

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв НЦП



Е. В. Ковбаснюк

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ООО «Резерв Школьное питание»**

на период весеннего оздоровительного лагеря

с дневным пребыванием детей 7-11 лет при МОУ в 2021 году

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Горячий бутерброд	55	5	4,7	1,5	55	ТТК 133
	Греча по-купечески	250	8,8	4,6	39,09	253	ТТК № 360
День 1	Чай с лимоном	210	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)
	Булка Сухоложская витаминизированная	50	4,1	1,07	24,3	127,5	ТТК № 53
ОБЕД	Итого за завтрак:	510	18,2	12,37	80,09	565,5	
	Салат из пекинской капусты со свежими огурцами	60	0,6	2,76	1,28	34,8	ТТК 154
День 1	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	№ 79 (110/2004)
	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Котлета рыбная "Морское чудо"	100	7,6	3,8	3,92	77	ТТК № 617
	Картофель в молоке	150	3,3	5,3	19,7	144	№ 207 (205/2004)
	Кисель витаминизированный "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:		865	27,39	28,28	117,9	832,5	

Итого за День

1375

45,59

40,65

197,99

1398

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
	Вареники ленивые	150	28,8	19	32,5	212,7	№ 237 (355/2004)
День 2	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Сгущенное 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:	425	31,48	19,66	82,25	587,19	
ОБЕД	Огурец свежий	50	0,4	0	1,1	7	№ 87 (г. 24/1996)
	Суп-пюре из цветной капусты	250	3,3	4,5	12,9	106	№ 76 (№ 168/2004)
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		1295	58,87	47,94	209,4	1450,23	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
	Масло шоколадное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12	58	№ 157 (1/3/2015)
День 3	Каша молочная рисовая	200	3	0,3	25,1	170	№ 201 (31.1/2004)
	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	150	3,38	3,9	26,55	162	ТТК № 242
	Ватрушка с повидлом	75	4,6	2,5	43,9	218	№ 448 (695/1996)
	Напиток из красной смородины	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	840	39,25	29,22	132,82	953,8	
Итого за День		1485	50,39	48,28	225,24	1553,89	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
	Льодя-кебаб из курицы	80	11,6	2,72	2,4	80,8	ТТК № 616
День 4	Отварные макаронные изделия	150	5,3	3,9	32,4	193	№ 188 (516/2004)
	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:	505	20,74	19,88	84,79	619,09	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	20	0,44	0	0,44	3,6	ТТК № 259
	Суп-пюре из картофеля	250	4	6,1	21,4	158	№ 84 (171/2004)
День 4	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Голубцы с мясом и рисом ленивые	160	13,8	10,6	10,6	200	ТТК № 138
	Соус сметанный с томатом	80	2,24	8,24	4,96	83,2	№ 40 (601/2004)
	Булочка Домашняя	80	5,84	11,28	44,32	106,4	№ 446 (109/2000)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	910	27	29,07	129,63	904,24	
Итого за день		1415	47,74	48,95	214,42	1523,33	

Соотношение Б.:Ж.:У 1:1:4

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Фрукты	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
	Маслосливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,12		58	№ 157 (1/3/2015)
День 5	Тефтели рыбные	80	11,02	8,8	4,9		144	№ 414 (4/4/2015)
	Соус красный основной	50	0,32	0,91	2,57		20,15	№ 31 (5/28/1996)
	Пюре картофельное	150	3,46	4,85	20,65		189	№ 187 (5/20/2004)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7		53	№ 1 (6/85/2004)
	Булка Сухоложская витаминизированная	50	4,1	1,07	24,3		127,5	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	620	19,2	22,03	83,88		662,15	
ОБЕД	Отруец свежий	20	0,16	0	0,44		2,8	№ 87 (т. 24/1996)
	Щи из свежей капусты и картофеля	250	2	4,3	10		88	№ 58 (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	130	3,8	3,3	26,3		159,3	№ 257 (т.4/2004)
	Напиток из яблочной 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:	848	30,46	28,51	126,5		912,3	
Итого за день		1468	49,66	50,54	210,38		1574,45	

Соотношение Б.:Ж.:У 1.1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
	Котлеты, биточки, шницели	80	11,52	6,56	13,23	190,4	№ 393 (608/2013)
День 6	Капусту тушеная в сметанном соусе	150	3,6	10,2	11,4	159	ТТК № 217
	Чай с лимоном	210	0,3	0	15,2	60	№ 2 (686/2004)
	Булочка Сухоложская витаминизированная	50	4,1	1,07	24,3	127,5	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	22,12	20,53	78,13	566,9	
ОБЕД	Отручик 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
День 6	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Рыба под сырной корочкой	100	21,3	10	0	176	№ 403 (388/2004)
	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	2,7	8,7	20,6	177	№ 190 (217/2004)
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булочка Сухоложская витаминизированная	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	850	30,68	29,25	126,4	930,04	
Итого за день		1350	52,8	49,78	204,53	1496,94	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Фрукты	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
	Горячий бутерброд	55	5	4,7	1,5		55	ТТК № 133
День 7	Каша "Дружба" (пшено, рис)	150	4,73	3	18,1		117,75	№ 206 (35/2006)
	Масло для поливки блинов	5	0,04	3,19	0,06		29,09	ТТК № 49
	Витаминизированное какао "Витошка"	200	3,9	3,1	25,2		145	ТТК № 10
	Булочка Сухоложская витаминизированная	50	4,1	1,07	24,3		127,5	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	640	18,77	19,06	86,8		584,84	
ОБЕД	Салат "Уральский"	60	1	2,7	3,3		45	№ 116 (81/2013)
	Суп-пюре из тыквы	250	2,1	4,1	8,11		80	№ 102 (169/2004)
День 7	Гренки	20	2,38	0,59	13,9		73,04	№ 77 (551/2004)
	Шашлычок из куриного филе	100	24	4,4	0		136	ТТК № 618
	Макаронные изделия отварные, с сыром	150	7,3	5,72	30,4		209,1	ТТК № 202
	Конфета	13	0,3	1,8	9,6		53,3	пром
	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25		102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями	30	2,46	0,64	14,58		76,5	ТТК № 58
	Булочка Сухоложская витаминизированная	70	5,74	1,52	34,02		178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	893	29,48	29,57	128,91		853,44	
Итого за день		1533	48,25	48,63	215,71		1438,28	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4