

УТВЕРЖДЕНО:

ис. директора МБОУ СОШ №9

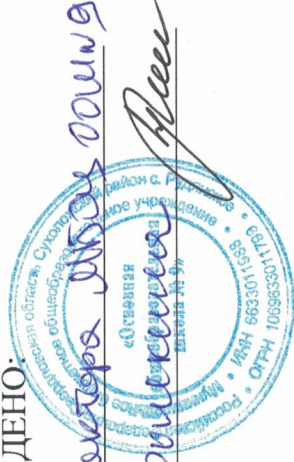
В. Е. Трушкова

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89(97/2004)
Неделя 1	Шницель (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничн), соус сметанный с томатом и луком	100	10,5	9,33	8,67	150	ТК № 168(608/2013)/41(602/2004)
День 1	Отварные макаронные изделия	180	6,36	7,3	36,48	250,92	ТК № 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:	550	26,46	23,1	100,05	680,02	
ОБЕД	Огурцы консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана	250/10	3,2	5,9	16,25	166,5	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
День 1	Плов (рис, свинина, морковь, лук репч)	200	20,33	24,73	35,5	364,13	№ 428 (590/2013)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	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:	800	32,75	32,98	135,03	959,25	
	Итого за день	1350	59,21	56,08	235,08	1639,27	

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: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Яблоки		180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, стущенн молоко, какао)		10	0,36	5,8	2,27	40	ТТК № 43	
Запеканка бананово-творожная (творог 9%, банан, яйцо) , стущенное молоко		180/20	15,8	13,98	44,36	344,2	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:		620	22,72	23,72	95,9	684,66		
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	
Курица тушеная с картофелем и овощами		200	15,83	19,06	49,48	403,6	ТТК № 611	
Компот из свежих яблок		200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
Хлеб ржаной (2)		50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57	
Булка Сухоложская витаминизированная (1)		50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
Итого за обед:		800	32,68	32,89	140,44	984,6		
Итого за день		1420	55,4	56,61	236,34	1669,26		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1

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

2

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блока, г	Пищевые вещества			Энергетич 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	180/15/5	18,25	22,1	36,12	406,36	ТТК № 199 / ТТК № 233 / ТТК № 49
День 1	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТТК № 1 (685/2004)
День 3	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	630	22,55	23,17	94,16	681,96	
ОБЕД	Свекла отварная	20	0,3	0,46	1,7	12,9	ТТК № 195(523/2004)
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	4,48	4,69	22,03	203,04	ТТК № 95/ТТК № 77(551/2004)
День 3	Тефтели (свинина, лук репчат, хлеб пшеничн), соус красный основной	100	13,6	18,2	9,1	140,3	ТТК № 308(618/2013) / ТТК № 31 (528/1996)
	Отварные макаронные изделия	180	6,36	7,3	36,48	250,92	ТТК № 188 (516/2004)
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	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:	850	31,5	32,47	137,11	952,52	
	Итого за день	1480	54,05	55,64	231,27	1634,48	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
Яблоки		180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Неделя 1								
Сыр (порциями)		20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)	
День 4								
Каша молочная рисовая, масло сливочное		250/5	12,1	8,9	32,87	235,16	ТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49	
Коктейль молочный (3)		200	5,2	5	12	142	пром	
Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)		60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53	
Итого за завтрак:		715	27,42	20,58	94,59	690,18		
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 1								
Рассольник Ленинградский, сметана		250/5	3,15	4,6	21	145,5	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81	
День 4								
Фрикадельки из цыпленка-бройлера, соус красный основной		100	12,7	11,54	7,6	227,1	ТК № 317(63/2003)/ТК № 31(528/1996)	
Каша рассыпчатая гречневая		180	9,83	14,88	43,08	290,4	ТК № 189(297/2004)	
Кисель		200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
Хлеб ржаной (2)		40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57	
Булка Сухолюбская витаминизированная (1)		30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
Итого за обед:		825	31,88	33,2	138,36	953,74		
Итого за день		1540	59,3	53,78	232,95	1643,92		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	TK № 89 (97/2004)	
Неделя 1	Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров (филе курин, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметанный	100	7,4	13,3	16,2	155,3	TK № 344 (63/2003) / TK № 39(600/2004)	
День 5	Картофель отварной / капуста тушеная (капуста белокочанн, морковь, лук, масло сливочн, томатн паста)	80/100	3,72	2,64	22,2	151,8	TK № 219(1/3/2015) / TK № 192(534/2004)	
	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	555	23,84	24,37	95,68	679,62		
ОБЕД	Морковь отварная	20	0,26	0,47	1,33	11,4	№ 195(523/2004)	
Неделя 1	Солянка "Деревенская", сметана	250/5	9,3	13,9	20,21	173	ТТК № 92/ТТК № 81	
День 5	Тефтели рыбные (филе минтая, лук репч, хлеб пшенич, масло раст) / соус молочный с морковью и шпинатом	100	10,5	10,7	15,4	201,1	TK № 414(414/2004) / ТТК № 33	
	Рис отварной рассыпчатый	180	4,32	7,2	44,16	262,8	TK № 214 (511/2004)	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	Итого за обед:	835	31,04	34,09	139,31	952,66		
	Итого за День	1390	54,88	58,46	234,99	1632,28		

Соотношение Б:Ж:У 1.1:1.4

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай, цветная капуста, яйцо, масло раст) / соус молочный с морковью и шинатом	100	11,3	6,4	5,6	113,67	ТТК № 617 / ТТК № 33
День 6	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч, масло сливочн)	180	4,32	13,92	45,6	326,4	ТК № 191(36/2003)
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,2	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	555	23,4	27,03	106,4	696,95	
ОБЕД	Огурцы консервированные	25	0,16	0	0,41	2,5	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)	220	21,73	28,53	44,4	462,27	ТТК № 360
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	800	34,34	35,17	139,21	999,47	
	Итого за день	1355	57,74	62,2	245,61	1696,42	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

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 "Зэбра" (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, какао), ступенное молоко	150/20	19,5	21,6	41,25	422,85	ТТК № 258/ТТК 51	
День 7	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	590	22,98	22,46	93,99	668,03		
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)	250/40	7	6,84	35,03	249,3	ТТК № 78	
День 7	Выгус(капуста белокочанн, свинина, морковь, лук репч, том паста, сметана 15%, масло сливочн)	200	16	25,7	18,24	297,56	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 Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	Итого за обед:	820	32,42	35,45	129,16	955,38		
	Итого за день	1410	55,4	57,91	223,15	1623,41		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

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)	
Неделя 2	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	50	0,4	1,7	2,7	27	ТК № 271(46/3/2015)	
День 8	Карбонара с курицей и сырым соусом (макаронны, филе куриное, лук репч, молоко 2,5%, сыр, масло сливочн)	230	9,4	14,92	43,1	261,3	ТТК № 619	
	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16	
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	550	21,42	23,9	93,51	644,52	№ 195(523/2004)	
ОБЕД	Морковь отварная	20	0,26	0,47	1,33	11,4	ТК № 69 (139/2004)	
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми	250	8,5	5,8	25,25	246,3		
	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом в молочном соусе (филе минтая, рис, шпинат, яйцо, лук репч, молоко 2,5%, масло сливочн)	100	13,9	22,39	42,55	317,1	ТК № 414(414/2004)	
День 8	Картофель отварной / овощи припущенные (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский)	150/30	4,6	2,7	23,5	166	ТК № 219(1/3/2015)/ ТТК № 233	
	Чай с лимоном	200/5	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)	
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	20	1,64	0,43	10,7	60,84	ТТК № 53	
	Итого за обед:	805	31,66	32,43	134,53	952,9		
	Итого за день	1355	53,08	56,33	228,04	1597,42		

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

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"

Менюготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Неделя 2	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262(1/6/2015)	
День 9	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТК № 157 (1/3/2015)	
	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа, молоко 2,5%), масло сливочн	200/5	6,47	5,6	36,8	190,12	ТК № 236(25/4/2015)/ТТК № 49	
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром	
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	685	20,97	22,67	93,52	675,72		
ОБЕД	Огурцы консервированные	20	0,13	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)	
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	7,5	8,04	33,08	241,3	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)	
День 9	Зразы из дыпленка-бройлера с луком и яйцом, соус красный основной	100	12,38	15,67	8,13	221	ТТК № 612/ТК № 31 (528/1996)	
	Отварные макаронные изделия	180	6,36	7,32	36,48	250,92	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 Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	Итого за обед:	830	31,59	32,31	138,22	964,74		
	Итого за день	1515	52,56	54,98	231,74	1640,46		

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: 12 лет и старше

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	TK № 89(97/2004)	
Неделя 2	Суфле "Рыбка" (минтай, рис, лук репч, молоко 2,5%, масло сливочн) / соус молочный	100	7	12,61	11,74	139,22	TK № 401(43/2006) / TK № 37 (1/11/2015)	
День 10	Картофель отварной / овощи припущенные (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский)	150/30	4,1	3,84	26,8	185,4	TK № 219(1/3/2015)/ ТTK № 233	
	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТTK № 10	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТTK № 53	
	Итого за завтрак:	550	22,52	23,53	95,82	682,14		
ОБЕД	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	20	0,16	0,68	1,08	10,8	TK № 271(46/3/2015)	
Неделя 2	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (15%)	250/5	5,5	6,75	12,5	112,25	ТTK № 99/ТTK № 81	
День 10	Шницель (свинина, лук репч, хлеб пшен, масло раст) / соус красный основной	100	14,28	16,33	13,99	232,8	TK № 393(608/2013) / 31(528/1996)	
	Рис отварной рассыпчатый	180	4,32	7,2	44,16	262,8	TK № 214 (511/2004)	
	Чай с ягодами	200	0,3	0,1	14,3	59,6	ТTK № 2	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТTK № 57	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТTK № 53	
	Итого за обед:	845	31,94	32,99	134,13	952,03		
	Итого за день	1395	54,46	56,52	229,95	1634,17		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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