

УТВЕРЖДЕНО:



МБОУ СОШ № 10
А. Просвирова
2023

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбаснюк

**10-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)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89(97/2004)
Неделя 1	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная), соус томатный	90	7,65	8,4	3,8	135	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)
День 1	Отварные макаронные изделия	150	5,3	6,1	30,4	209,1	ТК № 188 (516/2004)
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	505	21,25	19,62	89,1	608,2	
ОБЕД	Кабачковая икра	30	0,2	0	0,5	3	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)	45/45	16,5	10,5	8,1	183	ТК № 429(437/2004)
	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч, масло сливочн)	150	3,6	10,6	38	206	ТК № 191(36/2003)
	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)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	785	27,57	27,78	118,85	827,02	
Итого за день		1290	48,82	47,4	207,95	1435,22	

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 7-11 лет

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 1	Запеканка творожная с тыквой (творог 9%, тыква, яйцо) , сгущенное молоко	130/20	13,2	15,84	26,4	281,1	ТТК № 276/ТТК 51
День 2	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	19,56	19,58	85,24	587,86	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	0,9	1,7	2,5	28,6	ТК № 116 (81/2013)
Неделя 1	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
День 2	Азу (картофель, свинина, лук, огурцы консерв, томатная паста, масло растит, чеснок)	150	11,95	16,2	30,63	290,7	ТК № 399 (596/2013)
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	750	26,99	30,64	119,13	832,84	
Итого за день		1310	46,55	50,22	204,37	1420,7	

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 7-11 лет

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 1	Омлет с рыбой запеченный (минтай, яйцо, молоко 2,5%) / овощи припущенные (овощная смесь) / масло сливочное	130/15/5	15,25	18,7	26,12	312,36	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:	580	19,55	19,77	84,16	587,96	
ОБЕД	Овощи припущенные (овощная смесь)	20	0,5	0,7	1,24	13,6	ТТК № 233
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	200/20	4,06	3,87	20,4	179,04	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
День 3	Индейка, тушеная с овощами в сметане	45/45	11,2	15,5	5,7	106,1	ТТК № 280
	Отварные макаронные изделия	150	5,3	6,1	30,4	209,1	ТК № 188 (516/2004)
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	750	27	27,77	120,14	822,78	

Итого за день

1330

46,55

47,54

204,3

1410,74

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 7-11 лет

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 1	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочное, сгущенное молоко, какао)	10	0,36	5,8	2,27	40	ТТК № 43
День 4	Каша молочная рисовая (молоко 2,5%, рис), масло сливочное	200/5	9,48	7,89	27,23	183,8	ТТК № 201 (311/2004)/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:	645	19,14	19,76	85,84	588,4	
ОБЕД	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	20	0,16	0,68	1,08	10,8	ТТК № 271(46/3/2015)
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана	200/5	2,55	3,7	16,8	118,5	ТТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 4	Гуляш из филе курицы	45/45	7,9	7,3	3,2	120,65	ТТК № 603
	Кускус	150	8,37	12,3	20,3	240	ТТК № 277
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	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:	765	26,14	27,5	117,98	823,61	

Итого за день

1410

45,28

47,26

203,82

1412,01

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 7-11 лет

Присм 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	Котлеты рубленные из филе индейки (филе индейки, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметанный	90	9,2	12,9	13,7	135,3	ТК № 344 (63/2003) / ТК № 39(600/2004)
День 5	Пюре картофельное/капуста тушеная ((капуста белокочанн, морковь, лук, масло сливочн, томатн паста)	70/80	3,1	2,2	28,5	196,08	ТК № 187(520/2004) / ТК № 192(534/2004)
	Чай с лимоном	200/5	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:	505	19,3	18,87	84,1	573,48	
ОБЕД	Овощи припущенные (овощная смесь)	20	0,44	0,08	2,2	11,6	ТТК № 233
Неделя 1	Солянка "Деревенская", сметана (15%)	200/5	8,3	10,7	17,4	159	ТТК № 92/ТТК № 81
День 5	Рыба (филе минтая) припущенная / соус молочный с морковью и шпинатом	90	9,58	9,54	13,65	189,8	ТК № 402(371/2004) / ТТК № 33
	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	6	36,8	219	ТК № 214 (511/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	725	26,94	27,7	117,46	822,92	
Итого за день		1230	46,24	46,57	201,56	1396,4	

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 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 2	Ромштекс "Сочный" (филе куриное)/ соус красный основной	90	6,7	3,2	4,1	103,9	ТТК № 283 / ТК № 32 (587/2004)
День 6	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	12,4	32,9	242	ТК № 189(297/2004)
	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
	Итого за завтрак:	510	21,38	20,96	92,2	587,78	
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 6	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репч, томатная паста, масло растит)	150	16,3	21,4	33,3	346,7	ТК № 428 (590/2013)
	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
	Сок фруктовый в потребительской упаковке (3)	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	885	26,29	27,3	128,84	852,64	

Итого за день

1395

47,67

48,26

221,04

1440,42

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"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами

Меню приготавливаемых блюд

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

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	Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, какао), сгущенное молоко	130/20	17,2	19,1	36,4	373,1	ТТК № 258/ТТК 51
День 7	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	19,86	19,74	83,74	587,86	
ОБЕД	Овощи припущенные (овощная смесь)	30	0,66	0,12	3,3	17,4	ТТК № 233
Неделя 2	Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь, масло раст)	200/30	5,58	5,47	12,02	159,44	ТТК № 78
День 7	Бефстроганов (куриное филе, сметана, лук репчатый, масло сливочное)	45/45	9,3	12,6	3,8	100,1	ТТК № 318 (423/2004)
	Отварные макаронные изделия	150	5,3	6,1	30,4	209,1	ТТК № 188 (516/2004)
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Конфета	25	0,3	1,8	5,6	23,2	пром
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	795	27,08	27,69	117,52	824,18	
Итого за день			1355	46,94	47,43	201,26	1412,04

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 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	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
Неделя 2	Шницель (филе индейки, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) /соус молочный с морковью и шпинатом	90	7,69	6,8	3,4	103,63	ТТК № 168/ТТК № 33
День 8	Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	120/30	3,35	5,68	21,9	135	ТК № 214 (511/2004) /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)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	535	21,84	20,05	84,13	589,93	
ОБЕД	Морковь отварная	20	0,26	0,47	1,33	11,4	№ 195(523/2004)
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми	200	6,8	4,63	20,2	197,04	ТК № 69 (139/2004)
День 8	Рыба припущенная (минтай) /соус молочный	90	9,58	9,54	13,65	189,8	ТК № 402(371/2004)/ТК № 37 (1/11/2015)
	Пюре картофельное / овощи припущенные (овощная смесь)	120/30	5,37	11,4	25,46	149,3	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)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	720	26,93	27,32	116,64	821,06	

Итого за день **1255** **48,77** **47,37** **200,77** **1410,99**

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 7-11 лет

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	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262(1/6/2015)
День 9	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная), масло сливочное	200/5	4,85	9,2	28,59	162,59	ТК № 206 (35/2006)/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:	675	19,25	19,87	85,21	590,19	
ОБЕД	Огурцы консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	200/20	5,98	6,43	26,46	193,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 9	Мясо тушеное (свинина)	45/45	11,85	15,26	3,8	168	ТТК № 602
	Булгур	150	3,7	3,4	27,1	208,9	ТТК № 274
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	750	26,95	26,37	118,06	822,46	

Итого за день **1425** **46,2** **46,24** **203,27** **1412,65**

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 - 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 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 2	Зразы рыбные с луком и яйцом (минтай) / соус молочный	90	9,3	14,35	12,57	145,3	ТТК № 174 / ТК № 37 (1/11/2015)
День 10	Пюре картофельное / овощи припущенные (овощная смесь)	130/20	3,15	1,53	28,42	192	ТК № 187(520/2004)/ ТТК № 233
	Чай с ягодами	200	0,3	0,1	14,3	59,6	ТТК № 2
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	19,45	19,75	81,99	579	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	0,9	1,7	2,5	28,6	ТК № 116 (81/2013)
Неделя 2	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (15%)	200/5	4,4	5,4	10	89,8	ТТК № 99/ТТК № 81
День 10	Гуляш из индейки	90	9,31	11,9	4,5	130,87	ТТК № 603
	Рис отварной рассыпчатый, кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	130/20	3,9	6,4	31,9	205	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)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	805	26,81	27,64	117,71	819,47	
Итого за день		1305	46,26	47,39	199,7	1398,47	

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"