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	
	Булка Сухоложская витаминизированная	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>893</b>	<b>29,48</b>	<b>29,57</b>	<b>128,91</b>	<b>853,44</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1533</b>	<b>48,25</b>	<b>48,63</b>	<b>215,71</b>	<b>1438,28</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4