

СОГЛАСОВАНО:

  
*Директор*  
*Маслова Наталья Владимировна*  
*Д.В. Дубовин*

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

  
05.11.2024 г  
Е. В. Ковбаснюк

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ 7-11 ЛЕТ**

Действует с 05.11.2024 г

Меню приготавливаемых блюд

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		
ЗАВТРАК	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
Неделя 1	Котлета "Домашняя"( телятина, свинина, соль йодированная) / макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдж 45%, масло сливочное)	220	13,6	16,8	32,2	316,1	ТТК № 282/ТТК № 202
День 1	Чай зеленый с лимоном	205	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>500</b>	<b>19,46</b>	<b>19,78</b>	<b>83,9</b>	<b>590,2</b>	
ОБЕД	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	20	0,13	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	205	2,35	5,4	16,25	131,5	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
День 1	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	90	10,4	7,62	3,8	148	ТК № 429 (437/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	13,4	32,47	265	ТК № 189(297/2004)
	Кисель (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	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>735</b>	<b>27,12</b>	<b>27,92</b>	<b>118,45</b>	<b>826,44</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1235</b>	<b>46,58</b>	<b>47,7</b>	<b>202,35</b>	<b>1416,64</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С
- 4 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Действует с 05.11.2024 г

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Яблоки</b>	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	<b>Запеканка из творога с морковью ( творог 9%, морковь, яйцо), сгущенное молоко</b>	150	17,2	19,3	36,5	373,3	ТК № 70 (52/3/2015)/ТТК 51
<b>День 2</b>	<b>Чай черный байховый с ягодами</b>	210	0,2	0	13,7	53	ТТК № 2
	<b>Булка Сухоложская Витаминизированная (1)</b>	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>19,86</b>	<b>19,94</b>	<b>83,84</b>	<b>588,06</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из свежей капусты капусты (капуста белокочанная, лук репч,масло растительное)</b>	60	0,78	2,7	5	42,6	ТТК № 109
<b>Неделя 1</b>	<b>Суп рыбный с рисом и яйцом (картофель, минтай, рис, яйцо, лук репч, морковь, масло сливочн)</b>	200	6,32	7,47	10,4	120,24	ТТК № 169
<b>День 2</b>	<b>Тефтели из курицы (куриное филе, лук репч, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом</b>	90	9,3	10,65	8,39	104,2	ТТК № 167/ТК № 40 (601/2004)
	<b>Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)</b>	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187 (520/2004)
	<b>Напиток из ягодной смеси</b>	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	<b>Булка Сухоложская витаминизированная (1)</b>	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>27,28</b>	<b>27,65</b>	<b>117,49</b>	<b>831,82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>47,14</b>	<b>47,59</b>	<b>201,33</b>	<b>1419,88</b>	

Итого за день

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Действует с 05.11.2024 г

Менюготавливаемых 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	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом (филе куриной грудки, яйцо, лук репчатый, масло сливочное) / каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	12,1	15,62	35,2	287,1	ТТК № 612/ТК № 249 (44/3/2015)
День 3	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	10,63	108,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>19,48</b>	<b>19,78</b>	<b>84,87</b>	<b>587,98</b>	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	220	4,06	8,5	15,4	149,04	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
Неделя 1	Курица, тушеная с овощами (филе куриной грудки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	90	9,8	10,3	5,2	138,1	ТТК № 602
День 3	Рис отварной рассыпчатый /цветная капуста припущенная	150	6,6	6,9	33,7	201,5	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 279
	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)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>27,94</b>	<b>27,73</b>	<b>117,81</b>	<b>823,42</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>47,42</b>	<b>47,51</b>	<b>202,68</b>	<b>1411,4</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.



Действует с 05.11.2024 г

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	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Каша молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	215	6,2	7,8	38,1	278,8	ТТК № 177/ТТК № 49
День 4	Коктейль молочный (4)	200	5,8	6,4	9,1	73,2	пром
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	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>19,82</b>	<b>19,98</b>	<b>84,88</b>	<b>587,82</b>	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	0,7	3,6	6,1	61	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	205	5,55	5,7	13,1	121,3	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 4	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом (минтай, рис, шпинат, лук репч, яйцо) / соус молочный	90	8,6	10,4	5,4	113,9	ТК № 414 (414/2004)/ТК № 37 (1/11/2015)
	Пюре картофельное /овощи припущенные (смесь овощная)	150	5,4	6,2	25,3	181,3	ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	2,5	102	ТТК № 28
	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>27,01</b>	<b>27,72</b>	<b>117,7</b>	<b>822,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>46,83</b>	<b>47,7</b>	<b>202,58</b>	<b>1410,68</b>	

Итого за день

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.

Действует с 05.11.2024 г

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		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Суфле из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, кабачки, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо) / соус молочный</b>	90	6,3	10,3	10,8	96,3	ТТК № 614 / ТК № 37 (1/11/2015)
<b>Неделя 1</b>	<b>Картофель в молоке</b>	150	4,3	5,3	25,7	164,6	ТК № 207 (205/2004)
<b>День 5</b>	<b>Какао витаминизированное (4)</b>	200	3,9	3,1	15,2	145	ТТК № 10
	<b>Булка Сухоложская Витаминизированная (1)</b>	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,42</b>	<b>19,98</b>	<b>83,78</b>	<b>588,42</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (мдж 15%)</b>	205	6,97	8,7	13,8	158,5	ТТК № 99)/ТТК № 81
<b>Неделя 1</b>	<b>Шницель (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) соус красный основной</b>	90	11,2	10,9	10,7	154,8	ТК № 168 (608/2004) / ТК № 31 (528/1996)
<b>День 5</b>	<b>Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные</b>	150	3,9	6,8	37,4	235,8	ТК № 188 (516/2004) / ТК № 271 (46/3/2015)
	<b>Сок фруктовый в потребительской упаковке</b>	200	0	0	24	91	пром
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57
	<b>Булка Сухоложская витаминизированная (1)</b>	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>705</b>	<b>26,99</b>	<b>27,68</b>	<b>117,9</b>	<b>822,62</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1205</b>	<b>46,41</b>	<b>47,66</b>	<b>201,68</b>	<b>1411,04</b>	

Итого за день

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Действует с 05.11.2024 г

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
<b>Неделя 2</b>	Котлета "Домашняя"( говядина, свинина, соль йодированная), соус томатный	90	8,6	9,4	8,4	145	ТТК № 282/ТК № 32 (587/2004)
<b>День 6</b>	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	3,8	6,6	35,7	207,6	ТК № 249 (44/3/2015)
	Чай зеленый 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>500</b>	<b>19,3</b>	<b>19,77</b>	<b>84,5</b>	<b>587,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 2</b>	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	5,44	7,8	101,9	ТК № 69 (139/2004)
<b>День 6</b>	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	150	15,8	20,5	28,3	315,87	ТК № 428 (590/2013)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	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>810</b>	<b>26,96</b>	<b>27,65</b>	<b>120,44</b>	<b>822,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>46,26</b>	<b>47,42</b>	<b>204,94</b>	<b>1410,33</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.



Действует с 05.11.2024 г

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Яблоки</b>	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 2</b>	<b>Запеканка шоколадно-банановая с творогом ( творог 9%, банан, яйцо, молоко, какао "Витошка" ), сгущенное молоко</b>	150	17,2	19,2	35,2	366,13	ТТК № 235/ТТК 51
<b>День 7</b>	<b>Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)</b>	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	<b>Булка Сухоложская Витаминизированная (1)</b>	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>19,96</b>	<b>19,84</b>	<b>84,04</b>	<b>587,89</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Овощи прпущенные (смесь овощная)</b>	20	0,48	1,85	3,24	32,4	ТТК № 233
<b>Неделя 2</b>	<b>Суп картофельный с горбушей (картофель, филе горбуши, морковь, лук репч, масло растительное)</b>	200	6,2	6,3	16,8	139,8	ТК № 78 (133/2004)
<b>День 7</b>	<b>Гуляш из филе курицы</b>	90	11,2	12,4	9,2	123,7	ТТК № 603
	<b>Отварные макаронные изделия</b>	150	4,3	5,9	40,74	284,3	ТК № 188 (516/2004)
	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57
	<b>Булка Сухоложская витаминизированная (1)</b>	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>27,2</b>	<b>27,83</b>	<b>117,39</b>	<b>823,72</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>47,16</b>	<b>47,67</b>	<b>201,43</b>	<b>1411,61</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.



Действует с 05.11.2024 г

Меню приготавливаемых блюд

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		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262 (1/6/2015)
День 8	Каша молочная "Дружба" с карамелизованными яблоками (рис, пшено, яблоки свежие, масло сливочное, молоко 2,5%)	200	3,8	5,1	47,7	269,3	ТТК № 206
	Коктейль молочный (4)	200	5,8	6,4	9,1	73,2	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,4</b>	<b>19,87</b>	<b>83,78</b>	<b>587,6</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы "Бурячок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)	60	0,6	8	3	87,6	ТК № 108 (16/2004)
Неделя 2	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	7,9	5,47	18,6	132,3	ТК № 70 (147/2004)
День 8	Азу (картофель, свинина, огурец консервированный, лук репч, томатная паста, масло растит, чеснок)	180	11,4	10,8	25,65	225,8	ТК № 399 (596/2013)
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	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>735</b>	<b>27,3</b>	<b>27,78</b>	<b>119,45</b>	<b>822,64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1235</b>	<b>48,7</b>	<b>47,65</b>	<b>203,23</b>	<b>1410,24</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" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.

Действует с 05.11.2024 г

Меню приготавливаемых блюд

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		
ЗАВТРАК	Тефтели (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус красный основной	90	7,4	8,7	8,7	101,6	ТТК № 308 /ТК № 31 (528/1996)
Неделя 2	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	150	3,9	6,1	30,6	175,3	ТК № 188 (516/2004) /ТК № 271(46/3/2015)
День 9	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	10,63	108,7	ТТК № 16
	Меченье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>20,06</b>	<b>25,29</b>	<b>83,75</b>	<b>596,91</b>	
ОБЕД	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	205	4,2	4,52	10,8	112,8	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
Неделя 2	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанный с томатом	90	10,85	13,8	8,8	151,4	ТТК № 612 /ТК № 40 (601/2004)
День 9	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	150	6,1	7,9	32,3	278,8	ТТК № 274 /ТТК № 233
	Кисель (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	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>715</b>	<b>27,19</b>	<b>27,72</b>	<b>117,5</b>	<b>822,94</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1225</b>	<b>47,25</b>	<b>53,01</b>	<b>201,25</b>	<b>1419,85</b>	

Итого за день

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Действует с 05.11.2024 г

Меню приготавливаемых блюд

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>	Котлета рыбная (минтай, лук репчатый, масло растительное) / соус молочный с морковью и шпинатом	90	8,3	10,8	12,2	104,3	ТК № 403 (388/2004) / ТТК № 33
Неделя 2	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187 (520/2004)
День 10	Какао витаминизированное (4)	200	3,9	3,1	15,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	152,52	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,42</b>	<b>19,98</b>	<b>80,08</b>	<b>590,82</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	4	3,9	48	ТТК № 142
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	220	5,1	5,43	19,5	139,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 10	Мясо тушеное (свинина)	90	8,9	8,8	3,8	138	ТТК № 602
	Рис отварной рассыпчатый	150	6,6	8,2	33,7	201,5	ТК № 214 (511/2004)
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	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>800</b>	<b>27,96</b>	<b>28,14</b>	<b>117,3</b>	<b>822,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>48,38</b>	<b>48,12</b>	<b>197,38</b>	<b>1413,72</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1