

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО «РЗ»  
В.В. Дубовик

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк



**10-ДНЕВНОЕ БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ  
ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

## БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

## Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Огурцы консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем	250	2,35	5,4	16,25	161,5	ТК № 79 (110/2004)
День 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 Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>26,75</b>	<b>27,84</b>	<b>129,75</b>	<b>825,3</b>	

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"

## БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

## Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>	Витаминная горка ( капуста белокочанн)	50	0,65	2,25	4,15	40,5	ТТК № 109
<b>Неделя 1</b>	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
<b>День 2</b>	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
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>27,08</b>	<b>27,71</b>	<b>117,47</b>	<b>822,86</b>	

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"

## БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

## Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Свекла отварная	20	0,3	0,46	1,7	12,9	ТК № 195(523/2004)
Неделя 1	Куриный бульон с овощами	200/30	8	6,85	5,6	249,3	ТТК № 170
День 3	Тефтели (свинина, лук репчат, хлеб пшеничн) , соус красный основной	90	11,5	15,7	8,2	109,3	ТК № 308(618/2013) / ТК № 31 (528/1996)
	Отварные макаронные изделия	150	5,3	6,1	30,4	209,1	ТК № 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)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>31,04</b>	<b>30,71</b>	<b>108,3</b>	<b>895,54</b>	

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"

## БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

## 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		
<b>ОБЕД</b>	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	20	0,16	0,68	1,08	10,8	ТК № 271(46/3/2015)
<b>Неделя 1</b>	Рассольник Ленинградский	200	2,55	3,7	16,8	118,5	ТК № 63(132/2004)
<b>День 4</b>	Фрикадельки из цыпленка-бройлера, соус красный основной	90	11,1	9,6	6,24	202,3	ТК № 317(63/2003)/ТК № 31(528/1996)
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	12,4	35,9	242	ТК № 189(297/2004)
	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)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>27,23</b>	<b>27,66</b>	<b>120,22</b>	<b>823,12</b>	

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"

## БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

## 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		
ОБЕД	Морковь отварная	20	0,26	0,47	1,33	11,4	№ 195(523/2004)
Неделя 1	Солянка "Деревенская"	200/5	8,3	10,7	17,4	159	ТТК № 92
День 5	Тефтели рыбные (филе минтая, лук репч, хлеб пшеничн, масло раст)	90	9,2	9,63	13,56	190,6	ТК № 414(414/2004)
	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	6	36,8	219	ТК № 214 (511/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>725</b>	<b>26,38</b>	<b>28,18</b>	<b>116,5</b>	<b>823,52</b>	

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"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

## БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

## 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		
ОБЕД	Огурцы консервированные	20	0,13	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 2	Борщ Сибирский	250	4,05	4,4	16	128,5	ТК № 54(111/2004)
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 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 Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>27,24</b>	<b>27,61</b>	<b>117,33</b>	<b>822,56</b>	

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"

## БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

## Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
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, 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 Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>710</b>	<b>27</b>	<b>27,68</b>	<b>117,59</b>	<b>831,13</b>	

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"



БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

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		
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)
День 8	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом (филе минтая, рис, шпинат, яйцо, лук репч, масло сливочн)	90	12,5	20,15	38,3	285,4	ТК № 414(414/2004)
	Картофель отварной / овощи припущенные (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский)	130/20	3,15	1,53	21,42	142	ТК № 219(1/3/2015)
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>705</b>	<b>26,29</b>	<b>27,64</b>	<b>117,85</b>	<b>817,52</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

- 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"

## БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

## Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Огурцы консервированные	20	0,13	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 2	Куриный бульон с овощами (филе куриное, морковь, лук репчатый)	200/30	8	6,85	5,6	249,3	ТТК № 170
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>28,97</b>	<b>28,12</b>	<b>98,55</b>	<b>878,4</b>	

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

БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	20	0,16	0,68	1,08	10,8	ТК № 271(46/3/2015)
<b>Неделя 2</b>	Суп томатный с фасолью и овощами	200	4,4	5,4	10	89,8	ТТК № 99
<b>День 10</b>	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>26,97</b>	<b>27,69</b>	<b>117,38</b>	<b>821,86</b>	

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"