

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбаснюк

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ООО «Резерв Школьное питание»

на период весеннего оздоровительного лагеря

с дневным пребыванием для детей 12 лет и старше при МОУ в 2021 г

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

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

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Фрукты	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
	Масло шоколадное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12		58	№ 157 (1/3/2015)
	Каша молочная рисовая	200	3	0,3	25,1		170	№ 201 (31.1/2004)
День 3	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06		29,09	ТТК № 49
	Витаминизированное какао "Витопшка"	200	3,9	3,1	25,2		145	ТТК № 10
	Булка Сухоложская витаминизированная	50	4,1	1,07	24,3		127,5	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	645	11,14	19,06	92,42		600,09	
ОБЕД	Кабачковая икра (консервир)	60	0,72	4,26	4,26		60,6	пром
	Солянка "Деревенская"	250	6,3	4,7	6,41		89	ТТК № 92
День 3	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0		10,5	ТТК № 81
	Зразы из свинины с луком и яйцом	100	15,7	6,5	8,1		156,7	ТТК № 612
	Картофель запеченный	180	4,06	4,7	31,86		194,4	ТТК № 242
	Ватрушка с повидлом	75	4,6	2,5	43,9		218	№ 448 (695/1996)
	Напиток из красной смородины	200	0,2	0,1	25		102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58		76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02		178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	970	39,93	35,02	168,13		1086,2	
Итого за День		1615	51,07	54,08	260,55		1686,29	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Фрукты	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
	Маслосливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12		58	№ 157 (1/3/2015)
	Терфегли рыбные	100	14	11	6,1		180	№ 414 (414/2015)
День 5	Соус красный основной	50	0,32	0,91	2,57		20,15	№ 31 (528/1996)
	Пюре картофельное	180	4,15	5,82	24,8		226,8	№ 187 (520/2004)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7		53	№ 1 (685/2004)
	Булка Сухоложская витаминизированная	50	4,1	1,07	24,3		127,5	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	770	22,87	25,2	99,23		735,95	
ОБЕД	Огурец свежий	20	0,16	0	0,44		2,8	№ 87 (г. 24/1996)
	Щи из свежей капусты и картофеля	250	2	4,3	10		88	№ 58 (124/2004)
День 5	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0		10,5	ТТК № 81
	Мясо тушеное с овощами	100	14,9	15,7	4,7		221	ТТК № 602
	Овощи припущенные гарнир	30	0,75	1,05	1,86		20,4	ТТК № 233
	Перловка отварная	150	4,4	3,8	30,3		183,8	№ 257 (г.4/2004)
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25		102	ТТК № 28
	Конфета	13	0,3	1,8	9,6		53,3	пром
	Хлеб ржаной с отрубями	30	2,46	0,64	14,58		76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная	70	5,74	1,52	34,02		178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	868	32,06	31,01	135,8		986,8	
Итого за День		1638	54,93	56,21	235,03		1722,75	

Соотношение Б:Ж:У 1.1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4