

УТВЕРЖДЕНО:

*и.о. директора МБОУ СОШ № 9*  
*Н. В. Браункина*

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

*Е. В. Ковбаснюк*

## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Меню приготавливаемых блюд

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

| Сезон: осень, зимаресна: возрастная категория: 7-12 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                 | TK № 89(97/2004)                |
|                                                         | Шницель (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничн),<br>соус сметанный с томатом и луком | 90           | 9,5              | 8,4   | 7,8      | 135                | TK № 168(608/2013)/41(602/2004) |
| Неделя 1                                                | Отварные макаронные изделия                                                                  | 150          | 5,3              | 6,1   | 30,4     | 209,1              | TK № 188 (516/2004)             |
|                                                         | Кисель                                                                                       | 200          | 0,3              | 0     | 28,2     | 67                 | ТТК № 15                        |
|                                                         | Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)                                                     | 50           | 4,1              | 1,07  | 26,7     | 152,1              | ТТК № 53                        |
|                                                         |                                                                                              |              |                  |       |          |                    |                                 |
|                                                         | Итого за завтрак:                                                                            | 505          | 23,1             | 19,62 | 93,1     | 608,2              |                                 |
| ОБЕД                                                    | Огурцы консервированные                                                                      | 30           | 0,2              | 0     | 0,5      | 3                  | TK № 127 (5/1/2015)             |
|                                                         | Борщ с капустой и картофелем, сметана (15%)                                                  | 250/5        | 2,35             | 5,4   | 16,25    | 161,5              | TK № 79 (110/2004)/ТТК 81       |
| Неделя 1                                                | Плов (рис, свинина, морковь, лук репч)                                                       | 150          | 16               | 20,3  | 35,6     | 265,6              | № 428 (590/2013)                |
|                                                         | Сок фруктовый в потребительской упаковке                                                     | 200          | 0                | 0     | 24       | 91                 | пром                            |
|                                                         | Хлеб ржаной (2)                                                                              | 50           | 4,1              | 1,07  | 26,7     | 152,1              | ТТК № 57                        |
|                                                         | Булка Сухолюбская витаминизированная (1)                                                     | 50           | 4,1              | 1,07  | 26,7     | 152,1              | ТТК № 53                        |
|                                                         | Итого за обед:                                                                               | 735          | 26,75            | 27,84 | 129,75   | 825,3              |                                 |
|                                                         | Итого за день                                                                                | 1240         | 49,85            | 47,46 | 222,85   | 1433,5             |                                 |

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: 7-11 лет

| Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 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        |  |
|                                                           | Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, стущенн молоко, какао)                     | 10           | 0,36             | 5,8   | 2,27     | 40                 | ТТК № 43         |  |
| Неделя 1                                                  | Запеканка бананово-творожная ( творог 9%, банан, яйцо) , стущенное молоко                   | 150/20       | 13,2             | 10,84 | 33,4     | 293,1              | ТТК № 235/ТТК 51 |  |
|                                                           | 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:                                                                           | 590          | 20,12            | 20,58 | 84,94    | 633,56             |                  |  |
| ОБЕД                                                      | Витаминная горка ( капуста белокочанн)                                                      | 50           | 0,65             | 2,25  | 4,15     | 40,5               | ТТК № 109        |  |
|                                                           | Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн) | 250          | 7,9              | 9,34  | 18       | 175,3              | ТТК № 169        |  |
| Неделя 1                                                  | Курица тушеная с картофелем и овощами                                                       | 150          | 11,87            | 14,3  | 37,11    | 302,7              | ТТК № 611        |  |
|                                                           | Компот из свежих яблок                                                                      | 200          | 0,1              | 0,1   | 15,41    | 61                 | ТТК № 5          |  |
| День 2                                                    | 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:                                                                              | 730          | 27,08            | 27,71 | 117,47   | 822,86             |                  |  |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"  
Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

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

| сезон: осень, зима, весна. возрастная категория: 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                     |  |
|                                                           | Омлет с рыбой запеченный (минтай, яйцо, молоко 2,5%) / овощи припущенные (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский) / масло сливочное | 130/15/5     | 15,25            | 18,7 | 26,12    | 312,36             | ТТК № 199 /ТТК № 233/ТТК № 49 |  |
| Неделя 1                                                  |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
| День 3                                                    | Чай черный байховый с сахаром                                                                                                             | 200          | 0,2              | 0    | 13,7     | 53                 | ТК № 1 (685/2004)             |  |
|                                                           | Булка Сухооложская витаминизированная (1)                                                                                                 | 50           | 4,1              | 1,07 | 26,7     | 152,1              | ТТК № 53                      |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |
|                                                           |                                                                                                                                           |              |                  |      |          |                    |                               |  |

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"

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

|               |      |       |       |        |         |
|---------------|------|-------|-------|--------|---------|
| Итого за день | 1375 | 47,53 | 47,28 | 203,79 | 1413,52 |
|---------------|------|-------|-------|--------|---------|

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминов - минерального комплекса "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

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

| Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 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)                       |  |
|                                                           | Котлеты рубленные из цыплат-бройлеров (филе курин, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметанный           | 90           | 6,2              | 10,9  | 13,7     | 135,3               | ТК № 344 (63/2003) / ТК № 39(600/2004)  |  |
| Неделя 1                                                  | Картофель отварной / капуста тушеная (капуста белокочанн, морковь, лук, масло сливочн, томатн паста)   | 70/80        | 3,1              | 2,2   | 18,5     | 126,5               | ТК № 219(1/3/2015) / ТК № 192(534/2004) |  |
|                                                           |                                                                                                        | 200          | 3,9              | 3,1   | 25,2     | 145                 | ТТК № 10                                |  |
| День 5                                                    | Витаминизированное какао (3)                                                                           | 50           | 4,1              | 1,07  | 26,7     | 152,1               | ТТК № 53                                |  |
|                                                           | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)                                                               |              |                  |       |          |                     |                                         |  |
|                                                           | Итого за завтрак:                                                                                      | 500          | 19,9             | 19,97 | 84,1     | 588,9               |                                         |  |
| ОБЕД                                                      | Морковь отварная                                                                                       | 20           | 0,26             | 0,47  | 1,33     | 11,4                | № 195(523/2004)                         |  |
|                                                           | Солянка "Деревенская", сметана ( 15%)                                                                  | 200/5        | 8,3              | 10,7  | 17,4     | 159                 | ТТК № 92/ТТК № 81                       |  |
| Неделя 1                                                  | Тефтели рыбные (филе минтая, лук репч, хлеб пшеничн, масло раст) / соус молочный с морковью и шпинатом | 90           | 9,2              | 9,63  | 13,56    | 190,6               | ТК № 414(414/2004) / ТТК № 33           |  |
|                                                           |                                                                                                        | 150          | 3,6              | 6     | 36,8     | 219                 | ТК № 214 (511/2004)                     |  |
| День 5                                                    | Рис отварной рассыпчатый                                                                               | 200          | 0,1              | 0,1   | 15,41    | 61                  | ТТК № 5                                 |  |
|                                                           | Компот из свежих яблок                                                                                 | 30           | 2,46             | 0,64  | 16       | 91,26               | ТТК № 57                                |  |
|                                                           | Хлеб ржаной (2)                                                                                        | 30           | 2,46             | 0,64  | 16       | 91,26               | ТТК № 53                                |  |
|                                                           | Булка Сухоложская витаминизированная (1)                                                               |              |                  |       |          |                     |                                         |  |
|                                                           | Итого за обед:                                                                                         | 725          | 26,38            | 28,18 | 116,5    | 823,52              |                                         |  |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

2

3

Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Меню приготавливаемых блюд

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

| Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 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                                                  | Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай, цветная капуста, яйцо, масло раст) / соус молочный с морковью и шиньятом | 90           | 8,7              | 5,7   | 5,1      | 102,3               | ТТК № 617 / ТТК № 33       |  |
|                                                           | Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч, масло сливочн)                                               | 150          | 3,6              | 11,6  | 38       | 272                 | ТК № 191(36/2003)          |  |
| День 6                                                    | Кисель                                                                                                          | 200          | 0,3              | 0     | 28,2     | 67                  | ТТК № 15                   |  |
|                                                           | Конфета                                                                                                         | 20           | 0,3              | 1,8   | 5,6      | 23,2                | пром                       |  |
|                                                           | Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)                                                                        | 50           | 4,1              | 1,07  | 26,7     | 152,1               | ТТК № 53                   |  |
|                                                           | Итого за завтрак:                                                                                               | 520          | 19,6             | 22,87 | 103,6    | 646,6               |                            |  |
| ОБЕД                                                      | Огурцы консервированные                                                                                         | 20           | 0,13             | 0     | 0,33     | 2                   | ТК № 127 (5/1/2015)        |  |
| Неделя 2                                                  | Борщ Сибирский, сметана (15%)                                                                                   | 250/5        | 4,05             | 4,4   | 16       | 128,5               | ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81 |  |
| День 6                                                    | Греча по-купечески (греча, свинина, морковь, лук репч, масло сливочн)                                           | 150          | 16,3             | 21,4  | 33,3     | 346,7               | ТТК № 360                  |  |
|                                                           | Напиток из свежемороженных 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 Сухолюбская витаминизированная (1)                                                                        | 30           | 2,46             | 0,64  | 16       | 91,26               | ТТК № 53                   |  |
|                                                           | Итого за обед:                                                                                                  | 705          | 27,24            | 27,61 | 117,33   | 822,56              |                            |  |
|                                                           |                                                                                                                 |              | 1225             | 46,84 | 50,48    | 220,93              | 1469,16                    |  |

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 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       | Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, какао), сгущенное молоко          | 130/20       | 17,2             | 19,1  | 36,4     | 373,1              | ТТК № 258/ТТК 51   |
|                | Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0,2              | 0     | 13,7     | 53                 | № 1 (685/2004)     |
| День 7         | Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)                                                     | 30           | 2,46             | 0,64  | 16       | 91,26              | ТТК № 53           |
|                |                                                                                              |              |                  |       |          |                    |                    |
|                | Итого за завтрак:                                                                            | 560          | 19,86            | 19,74 | 83,74    | 587,86             |                    |
| ОБЕД           | Свекла отварная                                                                              | 20           | 0,3              | 0,46  | 1,7      | 12,9               | ТК № 195(523/2004) |
|                |                                                                                              |              |                  |       |          |                    |                    |
| Неделя 2       | Уха (картофель, сайра консервир. лук, морковь,масло раст)                                    | 200/30       | 5,58             | 5,47  | 28,02    | 199,44             | ТТК № 78           |
| День 7         | Бигус(капуста белокочанн, свинина, морковь, лук репч, том паста, сметана 15%, масло сливочн) | 150          | 12               | 19,3  | 13,68    | 223,17             | ТТК 269            |
|                | Компот из свежих яблок                                                                       | 200          | 0,1              | 0,1   | 15,41    | 61                 | ТТК № 5            |
|                | Хлеб ржаной (2)                                                                              | 60           | 4,92             | 1,28  | 32,08    | 182,52             | ТТК № 57           |
|                | Булка Сухолюбская витаминизированная (1)                                                     | 50           | 4,1              | 1,07  | 26,7     | 152,1              | ТТК № 53           |
|                | Итого за обед:                                                                               | 710          | 27               | 27,68 | 117,59   | 831,13             |                    |
| Итого за день: |                                                                                              | 1270         | 46,86            | 47,42 | 201,33   | 1418,99            |                    |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

# Меню приготавливаемых блюд

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

| Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 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        | 35     | № 89 (97/2004)               |             |
|                                                           | Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)                                                           | 50           | 0,4              | 1,7   | 2,7      | 27     | ТК № 271(46/3/2015)          |             |
| Неделя 2                                                  | Карбонара с курицей и сырным соусом (макаронны, филе куриное, лук репч, молоко 2,5%, сыр, масло сливочн)                 | 180          | 7,35             | 11,68 | 33,74    | 204,5  | ТТК № 619                    |             |
|                                                           | 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          | 19,37            | 20,66 | 84,15    | 587,72 |                              |             |
| ОБЕД                                                      | Морковь отварная                                                                                                         | 20           | 0,26             | 0,47  | 1,33     | 11,4   | № 195(523/2004)              |             |
| Неделя 2                                                  | Суп картофельный с бобовыми                                                                                              | 200          | 6,8              | 4,63  | 20,2     | 197,04 | ТК № 69 (139/2004)           |             |
|                                                           | Тефтели рыбные с рисом и шпинатом в молочном соусе (филе минтая, рис, шпинат, яйцо, лук репч, молоко2,5%, масло сливочн) | 90           | 12,5             | 20,15 | 38,3     | 285,4  | ТК № 414(414/2004)           |             |
| День 8                                                    | Картофель отварной / овощи припущенные (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский)                                    | 130/20       | 3,15             | 1,53  | 21,42    | 142    | ТК № 219(1/3/2015)/ ТК № 233 |             |
|                                                           | Чай с лимоном                                                                                                            | 200/5        | 0,3              | 0     | 15,2     | 60     | ТК № 2(686/2004)             |             |
|                                                           | Хлеб ржаной (2)                                                                                                          | 20           | 1,64             | 0,43  | 10,7     | 60,84  | ТТК № 57                     |             |
|                                                           | Булка Сухоложская витаминизированная (1)                                                                                 | 20           | 1,64             | 0,43  | 10,7     | 60,84  | ТТК № 53                     |             |
|                                                           | Итого за обед:                                                                                                           | 705          | 26,29            | 27,64 | 117,85   | 817,52 |                              |             |

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

1  
2

Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"  
Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

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

| Прием пищи | Наименование блюда                                                      | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          | Энергитичн 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     | Масло сливочное для бутербродов                                         | 10           | 0,1              | 6,4   | 0,1      | 58                  | ТК № 157 (1/3/2015)                 |
|            | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа, молоко2,5%), масло сливочн | 150/5        | 4,85             | 4,2   | 27,59    | 142,59              | ТК № 236(25/4/2015)/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:                                                       | 635          | 19,35            | 21,27 | 84,31    | 628,19              |                                     |
| ОБЕД       | Огурцы консервированные                                                 | 20           | 0,13             | 0     | 0,33     | 2                   | ТК № 127 (5/1/2015)                 |
| Неделя 2   | Суп-пюре из цветной капусты, гренки                                     | 200/20       | 5,98             | 6,43  | 26,46    | 193,04              | ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004) |
| День 9     | Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом, соус красный основной       | 90           | 11,14            | 14,1  | 7,32     | 198,9               | ТТК № 612/ТК № 31 (528/1996)        |
|            | Отварные макаронные изделия                                             | 150          | 5,3              | 6,1   | 30,4     | 209,1               | ТК № 188 (516/2004)                 |
|            | 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)                                | 20           | 1,64             | 0,43  | 10,7     | 60,84               | ТТК № 53                            |
|            | Итого за обед:                                                          | 730          | 26,95            | 27,7  | 119,41   | 822,14              |                                     |
|            | Итого за день                                                           | 1365         | 46,3             | 48,97 | 203,72   | 1450,33             |                                     |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухожолоская 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: 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 2   | Суфле "Рыбка" ( минтай, рис, лук репч, молоко 2,5%, масло сливочн) / соус молочный   | 90           | 6,3              | 11,35 | 10,57    | 125,3              | ТК № 401(43/2006) / ТК № 37 (1/11/2015) |
| День 10    | Картофель отварной / овощи припущенные (горошек, кукуруза,морковь, перец болгарский) | 130/20       | 3,15             | 1,53  | 21,42    | 142                | ТК № 219(1/3/2015)/ ТТК № 233           |
|            | 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          | 20,05            | 19,75 | 83,89    | 594,4              |                                         |
| ОБЕД       | Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)                       | 20           | 0,16             | 0,68  | 1,08     | 10,8               | ТК № 271(46/3/2015)                     |
| Неделя 2   | Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (15%)                                      | 200/5        | 4,4              | 5,4   | 10       | 89,8               | ТТК № 99/ТТК № 81                       |
| День 10    | Шницель (свинина, лук репч, хлеб пшен, масло раст) / соус красный основной           | 90           | 11,95            | 13,8  | 12,5     | 199,3              | ТК № 393(608/2013) / 31(528/1996)       |
|            | Рис отварной рассыпчатый                                                             | 150          | 3,6              | 6     | 36,8     | 219                | ТК № 214 (511/2004)                     |
|            | Чай с ягодами                                                                        | 200          | 0,3              | 0,1   | 14,3     | 59,6               | ТТК № 2                                 |
|            | 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:                                                                       | 745          | 26,97            | 27,69 | 117,38   | 821,86             |                                         |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами