

УТВЕРЖДЕНО:

И. В. Зуректара

Н. Е. Тиронкина



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв-Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк



10-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 I	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 I	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 I	Борщ с капустой и картофелем, сметана	250/5	2,35	5,4	16,25	161,5	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81	
День I	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 0ВЗ 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	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, стущенн молоко, какао)	10	0,36	5,8	2,27	40	ТТК № 43	
День 2	Запеканка бананово-творожная (творог 9%, банан, яйцо), стущенное молоко	180/20	15,8	13,98	44,36	344,2	ТТК № 235/ТТК 51	
День 2	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	
	Итого за завтрак:	620	22,72	23,72	95,9	684,66		
ОБЕД	Горошек зеленый	30	0,9	0,06	1,92	14,7	ТТК № 245	
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	Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров (филе куриное, хлеб пшеничн, масло раст)	100	9,11	11,44	5,7	128,22	ТТК № 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	
	Итого за обед:	900	32,11	30,46	141,99	964,36		
	Итого за день	1520	54,83	54,18	237,89	1649,02		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1

2

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0ВЗ 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Омлет с рыбой запеченный (минтай, яйцо, молоко 2,5%) / овощи припущенные (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский) / 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 (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский)	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 № 2
	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

Булка Сухоложская витаминизированная - хлеб, изготовливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
 Хлеб ржаной - хлеб, изготовливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0ВЗ 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 рубленые 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	Картофель отварной / капуста тушеная ((капуста белокочанн, морковь, лук, масло сливочн, томатн паста)	80/100	3,72	2,64	22,2	151,8	ТК № 219(1/3/2015) / 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) / ТК № 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, изготовляемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготовляемый 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	TK № 89 (97/2004)	
Неделя 2	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай, цветная капуста, яйцо, масло раст) / соус молочный с морковью и шпинатом	100	11,3	6,4	5,6	113,67	ТТК № 617 / ТТК № 33	
День 6	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч, масло сливочн)	180	4,32	13,92	45,6	326,4	TK № 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	
	Итого за завтрак:	555	23,4	27,03	106,4	696,95		
ОБЕД	Огурцы консервированные	30	0,19	0	0,5	3	TK № 127 (5/1/2015)	
Неделя 2	Борщ Сибирский, сметана (15%)	250/5	4,05	4,4	16	128,5	TK № 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	TK № 307(451/2004) / TK № 40(601/2004)	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репч, масло сливочн)	180	10,32	8,16	45,37	319,2	TK № 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	
	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 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 "Зэбра" (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, какао), ступенное молоко	150/20	19,5	21,6	41,25	422,85	ТТК № 258/ТТК 51	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)	
День 7	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	
	Голубцы ленивые (капуста белоч, 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)	
День 7	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 витамина - минерального комплекса "Валетек-8"
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витамина - минерального комплекса "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0ВЗ 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)	
Неделя 2	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	50	0,4	1,7	2,7	27	ТК № 271(46/3/2015)	
День 8	Карбонара с курицей и сырным соусом (макаронны, филе куриное, лук репч, молоко 2,5%, сыр, масло сливочн)	230	9,4	14,92	43,1	261,3	ТТК № 619	
	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	
	Итого за завтрак:	550	21,42	23,9	93,51	644,52		
ОБЕД	Морковь отварная	20	0,26	0,47	1,33	11,4	№ 195(523/2004)	
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми	250	8,5	5,8	25,25	246,3	ТК № 69 (139/2004)	
День 8	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом в молочном соусе (филе минтая, рис, шпинат, яйцо, лук репч, молоко 2,5%, масло сливочн)	100	13,9	22,39	42,55	317,1	ТК № 414(414/2004)	
	Картофель отварной / овощи припущенные (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский)	130/50	5,52	1,72	18,09	137,69	ТК № 219(1/3/2015)/ 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	
	Итого за обед:	800	32,28	31,45	137,92	955,59		
	Итого за день	1350	53,7	55,35	231,43	1600,11		

Соотношение Б.Ж.У 1,1:1:4

1

Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготовляемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

2

Хлеб ржаной - хлеб, изготовляемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0В3 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
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262(1/6/2015)
Масло сливочное для бутербродов		10	0,1	6,4	0,1	58	ТК № 157 (1/3/2015)
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа, молоко ^{2,5%}), 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 Сухолюбская 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)
Суп-пюре из цветной капусты, гренки		250/20	7,5	8,04	33,08	241,3	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
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 Сухолюбская 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

2

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

Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0ВЗ 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89(97/2004)	
Неделя 2	Суфле "Рыбка" (минтай, рис, лук репч, молоко 2,5%, масло сливочн) / соус молочный	100	7	12,61	11,74	139,22	ТК № 401(43/2006) / ТК № 37 (1/11/2015)	
День 10	Картофель отварной / овощи припущенные (горошек, кукуруза, морковь, перец болгарский)	150/30	4,1	3,84	26,8	185,4	ТК № 219(1/3/2015)/ ТТК № 233	
	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:	550	22,52	23,53	95,82	682,14		
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)	
	Чай с ягодами	200	0,3	0,1	14,3	59,6	ТТК № 2	
	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	31,04	33,37	134,25	952,28		
	Итого за день	1465	53,56	56,9	230,07	1634,42		

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 - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8"
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами