

УТВЕРЖДЕНО:


Директор МАОУ СШ №10
Д.А. Тростянецкая

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»


Е. В. Ковбаснюк

**12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ 7-11 ЛЕТ
ООО «РЕЗЕРВ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
Неделя 1	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	№ 157 (1/13/2015)
День 1	Паста "Болоньезе"(макароны, мясо, морковь, лук, томат паста)	230	12,5	9,66	32,83	250,24	ТТК № 267
	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	20,42	20,02	98,29	595,18	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,4	5,9	1,4	62	ТТК № 115
Неделя 1	Уха (картоф, сайра консерв, лук, морковь, масло раст)	200	6,96	3,52	14,48	116	ТТК № 78
День 1	Жаркое по-домашнему (картофель, мясо, лук, томат паста, растит масло)	250	11	20,8	25,6	325,5	№ 428 (590/2013)
	Напиток из свежзамороженных плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	800	26,96	27,85	117,08	827,05	
Итого за день		1300	47,38	47,87	215,37	1422,23	

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 отрубей
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Витаминная горка (морковь, яблоки)	100	1	6,6	11,56	113	ТТК № 142
Неделя 1	Запеканка творожная со свежими ягодами	150	13,8	11,2	23,67	259	ТТК № 248
День 2	Сгущенное молоко для пудингов и запеканок	20	1,4	1,6	10,5	57,5	ТТК № 51
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	520	20,5	20,44	83,73	609,9	
ОБЕД	Огурцы консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,76	4,24	13	96,8	ТК № 79 (110/2004)
День 2	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Бефстроганов (куриное филе, сметана, лук, слив. масло)	120	15,84	17	24	165	ТК № 318(423/2004)
	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187 (520/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	Итого за обед:	775	27,09	27,71	117,53	812	
Итого за день		1295	47,59	48,15	201,26	1421,9	

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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей

Меню приготавливаемых блюд
 Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети ОВЗ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Огурец свежий	30	0,24	0	0,66	4,2	ТК № 87(т24/1996)
День 3	Брускетта с творогом, шпинатом и помидором	60	5,6	2,4	16,21	112	ТТК № 268
	Омлет натуральный	150	14,86	17	2,7	298,57	ТК № 197(340/2004)
	Масло для поливки блюд	10	0,1	6,4	0,12	58,2	ТТК № 49
	Витаминизированное какао "Витошка"(4)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Итого за завтрак:	660	27,16	29,54	77,11	564,97	
ОБЕД	Свекла отварная	50	0,76	1,16	4,24	32,2	ТК № 195(523/2004)
Неделя 1	Суп-пюре из тыквы	200	1,68	3,28	6,5	64	ТК № 102(169/2004)
День 3	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Печень по-строгановски (печень, сметана, лук)	100	10,62	15,63	2,84	142,22	ТК № 431(431/2004)
	Овощи припущенные гарнир	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
	Рис отварной рассыпчатый	130	3,12	5,2	31,89	189,8	ТК № 214(511/2004)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1(685/2004)
	Конфета	20	0,3	1,8	9,6	53,3	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,43	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	840	26,3	27,35	126,7	823,15	

Итого за день 1500 53,46 56,89 203,81 1388,12
 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 отрубей
- 3

Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4

Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
День 4	Гуляш из филе курицы	90	8,14	10,08	3,9	100,5	ТТК № 603
	Овощи припущенные гарнир	20	0,5	0,7	1,24	13,6	ТТК № 233
	Перловка отварная	130	3,8	3,32	26,3	159,25	ТК № 257(т4/2004)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	158,7	ТТК № 16
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	680	23,24	21,14	89,01	660	
ОБЕД	Морковь отварная	50	0,66	1,17	3,33	28,55	ТК № 195(523/2004)
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля	200	3,2	4,88	17,12	126,4	ТК № 84(171/2004)
День 4	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Гуляш из мяса говядины	90	9,4	14,4	3,2	146,2	ТТК № 269
	Капуста тушеная	150	3,2	3,5	13,27	104	ТК № 192(534/2004)
	Кисель витаминизированный "Амилорос" (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	Итого за обед:	780	27,34	26,7	118,01	800,19	
Итого за день		1460	50,58	47,84	207,02	1460,19	

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 отрубей
- 3
- Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4
- Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТК № 157(1/13/2015)
День 5	Котлета рыбная "Морское чудо"(минтай, цветная капуста, яйцо)	90	8,84	4,82	13,53	119,3	ТТК № 617
	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	517	19,24	19,76	73,73	583,7	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,29	17,4	ТТК № 259
Неделя 1	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	ТК № 66(135/2004)
День 5	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Зразы "Верх-Исетские"(говядина, яйца, лук, раст. масло)	90	10,5	17,84	6	201,38	ТК № 312(49/2003)
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5	3,8	30,5	189	ТТК № 202
	Напиток из свежемороженных плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	775	26,47	27,64	123,31	854,48	

Итого за день

1292

45,71

47,4

197,04

1438,18

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 отрубей

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 1	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТТК № 89(97/2004)
День 6	Каша молочная пшеничная	200	5,01	6,5	42,13	221	ТТК 201
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Чай с молоком	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Йогурт 2,5%	150	4,2	3	16,95	118,5	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	795	20,25	19,73	87,15	617,59	
ОБЕД	Помидоры свежие порционные	50	0,5	0,1	1,7	1,2	ТТК № 86(т24/1996)
Неделя 1	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,6	3,44	8	70,4	ТТК № 58(124/2004)
День 6	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Суфле "Рыбка"	180	18,96	24,48	26,52	435,6	ТТК № 401(43/2006)
	Соус сметанный	70	0,4	2,5	2,34	34,16	ТТК № 39(600/2004)
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	805	26,4	28	107,2	822,34	
Итого за день		1600	46,65	47,73	194,35	1439,93	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,5

- 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 отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89(97/2004)
Неделя 2	Греча по-купечески (греча, мясо, морковь, лук)	200	8,4	13,9	27,92	195,6	ТТК № 360
День 7	Кисель витаминизированный "Амилорос"(3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,25	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	505	19,95	19,88	89,86	554,44	
ОБЕД	Горошек зеленый	20	0,6	0,04	1,28	9,8	ТТК № 245
Неделя 2	Борщ Сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4	ТК № 54(111/2004)
День 7	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Рыба под сырной корочкой	90	11,3	17,3	8,6	163,11	ТТК № 405
	Картофель запеченный	150	3,5	4,8	20,62	189	ТТК № 242
	Напиток из свежемороженой плодов и ягод (9)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,43	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,25	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	Итого за обед:	725	27,07	27,94	116,9	823,81	
Итого за день		1230	47,02	47,82	206,76	1378,25	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,2

- 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 отрубей
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка из творога с морковью	150	13,8	16,9	17,7	277,5	ТТК № 270
	Сгущенное молоко для пудингов и запеканок	20	1,4	1,6	10,5	57,5	ТТК № 51
День 8	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТТК № 1(685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухожолжская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	600	19,5	19,54	83,84	600	
ОБЕД	Суп-крем из шпината	200	2,56	3,52	14	100,8	ТТК № 85
Неделя 2	Гренки	30	2,38	0,59	13,9	73,04	ТТК № 77(551/2004)
День 8	Шашлычок из куриного филе	90	21,6	14,22	0	160,3	ТТК № 618
	Овощи припущенные гарнир	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
	Макаронные изделия отварные с сыром	120	4	3,04	24,4	151,2	ТТК № 202
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухожолжская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	Итого за обед:	740	26,27	24,68	118,17	821,74	

Итого за день

1340

45,77

44,22

202,01

1421,74

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухожолжская 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 отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)
Неделя 2	Люля-кебаб из филе куриного	90	13,05	3,06	2,7	90,9	ТТК № 616
День 9	Кабачки тушеные	50	0,4	1,7	2,7	27	ТК № 271(46/3/2015)
	Пюре картофельное	100	2,2	3,2	13,73	126	ТК № 187(520/2004)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	158,7	ТТК № 16
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	20,05	18,48	98,75	589,4	
ОБЕД	Огурец консервированный	30	0,2	0	0,75	4,5	№ 127 (5/1/2015)
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты	200	2,64	3,6	10,32	84,8	ТК № 76(168/2004)
День 9	Гренки	30	3,57	0,9	20,85	109,56	ТК № 77(551/2004)
	Мясо тушеное	100	10,9	17,56	3,9	168,3	ТТК № 602
	Булгур	150	3,7	3,4	25,5	132,5	ТТК № 274
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	810	27,01	26,8	122,3	807,11	

Итого за день

1310

47,06

45,28

221,05

1396,51

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 отрубей

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты(3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 2	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТТК № 262(1/6/2015)
День 10	Паста шоколадная для бутербродов	15	0,36	5,8	2,27	62,19	ТТК № 43
	Каша молочная рисовая с карамелизованным персиком	150	5,74	3,03	13,6	90,59	ТТК № 263
	Масло для поливки блюд	5	0,05	3,2	0,06	29,1	ТТК № 49
	Витаминизированное какао "Витошка"(4)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	640	19,25	20,77	83,35	601,88	
ОБЕД	Свекла отварная	50	0,76	1,17	4,24	32,2	№ 195 (523/2004)
Неделя 2	Суп из бобовых	200	7,12	3,04	15,06	124	ТТК № 101
День 10	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Голубцы с мясом и рисом	200	11	23,25	25,75	312,5	ТТК № 388
	Соус сметанный	70	0,3	1,8	1,67	24,4	ТТК № 39(600/2004)
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	0	0	24	91	ТТК № 1(685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	840	27,96	27,55	118,3	812,78	
Итого за день		1480	47,21	48,32	201,65	1414,66	

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 отрубей
- 3 Пищевая ценность блюда рассчитана по яблоку
- 4 Витаминизированный напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	52,5	ТК № 89(97/2004)
Неделя 2	Котлета из рыбы "Нежная"(рыба, морковь, лук, яйцо)	90	8,2	10	22,55	171	ТТК № 273
День 11	Овощи припущенные гарнир	20	0,5	0,7	1,24	13,6	ТТК № 233
	Пюре картофельное	130	2,86	4,16	17,85	163,8	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	512	19,86	19,95	81,14	588,3	
ОБЕД	Кабачковая икра	50	0,6	3,55	3,55	50,5	пром
Неделя 2	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,8	108	№ 63 (132/2004)
День 11	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Тефтели (мясо, лук репчат, масло растит)	90	10,12	15,35	5,25	243	ТК № 308(461/2004)
	Рис припущенный с овощами	150	3,6	11,6	38	272	ТК № 191(36/2003)
	Кисель витаминизированный "Амилорос"(3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Конфета	20	0,3	1,8	9,6	53,3	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за обед:	775	26,89	30,5	118,95	872,13	

Итого за день

1287

46,75

50,45

200,09

1460,43

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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 2	Йогурт 2,5%	150	4,2	3	16,95	118,5	пром
День 12	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТТК № 262(1/6/2015)
	Каша молочная геркулесовая)	150	3,1	4,75	11,9	101,2	ТТК № 201
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Чай с молоком (6)	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	775	20,84	19,88	86,8	590,79	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	0,78	2,7	4,98	48,6	ТТК № 109
Неделя 2	Солянка "Деревенская"	200	6,64	8,56	8,32	103,2	ТТК № 92
День 12	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Рыба (филе) тушеная с овощами	200	17,6	19,5	21,6	350	ТТК № 402(371/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	765	29,1	29,27	113,4	851,3	

Итого за день

1540

49,94

49,15

200,2

1442,09

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,5

- 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 отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку.