

УТВЕРЖДЕНО:

*И.О. директора МАОУ СОШ № 10*

*И.С. Бессонова*

*01.11.2023*



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк

01.11.2023 г



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

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.11.2023 г

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		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89(97/2004)
<b>Неделя 1</b>	Котлета "Домашняя"( телятина, свинина, соль йодированная), соус томатный	90	7,65	9,4	3,8	135	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)
<b>День 1</b>	Отварные макаронные изделия	150	4,3	5,9	38,5	209,1	ТК № 188 (516/2004)
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>20,25</b>	<b>20,42</b>	<b>84,2</b>	<b>601,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежей капусты (капуста белокочанная, масло растительное)	60	0,8	2,7	5	48,6	ТТК № 109
<b>Неделя 1</b>	Борщ с капустой и картофелем, сметана (млж15%)	200/5	2,35	5,4	16,25	131,5	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
<b>День 1</b>	Гуляш из мяса говядины (говядина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	45/45	10,4	7,62	3,8	148	ТК № 303 (437/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	12,4	32,47	245	ТК № 189(297/2004)
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>26,97</b>	<b>29,4</b>	<b>117,72</b>	<b>822,62</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>47,22</b>	<b>49,82</b>	<b>201,92</b>	<b>1423,82</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.11.2023 г

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		
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	Запеканка творожная с тыквой ( творог 9%, тыква, яйцо), сгущенное молоко	130/20	15,2	18,3	25,8	313,3	ТТК № 276/ТТК 51
<b>День 2</b>	Чай 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>19,5</b>	<b>19,37</b>	<b>83,84</b>	<b>588,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репч,масло растительное)	60	0,8	2,7	5	48,6	ТК № 116 (81/2013)
<b>Неделя 1</b>	Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн)	200	6,32	7,47	10,4	120,24	ТТК № 169
<b>День 2</b>	Тефтели (говядина, свинина, лук репч,е, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом	90	9,3	10,65	8,39	104,2	ТТК № 308/ТК № 40 (601/2004)
	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187 (520/2004)
	Напиток из ягодной смеси	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>27,3</b>	<b>27,65</b>	<b>117,49</b>	<b>837,82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>46,8</b>	<b>47,02</b>	<b>201,33</b>	<b>1426,72</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.11.2023 г

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		
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	Запеканка из рыбы с овощами и рисом (филе минтая, кабачки, рис, масло сливочное, молоко 2,5%, сыр) /овощи припущенные (овощная смесь) /масло сливочное	130/15/5	15,7	18,93	19,36	329,76	ТТК № 614 /ТТК № 233/ТТК № 49
<b>День 3</b>	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>19,28</b>	<b>19,79</b>	<b>86,6</b>	<b>588,94</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	1,5	6	4,44	80,4	ТК № 104 (50/2004)
<b>Неделя 1</b>	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	200/20	4,06	3,87	22,4	159,04	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
<b>День 3</b>	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус красный основной	90	11,8	10,48	8,7	106,1	ТК № 393 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)
	Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (овощная смесь)	130/20	3,9	6,1	26,4	185,3	ТК № 188 (516/2004) /ТТК № 233
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>27</b>	<b>27,95</b>	<b>123,34</b>	<b>834,78</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>46,28</b>	<b>47,74</b>	<b>209,94</b>	<b>1423,72</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

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.11.2023 г

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		
<b>ЗАВТРАК</b>	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, сгущенное молоко, какао)	10	0,36	5,8	2,27	40	ТТК № 43
<b>Неделя 1</b>	Каша молочная рисовая с карамелизованными фруктами (молоко 2,5%, рис, яблоки свежие, масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	200/30/5	9,48	7,89	37,53	223,8	ТТК № 263/ТТК № 49
<b>День 4</b>	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>505</b>	<b>19,96</b>	<b>19,97</b>	<b>83,88</b>	<b>588,32</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	0,7	3,6	6,1	61	ТТК № 136
<b>Неделя 1</b>	Суп из овощей (картофель, капуста белокочанная, горошек зеленый консервир, морковь, лук репчатый, масло сливочное) / сметана (мдж 15%)	200/5	2,55	3,7	16,8	118,5	ТК № 66(135/2004)/ТТК № 81
<b>День 4</b>	Биточки рыбные "Новые" (филе минтая, яйца куриные, лук репчатый, масло сливочное, сметана, сыр) /соус молочный с морковью и шпинатом	90	10,9	7,3	7,26	120,65	ТТК № 173/ТТК № 33
	Пюре картофельное /цветная капуста припущенная	130/20	6,37	12,3	20,3	191,3	ТК № 187(520/2004)/ТТК № 279
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>785</b>	<b>27,08</b>	<b>28,62</b>	<b>117,26</b>	<b>825,81</b>	

**Итого за день**

**1290**

**47,04**

**48,59**

**201,14**

**1414,13**

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

Действует с 01.11.2023 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
<b>Неделя 1</b>	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репч, томатная паста, масло растит) / огурец консервированный	200/30	7,8	12,6	36,04	246,7	ТК № 428 (590/2013)
<b>День 5</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)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,42</b>	<b>19,88</b>	<b>83,75</b>	<b>597,92</b>	
<b>ОБЕД</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
	Салат из пекинской капусты с кукурузой	60	0,54	2,7	1,15	34,2	ТТК № 155
<b>Неделя 1</b>	Рассольник Ленинградский, сметана ( мдж 15%)	200/5	2,55	3,7	13,8	138,5	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
<b>День 5</b>	Фрикадельки припущенные в томатном соусе (свинина, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло сливочн)	90	14,3	14,2	8,1	151	ТК № 387 (470/2004) /ТК № 32 (587/2004)
	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (овощная смесь)	130/20	4,6	6	29,3	189,5	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>945</b>	<b>27,01</b>	<b>27,98</b>	<b>117,4</b>	<b>827,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1445</b>	<b>46,43</b>	<b>47,86</b>	<b>201,15</b>	<b>1425,14</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.11.2023 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
<b>Неделя 2</b>	Ромштекс "Сочный" (филе куриное)/ соус красный основной	90	7,9	5,2	4,1	103,9	ТТК № 283 / ТК № 32 (587/2004)
<b>День 6</b>	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч, масло сливочн)	150	3,6	10,6	33	211,2	ТК № 191(36/2003)
	Чай с лимоном	200/5	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>19,32</b>	<b>19,78</b>	<b>84,38</b>	<b>587,62</b>	
<b>ОБЕД</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 2</b>	Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь,масло раст)	200	5,58	5,47	12,02	119,44	ТТК № 78
<b>День 6</b>	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанный с томатом	90	9,01	12,4	7,2	116,7	ТТК № 612 /ТК № 40 (601/2004)
	Отварные макаронные изделия/ кабачковая икра	130/20	5,5	8,3	27,4	207,1	ТК № 188 (516/2004)/ пром
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>26,95</b>	<b>27,88</b>	<b>135,16</b>	<b>824,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>46,27</b>	<b>47,66</b>	<b>219,54</b>	<b>1411,72</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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением "Валетек - 8"

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.11.2023 г

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		
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 2</b>	Запеканка из творога с яблоками (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, яблоки, сметана 15%), сгущенное молоко	130/20	13,2	15,9	34,6	303,1	ТК № 247 (16/5/2015) /ТТК 51
<b>День 7</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>560</b>	<b>19,76</b>	<b>19,84</b>	<b>83,87</b>	<b>603,56</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы "Бурячок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)	60	0,6	8	3	87,6	ТК № 108 (16/2004)
<b>Неделя 2</b>	Сырный суп с макаронами ( сыр мдж 45%, макаронные изделия, молоко 2,5%, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	8,9	5,47	21,02	139,3	ТК № 70 (147/2004)
<b>День 7</b>	Азу (картофель, свинина, огурец консервированный, лук репч, морковь, томатная паста, масло растит, чеснок)	200	11,5	11,2	26,3	268,4	ТК № 399 (596/2013)
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>27,04</b>	<b>27,97</b>	<b>117,32</b>	<b>822,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>46,8</b>	<b>47,81</b>	<b>201,19</b>	<b>1426,1</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



Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.11.2023 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0ВЗ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич 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>	Тефтели (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус красный основной	90	8,69	6,8	3,4	123,63	ТК № 308 (618/2013) / ТК № 31 (528/1996)
<b>День 8</b>	Каша рассыпчатая гречневая / тыква, припущенная в сливочном масле	130/20	5,35	9,2	20,8	246,6	ТК № 189 (297/2004) /ТТК № 46
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>19,4</b>	<b>19,84</b>	<b>84,9</b>	<b>588,99</b>	
<b>ОБЕД</b>	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	60	0,48	2,04	3,24	32,4	ТК № 271(46/3/2015)
<b>Неделя 2</b>	Борщ Сибирский, сметана	200/5	3,2	3,52	12,8	102,8	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
<b>День 8</b>	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом (минтай, рис, шпинат, лук репч, яйцо) / соус молочный	90	12,4	15,26	8,6	121,9	ТК № 414 (414/2004)
	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187 (520/2004)
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>795</b>	<b>26,96</b>	<b>27,65</b>	<b>118,34</b>	<b>821,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>46,36</b>	<b>47,49</b>	<b>203,24</b>	<b>1410,87</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

Действует с 01.11.2023 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0ВЗ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 2</b>	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262(1/6/2015)
<b>День 9</b>	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная), масло сливочн	150/5	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 Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>625</b>	<b>19,25</b>	<b>19,87</b>	<b>85,21</b>	<b>590,19</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежей капусты	60	0,78	2,7	5	48,6	ТТК № 109
<b>Неделя 2</b>	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	200/20	5,98	6,43	26,46	153,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
<b>День 9</b>	Мясо тушеное (свинина)	45/45	10,85	13,8	3,8	138	ТТК № 602
	Булгур	150	3,7	3,4	30,1	210,8	ТТК № 274
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>27,15</b>	<b>27,93</b>	<b>118,17</b>	<b>824,38</b>	

**Итого за день**

**1415**

**46,4**

**47,8**

**203,38**

**1414,57**

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

Действует с 01.11.2023 г

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		
<b>ЗАВТРАК</b>	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, сгущенное молоко, какао)	10	0,36	5,8	2,27	40	ТТК № 43
<b>Неделя 2</b>	Котлета из рыбы "Морское чудо"(минтай, цветная капуста, яйцо, лук репчатый, масло сливочное) / соус молочный	90	9,3	5,1	8,9	115,3	ТТК № 617 / ТК № 37 (1/11/2015)
<b>День 10</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187 (520/2004)
	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,96</b>	<b>19,87</b>	<b>83,67</b>	<b>641,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	4	3,9	48	ТТК № 142
<b>Неделя 2</b>	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	5,44	10,8	114,4	ТК № 69 (139/2004)
<b>День 10</b>	Плов (рис, говядина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	200	14,2	13,5	28,3	330,87	ТК № 601 (601/2013)
	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)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>27,08</b>	<b>26,67</b>	<b>120,7</b>	<b>881,25</b>	

**Итого за день** 1270 48,04 46,54 204,37 1522,65

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