

УТВЕРЖДЕНО:



Директор МАОУ СОШ №10


О.А. Просвирякова

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»




Е. В. Ковбаснюк

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	№ 157 (1/13/2015)
Неделя 1	Котлеты (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничн)	100	10,6	7,11	8,7	150	ТК № 393(608/2013)
День 1	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,2	7,32	36,5	250,92	ТТК № 202
	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	550	24,12	22,11	105,58	708,44	
ОБЕД	Витаминная горка (кпуста белокоч, горошек зеленый)	100	1,5	4,5	8,2	82	ТТК № 109
Неделя 1	Уха (картоф, сайра консерв, лук, морковь, масло раст)	250	8,7	4,4	18,1	145	ТТК № 78
День 1	Плов (рис, свинина, морковь, лук репч)	200	13,75	26	25,75	288,13	ТК № 427(601/2013)
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за обед:	860	33,17	37,35	135,83	951,75	
Итого за день		1410	57,29	59,46	241,41	1660,19	

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 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	Запеканка творожная с тыквой, сгущенное молоко	180/20	20,4	20,56	41,55	436,22	ТТК № 248/ТТК 51
День 2	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:	620	23,88	21,42	94,29	681,4	
ОБЕД	Огурцы консервированные	20	0,13	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана	250/5	2,35	5,4	16,25	131,5	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
День 2	Рыба, тушеная с овощами (горбуша)	100	15,33	18,33	22,6	206,33	ТК № 402(371/2004)
	Пюре картофельное	180	3,96	5,76	24,72	226,8	ТК № 187 (520/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за обед:	865	30,89	31,94	138,09	962,25	
Итого за день		1485	54,77	53,36	232,38	1643,65	

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 ОБЗ 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
Неделя 1	Овощи припущенные	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
День 3	Омлет с картофелем запеченный, масло сливочное	200/10	14,63	13,87	17,05	323	ТК № 197(340/2004)/ТТК № 49
	Витаминизированное какао(3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	640	25,64	21,76	102,95	795,16	
ОБЕД	Витаминная горка (свекла, сыр, чеснок)	100	2,5	3,3	2	58	ТК № 104(50/2004)
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	4,48	4,69	22,03	203,04	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
День 3	Фрикадельки из филе куриного в красном соусе	100	8,6	18,11	9,11	142,5	ТК № 317(63/2003)
	Каша рассыпчатая гречневая	190	10,4	6,84	45,5	306,53	ТК № 189(297/2004)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1(685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	930	31,92	34,44	129,74	976,01	
Итого за день		1570	57,56	56,2	232,69	1771,17	

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

Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Гуляш из филе курицы	100	5,8	7,9	4,3	103,9	ТТК № 603
День 4	Рис припущенный с овощами	180	4,32	6,7	45,6	207,6	ТК № 191(36/2003)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	550	21,74	21,88	97,61	662,72	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,8	1,4	4	34,26	ТК № 195(523/2004)
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана	250/5	3,15	4,6	21	145,5	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 4	Запеканка картофельная с мясом (картофель, говядина, лук репчат, масло сливочн	200/5	19,6	27,6	22,7	406,7	ТК № 204(430/1996)
	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за обед:	825	32,87	35,95	134,68	988,08	
Итого за день		1375	54,61	57,83	232,29	1650,8	

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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Котлета рыбная "Морское чудо"(минтай, цветная капуста, яйцо)	100	9,8	12,02	18,4	143,7	ТТК № 617
День 5	Пюре картофельное	180	4	5,8	24,8	226,8	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	37,4	212,94	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	567	22,44	22,02	95,8	673,44	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,2	11,6	ТТК № 259
Неделя 1	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	5,88	5,19	27,8	190,04	ТК № 76 (168/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 5	Тефтели из говядины в красном соусе	100	12,2	20,4	8,04	126	ТК № 308(308/2004)
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,1	7,2	36,5	250,8	ТТК № 202
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	850	33,18	34,58	141,24	912,8	
Итого за день		1417	55,62	56,6	237,04	1586,24	

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 083 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 6	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТК № 157(1/13/2015)
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262(1/6/2015)
	Каша молочная пшенная, масло сливочное	250/5	6,34	6,09	42,86	235,49	ТТК 201/ТТК № 49
	Чай с молоком	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	745	24,32	26,65	97,95	715,67	
ОБЕД	Горошек зеленый	60	0,9	1,4	5,1	38,6	ТТК № 245
Неделя 1	Суп-пюре из разных овощей (картофель, капуста белокоч, морковь, лук репч, молоко, масло сливочн, мука пшеничн), гренки	250/20	5,68	5,09	26,9	211,64	ТК № 76(29/2/2015)/ТК № 77(551/2004)
День 6	Печень по-строгановски	100	14,4	17	2,8	172,6	ТК № 431(431/2004)
	Капуста тушеная	180	3,84	6,6	6,33	240,16	ТК № 192(534/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	910	33,12	32,33	109,94	1028,2	

Итого за день
 1655
 57,44
 58,98
 207,89
 1743,87
 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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Витаминная горка (капуста белокочанная)	100	1,3	4,5	8,3	81	ТТК № 109
Неделя 2	Булгур с мясом и овощами (булгур, свинина, овощная смесь замороженн, масло сливочн)	230	17,32	18,75	33,6	408,25	ТТК № 272
День 7	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	580	23,02	24,32	96,8	708,35	
ОБЕД	Огурцы консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 2	Борщ Сибирский, сметана	250/5	4,05	4,4	16	128,5	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
День 7	Рыба под сырной корочкой (филе горбуши)	100	16,6	13,8	24,8	201,1	ТТК № 405
	Картофель и овощи тушеные в соусе	180	5,04	12,84	43,74	301	ТК № 190(217/2004)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	845	32,65	32,75	141,44	929,96	
Итого за день		1425	55,67	57,07	238,24	1638,31	

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 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 из творога с морковью, сгущенное молоко	200/20	21,8	25,04	43,7	468,45	ТК № 270/ТТК № 51
День 8	Чай с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 1(685/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	635	24,56	25,68	92,54	690,21	
ОБЕД	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана	250/5	6,88	7,89	29,6	223,04	ТТК № 99/ТТК 81
Неделя 2	Шашлычок из куриного филе	100	10,22	17,1	9,2	108,9	ТТК № 618
День 8	Овощи припущенные	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
	Отварные макаронные изделия	150	5,3	4	27,35	253	ТК № 188(516/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	835	31,45	32,28	136,82	970,54	
Итого за день		1470	56,01	57,96	229,36	1660,75	
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 12 лет и старше

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	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом	100	8,33	8,44	12,37	93,33	ТТК № 612
День 9	Кабачки тушеные	50	0,4	1,7	2,7	27	ТК № 271(46/3/2015)
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,15	4,68	31,1	209,73	ТК № 189(297/2004)
	Кофейный напиток с молоком	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	27,5	22,1	93,88	686,28	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,2	5,5	29	ТТК № 259
Неделя 2	Суп из овощей(картофель, капуста белокоч, морковь, лук репч, горошек зеленый), сметана	250/5	2,35	4,5	12,4	109,5	ТК № 66(135/2004)/ТТК № 81
День 9	Азу (картоф, свинина, морковь, лук, огур конс, томат паста)	230	21,1	25,94	52,98	492,33	ТК № 399(596/2013)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Конфета	20	0,3	1,8	9,6	53,3	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	815	29,77	33,72	136,48	957,65	

Итого за день

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

136557,2755,82230,361643,93

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

2Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением отрубей

Меню приготавливаемых блюд
 Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети ОБЗ 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 10	Паста шоколадная для бутербродов	30	0,72	11,6	4,55	79,94	ТТК № 43
	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа), масло сливочное	200/5	6,45	6,16	20,78	174,7	ТК № 236(25/4/2015)/ТТК № 49
	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Конфета	20	0,3	1,8	9,6	53,3	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	705	18,93	27,9	94,05	677,7	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,9	1,4	5,1	38,64	№ 195 (523/2004)
Неделя 2	Суп из бобовых, гренки	250/20	11,28	4,39	32,73	228,04	ТТК № 101/№ 77 (551/2004)
День 10	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые), соус красный основной	250	13,18	24,8	7,16	407,73	ТТК № 388
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	870	32,94	32,62	118,09	1050,19	

Итого за день
 1575
 51,87
 60,52
 212,14
 1727,89

Соотношение Б:Ж:У 1:1,2:4

- 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
 Витаминизированный напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Меню приготавливаемых блюд
 Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 083 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	ТК № 89(97/2004)
Неделя 2	Тефтели рыбные (минтай) с рисом и шпинатом в молочн соусе	100	15,3	18,3	22,5	206,3	ТК № 414 (414/2004)
День 11	Овощи припущенные гарнир	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	210	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	550	26,35	27,92	86,86	657,8	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,8	1,4	4	34,26	ТК № 195(523/2004)
Неделя 2	Суп-пюре из картофеля, гренки	250/20	6,38	6,69	35,3	231,04	ТК № 84(171/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 11	Гуляш(говядина)	100	9	12,6	4,2	109,4	ТК № 303(437/2004)
	Перловка отварная	180	5,26	4,6	36,42	294,7	ТК № 257(т4/2004)
	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	890	28,3	27	150,82	979,76	
Итого за день		1440	54,65	54,92	237,68	1637,56	
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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	ТТК № 89(97/2004)
День 12	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТТК № 157(1/13/2015)
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТТК № 262(1/6/2015)
	Каша молочная геркулесовая, масло сливочное	200/10	4,2	9,3	45,03	192,9	ТТК № 201/ТТК № 49
	Чай с молоком	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	690	21,36	29,64	94,72	642,66	
ОБЕД	Витаминная горка (капуста белокочанная)	100	1,3	4,5	8,3	81	ТТК № 109
Неделя 2	Суп картофельный с горбушей (филе)	270	6,9	4,4	18,13	145	ТТК № 78(133/2004)
День 12	Печень тушеная с картофелем и овощами	200	17,1	22,1	55,43	446,6	ТТК № 610
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	850	31,86	32,71	148,56	1006,96	
Итого за день		1540	53,22	62,35	243,28	1649,62	

Соотношение Б:Ж:У 1:1,2:4

- 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