

УТВЕРЖДЕНО:



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       | Сыр (порциями)                                                                            | 20           | 5,2              | 5,4   | 0        | 60                 | ТК № 89(97/2004)                |
| Неделя 1      | Шницель (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничн), соус сметанный с томатом и луком | 100          | 10,5             | 9,33  | 8,67     | 150                | ТК № 168(608/2013)/41(602/2004) |
| День 1        | Отварные макаронные изделия                                                               | 180          | 6,36             | 7,3   | 36,48    | 250,92             | ТК № 188 (516/2004)             |
|               | Кисель                                                                                    | 200          | 0,3              | 0     | 28,2     | 67                 | ТТК № 15                        |
|               | Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)                                                  | 50           | 4,1              | 1,07  | 26,7     | 152,1              | ТТК № 53                        |
|               |                                                                                           |              |                  |       |          |                    |                                 |
|               | Итого за завтрак:                                                                         | 550          | 26,46            | 23,1  | 100,05   | 680,02             |                                 |
| ОБЕД          | Кабачковая икра                                                                           | 40           | 0,27             | 0     | 0,67     | 4                  | ТТК № 162                       |
| Неделя 1      | Борщ с капустой и картофелем, сметана                                                     | 250/5        | 2,35             | 5,4   | 16,25    | 161,5              | ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81       |
| День 1        | Гуляш (свинина, лук репч, том паста, масло сливочн)                                       | 50/50        | 18,33            | 11,67 | 9        | 203,33             | ТК № 429(437/2004)              |
|               | Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч, масло сливочн)                         | 180          | 4,32             | 12,72 | 45,6     | 228,9              | ТК № 191(36/2003)               |
|               | Сок фруктовый в потребительской упаковке                                                  | 200          | 0                | 0     | 24       | 91                 | пром                            |
|               | Хлеб ржаной (2)                                                                           | 40           | 3,28             | 0,86  | 21,4     | 121,68             | ТТК № 57                        |
|               | Булка Сухолюбская витаминизированная (1)                                                  | 50           | 4,1              | 1,07  | 26,7     | 152,1              | ТТК № 53                        |
|               | Итого за обед:                                                                            | 865          | 32,65            | 31,72 | 143,62   | 962,51             |                                 |
| Итого за день |                                                                                           | 1415         | 59,11            | 54,82 | 243,67   | 1642,53            |                                 |

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 083 12 лет и старше

| Прием пищи      | Наименование блюда                                                                          | Вес блюда, г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры        |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------|
|                 |                                                                                             |              | белки            | жиры         | углеводы      |                         |                    |
| <b>ЗАВТРАК</b>  | Яблоки                                                                                      | 180          | 0                | 0            | 17,64         | 70,5                    | ТТК № 161          |
| <b>Неделя 1</b> | Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, сгущенн молоко, какао)                     | 10           | 0,36             | 5,8          | 2,27          | 40                      | ТТК № 43           |
|                 | Запеканка бананово-творожная ( творог 9%, банан, яйцо) , сгущенное молоко                   | 180/20       | 15,8             | 13,98        | 44,36         | 344,2                   | ТТК № 235/ТТК 51   |
| <b>День 2</b>   | Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)                           | 200          | 4,1              | 3,3          | 15,63         | 138,7                   | ТТК № 16           |
|                 | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)                                                    | 30           | 2,46             | 0,64         | 16            | 91,26                   | ТТК № 53           |
|                 | <b>Итого за завтрак:</b>                                                                    | <b>620</b>   | <b>22,72</b>     | <b>23,72</b> | <b>95,9</b>   | <b>684,66</b>           |                    |
| <b>ОБЕД</b>     | Горошек зеленый                                                                             | 30           | 0,9              | 0,06         | 1,92          | 14,7                    | ТТК № 245          |
| <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>   | Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров (филе куриное, хлеб пшеничн, масло раст)               | 100          | 9,11             | 11,44        | 5,7           | 128,22                  | ТК № 344 (63/2003) |
|                 | Картофель тушеный (картофель, лук, морковь, масло сливочн)                                  | 180          | 3,96             | 5,16         | 31,2          | 196,8                   | ТТК № 226          |
|                 | Компот из свежих яблок                                                                      | 200          | 0,1              | 0,1          | 15,41         | 61                      | ТТК № 5            |
|                 | Конфета                                                                                     | 20           | 0,3              | 1,8          | 5,6           | 23,3                    | пром               |
|                 | Хлеб ржаной (2)                                                                             | 60           | 4,92             | 1,28         | 32,08         | 182,52                  | ТТК № 57           |
|                 | Булка Сухоложская витаминизированная (1)                                                    | 60           | 4,92             | 1,28         | 32,08         | 182,52                  | ТТК № 53           |
|                 | <b>Итого за обед:</b>                                                                       | <b>900</b>   | <b>32,11</b>     | <b>30,46</b> | <b>141,99</b> | <b>964,36</b>           |                    |

**Итого за день**

**1520**

**54,83**

**54,18**

**237,89**

**1649,02**

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  
 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   | Омлет с рыбой запеченный (минтай, яйцо, молоко 2,5%) / овощи припущенные (овощная смесь) / масло сливочное | 180/15/5     | 18,25            | 22,1  | 36,12    | 406,36             | ТТК № 199 /ТТК № 233/ТТК № 49          |
| День 3     | Чай черный байховый с сахаром                                                                              | 200          | 0,2              | 0     | 13,7     | 53                 | ТК № 1 (685/2004)                      |
|            | Булка Сухоложская витаминизированная (1)                                                                   | 50           | 4,1              | 1,07  | 26,7     | 152,1              | ТТК № 53                               |
|            | Итого за завтрак:                                                                                          | 630          | 22,55            | 23,17 | 94,16    | 681,96             |                                        |
| ОБЕД       | Овощи припущенные (овощная смесь)                                                                          | 30           | 0,75             | 1,05  | 1,86     | 20,4               | ТТК № 233                              |
| 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     | Зразы "Верх-Исетские" (говядина, яйцо, лук репч, масло раст), соус сметанный с томатом                     | 100          | 12,44            | 17,22 | 6,33     | 117,89             | ТК № 312 (49/2003) / ТК № 40(601/2004) |
|            | Отварные макаронные изделия                                                                                | 180          | 6,36             | 7,3   | 36,48    | 250,92             | ТК № 188 (516/2004)                    |
|            | 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 Сухоложская витаминизированная (1)                                                                   | 40           | 3,28             | 0,86  | 21,4     | 121,68             | ТТК № 53                               |
|            | Итого за обед:                                                                                             | 870          | 31,61            | 32,29 | 139,8    | 968,03             |                                        |

|                         |                                                                                                                                              |       |       |        |         |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|---------|--|
| Итого за день           | 1500                                                                                                                                         | 54,16 | 55,46 | 233,96 | 1649,99 |  |
| 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  
 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      |                    |                                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>       | Яблоки                                                         | 180          | 0                | 0            | 17,64         | 70,5               | ТТК № 161                             |
| <b>Неделя 1</b>      | Сыр (порциями)                                                 | 20           | 5,2              | 5,4          | 0             | 60                 | ТК № 89 (97/2004)                     |
| <b>День 4</b>        | Каша молочная рисовая, масло сливочное                         | 250/5        | 12,1             | 8,9          | 32,87         | 235,16             | ТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49          |
|                      | Коктейль молочный (3)                                          | 200          | 5,2              | 5            | 12            | 142                | пром                                  |
|                      | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)                       | 60           | 4,92             | 1,28         | 32,08         | 182,52             | ТТК № 53                              |
|                      | <b>Итого за завтрак:</b>                                       | <b>715</b>   | <b>27,42</b>     | <b>20,58</b> | <b>94,59</b>  | <b>690,18</b>      |                                       |
| <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, сметана                              | 250/5        | 3,15             | 4,6          | 21            | 145,5              | ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81            |
| <b>День 4</b>        | Фрикадельки из говядины прпущенные, в красном соусе            | 100          | 10               | 8,1          | 3,6           | 111,22             | ТК № 387(63/2003) / ТК № 31(528/1996) |
|                      | Каша рассыпчатая гречневая                                     | 180          | 9,83             | 14,88        | 43,08         | 290,4              | ТК № 189(297/2004)                    |
|                      | Кисель                                                         | 200          | 0,3              | 0            | 28,2          | 67                 | ТТК № 15                              |
|                      | Конфета                                                        | 20           | 0,3              | 1,8          | 5,6           | 23,3               | 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>875</b>   | <b>31,94</b>     | <b>32,2</b>  | <b>155,96</b> | <b>952,42</b>      |                                       |
| <b>Итого за день</b> |                                                                | <b>1590</b>  | <b>59,36</b>     | <b>52,78</b> | <b>250,55</b> | <b>1642,6</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"

3

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 |       |          | Энергитич ценность | № рецептуры                             |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------|-----------------------------------------|
|               |                                                                                                        |              | белки            | жиры  | углеводы |                    |                                         |
| ЗАВТРАК       | Сыр (порциями)                                                                                         | 15           | 3,9              | 4,05  | 0        | 45                 | ТК № 89 (97/2004)                       |
| Неделя 1      | Котлеты рубленные из цыплят-бройлеров (филе курин, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметанный           | 100          | 7,4              | 13,3  | 16,2     | 155,3              | ТК № 344 (63/2003) / ТК № 39(600/2004)  |
| День 5        | Пюре картофельное/капуста тушеная ((капуста белокочанн, морковь, лук, масло сливочн, томатн паста)     | 80/100       | 3,72             | 2,64  | 22,2     | 151,8              | ТК № 187(520/2004) / ТК № 192(534/2004) |
|               | Витаминизированное какао (3)                                                                           | 200          | 3,9              | 3,1   | 25,2     | 145                | ТТК № 10                                |
|               | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)                                                               | 60           | 4,92             | 1,28  | 32,08    | 182,52             | ТТК № 53                                |
|               | Итого за завтрак:                                                                                      | 555          | 23,84            | 24,37 | 95,68    | 679,62             |                                         |
| ОБЕД          | Овощи припущенные (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский)                                       | 40           | 0,88             | 0,16  | 4,4      | 23,2               | ТТК № 233                               |
| Неделя 1      | Солянка "Деревенская", сметана                                                                         | 250/5        | 9,3              | 13,9  | 20,21    | 173                | ТТК № 92/ТТК № 81                       |
| День 5        | Тефтели рыбные (филе минтая, лук репч, хлеб пшеничн, масло раст) / соус молочный с морковью и шпинатом | 100          | 10,5             | 10,7  | 15,4     | 201,1              | ТК № 414(414/2004) / ТТК № 33           |
|               | Рис отварной рассыпчатый                                                                               | 180          | 4,32             | 7,2   | 44,16    | 262,8              | ТК № 214 (511/2004)                     |
|               | Сок фруктовый в потребительской упаковке                                                               | 200          | 0                | 0     | 24       | 91                 | пром                                    |
|               | 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                                |
|               | Итого за обед:                                                                                         | 855          | 31,56            | 33,68 | 150,97   | 994,46             |                                         |
| Итого за день |                                                                                                        | 1410         | 55,4             | 58,05 | 246,65   | 1674,08            |                                         |

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"

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)                                                                 | 15           | 3,9              | 4,05  | 0        | 45                 | ТК № 89 (97/2004)                      |
| Неделя 2   | Котлета рыбная (минтай)/соус томатный                                          | 100          | 11,3             | 6,4   | 5,6      | 113,67             | ТК 403 (388/2004) / ТК № 32 (587/2004) |
| День 6     | Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч, масло сливочн)              | 180          | 4,32             | 13,92 | 45,6     | 326,4              | ТК № 191(36/2003)                      |
|            | Кисель                                                                         | 200          | 0,3              | 0     | 28,2     | 67                 | ТТК № 15                               |
|            | Конфета                                                                        | 20           | 0,3              | 1,8   | 5,6      | 23,2               | пром                                   |
|            | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)                                       | 40           | 3,28             | 0,86  | 21,4     | 121,68             | ТТК № 53                               |
|            | Кисель                                                                         | 555          | 23,4             | 27,03 | 106,4    | 696,95             | ТТК № 15                               |
| ОБЕД       | Огурцы консервированные                                                        | 30           | 0,19             | 0     | 0,5      | 3                  | ТК № 127 (5/1/2015)                    |
| Неделя 2   | Борщ Сибирский, сметана (15%)                                                  | 250/5        | 4,05             | 4,4   | 16       | 128,5              | ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81             |
| День 6     | Котлета (говядина, лук репч, хлеб пшеничн), соус сметанный с томатом           | 100          | 10,22            | 18,44 | 4,6      | 155,23             | ТК № 307(451/2004) / ТК № 40(601/2004) |
|            | Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репч, масло сливочн) | 180          | 10,32            | 8,16  | 45,37    | 319,2              | ТК № 249(44/3/2015)                    |
|            | 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 Сухоложская витаминизированная (1)                                       | 30           | 2,46             | 0,64  | 16       | 91,26              | ТТК № 53                               |
|            | Итого за обед:                                                                 | 800          | 31,54            | 32,81 | 134,17   | 951,29             |                                        |

Итого за день 1355 54,94 59,84 240,57 1648,24  
 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 "Валетек - 8"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети ОБЗ 12 лет и старше

| Прием пищи      | Наименование блюда                                                             | Вес блюда, г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры                            |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------------------|
|                 |                                                                                |              | белки            | жиры         | углеводы      |                         |                                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>  | Сыр (порциями)                                                                 | 15           | 3,9              | 4,05         | 0             | 45                      | ТК № 89 (97/2004)                      |
| <b>Неделя 2</b> | Котлета рыбная (минтай)/соус молочный с морковью и шпинатом                    | 100          | 11,3             | 6,4          | 5,6           | 113,67                  | ТК 403 (388/2004) / ТТК № 33           |
| <b>День 6</b>   | Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч, масло сливочн)              | 180          | 4,32             | 13,92        | 45,6          | 326,4                   | ТК № 191(36/2003)                      |
|                 | Кисель                                                                         | 200          | 0,3              | 0            | 28,2          | 67                      | ТТК № 15                               |
|                 | Конфета                                                                        | 20           | 0,3              | 1,8          | 5,6           | 23,2                    | пром                                   |
|                 | Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)                                       | 40           | 3,28             | 0,86         | 21,4          | 121,68                  | ТТК № 53                               |
|                 | <b>Кисель</b>                                                                  | <b>555</b>   | <b>23,4</b>      | <b>27,03</b> | <b>106,4</b>  | <b>696,95</b>           | <b>ТТК № 15</b>                        |
| <b>ОБЕД</b>     | Огурцы консервированные                                                        | 30           | 0,19             | 0            | 0,5           | 3                       | ТК № 127 (5/1/2015)                    |
| <b>Неделя 2</b> | Борщ Сибирский, сметана (15%)                                                  | 250/5        | 4,05             | 4,4          | 16            | 128,5                   | ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81             |
| <b>День 6</b>   | Котлета (говядина, лук репч, хлеб пшеничн), соус сметанный с томатом           | 100          | 10,22            | 18,44        | 4,6           | 155,23                  | ТК № 307(451/2004) / ТК № 40(601/2004) |
|                 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репч, масло сливочн) | 180          | 10,32            | 8,16         | 45,37         | 319,2                   | ТК № 249(44/3/2015)                    |
|                 | 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>800</b>   | <b>31,54</b>     | <b>32,81</b> | <b>134,17</b> | <b>951,29</b>           |                                        |

**Итого за день** **1355** **54,94** **59,84** **240,57** **1648,24**

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"

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 творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, какао), сгущенное молоко             | 150/20       | 19,5             | 21,6  | 41,25    | 422,85             | ТТК № 258/ТТК 51              |
| День 7        | Чай с сахаром                                                                                   | 200          | 0,2              | 0     | 13,7     | 53                 | № 1 (685/2004)                |
|               | Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)                                                        | 40           | 3,28             | 0,86  | 21,4     | 121,68             | ТТК № 53                      |
|               |                                                                                                 |              |                  |       |          |                    |                               |
|               | Итого за завтрак:                                                                               | 590          | 22,98            | 22,46 | 93,99    | 668,03             |                               |
| ОБЕД          | Свекла отварная                                                                                 | 30           | 0,45             | 0,69  | 2,55     | 19,35              | ТК № 195(523/2004)            |
| Неделя 2      | Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь,масло раст)                                       | 250/40       | 7                | 6,84  | 35,03    | 249,3              | ТТК № 78                      |
| День 7        | Голубцы ленивые (капуста белокоч, свинина, рис, лук репч, масло раст), соус сметанный с томатом | 250          | 16,9             | 22,38 | 13,13    | 264,13             | ТТК № 388 / ТК № 40(601/2004) |
|               | Сок фруктовый в потребительской упаковке                                                        | 200          | 0                | 0     | 24       | 91                 | пром                          |
|               | Конфета                                                                                         | 20           | 0,3              | 1,8   | 5,6      | 23,2               | пром                          |
|               | Хлеб ржаной (2)                                                                                 | 50           | 4,1              | 1,07  | 26,7     | 152,1              | ТТК № 57                      |
|               | Булка Сухолюбская витаминизированная (1)                                                        | 50           | 4,1              | 1,07  | 26,7     | 152,1              | ТТК № 53                      |
|               | Итого за обед:                                                                                  | 890          | 32,85            | 33,85 | 133,71   | 951,18             |                               |
| Итого за день |                                                                                                 | 1480         | 55,83            | 56,31 | 227,7    | 1619,21            |                               |

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"

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      |                         |                                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>       | Гренки с сыром и шпинатом (булка Сухоложская Витаминизированная, масло сливочное, сыр мдж 45%, шпинат)   | 45           | 2,6              | 3,2          | 16,5          | 60,5                    | ТТК № 172                              |
| <b>Неделя 2</b>      | Биточки куриные "Новые" (филе куриное, яйцо, сметана, сыр, лук репчатый, масло сливочное) /соус молочный | 100          | 9,2              | 7,5          | 3,8           | 102                     | ТТК № 173/ТК № 37 (1/11/2015)          |
| <b>День 8</b>        | Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)              | 150/30       | 3,35             | 8,15         | 32,4          | 195                     | ТК № 188(608/2013)ТК № 271(46/3/2015)  |
|                      | Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)                                        | 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                               |
|                      | <b>Итого за завтрак:</b>                                                                                 | <b>585</b>   | <b>24,17</b>     | <b>23,43</b> | <b>100,41</b> | <b>678,72</b>           |                                        |
| <b>ОБЕД</b>          | Морковь отварная                                                                                         | 20           | 0,26             | 0,47         | 1,33          | 11,4                    | № 195(523/2004)                        |
| <b>Неделя 2</b>      | Суп картофельный с бобовыми                                                                              | 250          | 8,5              | 5,8          | 25,25         | 246,3                   | ТК № 69 (139/2004)                     |
| <b>День 8</b>        | Рыба припущенная (минтай) /соус молочный                                                                 | 100          | 13,9             | 22,39        | 42,5          | 317,1                   | ТК № 402(371/2004)/ТК № 37 (1/11/2015) |
|                      | Пюре картофельное / овощи припущенные (овощная смесь)                                                    | 150/30       | 5,1              | 3,58         | 18,6          | 145,6                   | ТК № 187(520/2004)/ ТТК № 233          |
|                      | Сок фруктовый в потребительской упаковке                                                                 | 200          | 0                | 0            | 24            | 91                      | пром                                   |
|                      | 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>800</b>   | <b>31,86</b>     | <b>33,31</b> | <b>138,38</b> | <b>963,5</b>            |                                        |
| <b>Итого за день</b> |                                                                                                          | <b>1385</b>  | <b>56,03</b>     | <b>56,74</b> | <b>238,79</b> | <b>1642,22</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"

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      | Яйцо отварное                                                              | 40           | 5,1              | 4,6   | 0,28     | 63                 | ТК № 262(1/6/2015)                  |
| День 9        | Масло сливочное для бутербродов                                            | 10           | 0,1              | 6,4   | 0,1      | 58                 | ТК № 157 (1/3/2015)                 |
|               | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа, молоко2,5%), масло сливочн    | 200/5        | 6,47             | 5,6   | 36,8     | 190,12             | ТК № 236(25/4/2015)/ТТК № 49        |
|               | Коктейль молочный (3)                                                      | 200          | 5,2              | 5     | 12       | 142                | пром                                |
|               | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)                                   | 50           | 4,1              | 1,07  | 26,7     | 152,1              | ТТК № 53                            |
|               | Итого за завтрак:                                                          | 685          | 20,97            | 22,67 | 93,52    | 675,72             |                                     |
| ОБЕД          | Салат "Бурячок" (свекла, огурцы консерв, масло раст)                       | 100          | 1                | 13,3  | 5        | 46                 | ТТК № 108(16/2004)                  |
| Неделя 2      | Суп-пюре из цветной капусты, гренки                                        | 250/20       | 7,5              | 8,04  | 33,08    | 241,3              | ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004) |
| День 9        | Гуляш из филе курицы (филе куриное, лук репч, паста томатн, масло сливочн) | 50/50        | 11,72            | 6,9   | 5,9      | 159,1              | ТТК № 603                           |
|               | Отварные макаронные изделия                                                | 180          | 6,36             | 7,32  | 36,48    | 250,92             | ТК № 188 (516/2004)                 |
|               | Кисель                                                                     | 200          | 0,3              | 0     | 28,2     | 67                 | ТТК № 15                            |
|               | Хлеб ржаной (2)                                                            | 40           | 2,46             | 0,64  | 16       | 91,26              | ТТК № 57                            |
|               | Булка Сухоложская витаминизированная (1)                                   | 30           | 2,46             | 0,64  | 16       | 91,26              | ТТК № 53                            |
|               | Итого за обед:                                                             | 920          | 31,8             | 36,84 | 140,66   | 946,84             |                                     |
| Итого за день |                                                                            | 1605         | 52,77            | 59,51 | 234,18   | 1622,56            |                                     |

- 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"
- 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 |       |          | Энергетич ценность | № рецептуры                             |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------|-----------------------------------------|
|               |                                                                                          |              | белки            | жиры  | углеводы |                    |                                         |
| ЗАВТРАК       | Сыр (порциями)                                                                           | 10           | 2,6              | 2,7   | 0        | 30                 | ТК № 89(97/2004)                        |
| Неделя 2      | Зразы рыбные с луком и яйцом (минтай) / соус молочный с морковью и шпинатом              | 100          | 10,33            | 15,94 | 14       | 139,22             | ТТК № 174 / ТТК № 33                    |
| День 10       | Пюре картофельное / овощи припущенные (овощная смесь)                                    | 150/30       | 4,52             | 3,28  | 35,42    | 272                | ТК № 187(520/2004)/ ТТК № 233           |
|               | Чай с ягодами                                                                            | 200          | 0,3              | 0,1   | 14,3     | 59,6               | ТТК № 2                                 |
|               | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)                                                 | 60           | 4,92             | 1,28  | 32,08    | 182,52             | ТТК № 53                                |
|               | Итого за завтрак:                                                                        | 550          | 22,67            | 23,3  | 95,8     | 683,34             |                                         |
| ОБЕД          | Салат из свежей капусты (капуста белокоч, морковь, масло раст)                           | 100          | 2,97             | 6,17  | 3,33     | 81                 | ТТК № 109                               |
| Неделя 2      | Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (15%)                                          | 250/5        | 5,5              | 6,75  | 12,5     | 112,25             | ТТК № 99/ТТК № 81                       |
| День 10       | Гуляш из мяса говядины                                                                   | 100          | 10,11            | 11,44 | 7,22     | 162,07             | ТК № 303(437/2004)                      |
|               | Рис отварной рассыпчатый, кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст) | 150/30       | 5,6              | 7,2   | 54,2     | 294                | ТК № 214 (511/2004)/ТК № 271(46/3/2015) |
|               | Компот из свежих яблок                                                                   | 200          | 0,1              | 0,1   | 15,41    | 61                 | ТТК № 5                                 |
|               | 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                                |
|               | Итого за обед:                                                                           | 915          | 30,84            | 33,37 | 135,36   | 953,68             |                                         |
| Итого за день |                                                                                          | 1465         | 53,51            | 56,67 | 231,16   | 1637,02            |                                         |

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

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети ОБЗ 12 лет и старше

| Прием пищи           | Наименование блюда                                                               | Вес блюда, г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры                  |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------------------|
|                      |                                                                                  |              | белки            | жиры         | углеводы      |                         |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>       | Яблоки                                                                           | 180          | 0                | 0            | 17,64         | 70,5                    | ТТК № 161                    |
| <b>Неделя 2</b>      | Паста шоколадная для бутербродов                                                 | 15           | 0,54             | 8,7          | 3,4           | 60                      | ТТК № 43                     |
| <b>Суббота</b>       | Каша молочная геркулесовая, масло сливочн                                        | 200/5        | 12,2             | 8,3          | 30,9          | 230,3                   | ТТК № 201/ТТК № 49           |
|                      | Коктейль молочный (3)                                                            | 200          | 5,2              | 5            | 12            | 142                     | пром                         |
|                      | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)                                         | 60           | 4,92             | 1,28         | 32,08         | 182,52                  | ТТК № 53                     |
|                      | <b>Итого за завтрак:</b>                                                         | <b>660</b>   | <b>22,86</b>     | <b>23,28</b> | <b>96,02</b>  | <b>685,32</b>           |                              |
| <b>ОБЕД</b>          | Свекла отварная                                                                  | 20           | 0,3              | 0,46         | 1,7           | 12,9                    | ТК № 195(523/2004)           |
| <b>Неделя 2</b>      | Суп-крем из шпината, гренки                                                      | 250/20       | 11,2             | 13,1         | 21,8          | 175,6                   | ТТК № 85 / ТК № 77(551/2004) |
| <b>Суббота</b>       | Филе куриное запеченное, соус сметанный                                          | 100          | 6,9              | 12,1         | 15,22         | 150,3                   | ТТК № 349 /ТК № 39(600/2004) |
|                      | Капуста тушеная ((капуста белокочанн, морковь, лук, масло сливочн, томатн паста) | 180          | 3,63             | 4,2          | 15,9          | 194,8                   | ТК № 192(534/2004)           |
|                      | Напиток из свежемороженых плодов и ягод                                          | 200          | 0,2              | 0,1          | 25            | 102                     | ТТК № 28                     |
|                      | Хлеб ржаной (2)                                                                  | 60           | 4,92             | 1,28         | 32,08         | 182,52                  | ТТК № 57                     |
|                      | Булка Сухоложская витаминизированная (1)                                         | 60           | 4,92             | 1,28         | 32,08         | 182,52                  | ТТК № 53                     |
|                      |                                                                                  |              |                  |              |               |                         |                              |
|                      | <b>Итого за обед:</b>                                                            | <b>890</b>   | <b>32,07</b>     | <b>32,52</b> | <b>143,78</b> | <b>1000,64</b>          |                              |
| <b>Итого за день</b> |                                                                                  |              | <b>1550</b>      | <b>54,93</b> | <b>55,8</b>   | <b>239,8</b>            | <b>1685,96</b>               |

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,2

- 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"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С