

СОГЛАСОВАНО:

*Ч.О. директор*  
*МБОУ ООШ № 11*  
*И.И. Тресорова*



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

09.01.2025 г



Е. В. Ковбаснюк

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

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 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		
ЗАВТРАК	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
Неделя 1	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	90	10,6	6,9	5,4	125,6	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 1	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдж 45%, масло сливочное)	150	5,12	6	34,78	221,97	ТТК № 202
	Чай зеленый с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>19,86</b>	<b>19,87</b>	<b>83,8</b>	<b>588,46</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>	

Итого за день

1240

46,98

47,79

202,25

1414,9

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 блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 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>	<b>Яблоки</b>	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	<b>Запеканка из творога с яблоками (творог 9%, яблоки, яйцо), сгущенное молоко</b>	150	13,4	16,41	31,6	317,3	ТТК № 70 (52/3/2015)/ТТК 51
<b>День 2</b>	<b>Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)</b>	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16
	<b>Булка Сухоложская Витаминизированная (1)</b>	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>19,96</b>	<b>20,35</b>	<b>83,84</b>	<b>587,76</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Щи из квашеной капусты (картофель, квашеная капуста, морковь, лук репчатый, масло сливочное), сметана (м.ж 15%)</b>	205	6,32	7,47	10,4	120,24	ТТК № 60 (129/2004) / ТТК № 81
<b>Неделя 1</b>	<b>Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соус молочный</b>	90	9,3	10,65	10,39	134,2	ТТК № 178 / ТТК № 37 (1/11/2015)
<b>День 2</b>	<b>Пюре картофельное (картофель, молоко м.ж 2,5%, масло сливочное 72,5%)/кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)</b>	150	4,5	7,6	23,6	195	ТТК № 187 (520/2004)/ТТК № 271 (46/3/2015)
	<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>735</b>	<b>27,7</b>	<b>27,75</b>	<b>117,49</b>	<b>825,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1295</b>	<b>47,66</b>	<b>48,1</b>	<b>201,33</b>	<b>1412,98</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.

Менюготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0ВЗ 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	Тефтели из курицы (куриное филе, лук репч, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом	90	7,3	6,65	8,39	104,2	ТТК № 167/ТК № 40 (601/2004)
День 3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	3,8	6,6	33,7	207,6	ТК № 249 (44/3/2015)
	Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко, сахар) (4)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10
	Булка Суходолжская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,7</b>	<b>20,12</b>	<b>83,99</b>	<b>598,9</b>	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	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 Суходолжская 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>1250</b>	<b>49,64</b>	<b>47,85</b>	<b>201,8</b>	<b>1422,32</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Суходолжская 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 блюда используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0ВЗ 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	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
День 4	Каша молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	155	8,2	12,1	30,83	234,32	ТТК № 177/ТТК № 49
	Коктейль молочный (4)	200	5,4	4,2	18	131,4	пром
	Булка Суходоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>585</b>	<b>19,48</b>	<b>19,86</b>	<b>87,87</b>	<b>587,9</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	Фрикадельки припущенные (свинина, масло сливочное, молоко, хлеб пшеничный) / соус красный основной	90	9,65	10,4	5,4	113,9	ТК № 387 (470/2004)/ТК № 31 (528/1996)
	Картофель в молоке	150	4,3	5,3	25,7	184,6	ТК № 207 (205/2004)
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булка Суходоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>785</b>	<b>26,96</b>	<b>26,82</b>	<b>118,1</b>	<b>826,16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>46,44</b>	<b>46,68</b>	<b>205,97</b>	<b>1414,06</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Суходоложская 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 кальцием.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Суфле из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, кабачки, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо) / Пюре картофельное / овощи припущенные (смесь овощная)	220	13,7	16,8	34,1	318,17	ТТК № 614 /ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233
Неделя 1	Чай черный байховый с ягодами	210	0,2	0	13,7	53	ТТК № 2
День 5	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>19,46</b>	<b>19,78</b>	<b>84,3</b>	<b>585,27</b>	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репчатый, сахар, растительное масло)	60	0,78	2,7	4,98	48,6	ТК № 116 (81/2013)
Неделя 1	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана ( мдж 15%)	205	6,97	8,7	13,8	138,5	ТТК № 99)/ТТК № 81
День 5	Шницель ( говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) соус красный основной	90	10,6	8,3	5,7	126,8	ТК № 168 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)
	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	37,4	235,8	ТК № 188 (516/2004)
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>27,17</b>	<b>27,78</b>	<b>117,88</b>	<b>823,22</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>46,63</b>	<b>47,56</b>	<b>202,18</b>	<b>1408,49</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.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 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		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	90	10,6	6,9	5,4	125,6	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 6	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	3,8	6,6	33,7	207,6	ТК № 249 (44/3/2015)
	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Конфета	20	0,3	2,8	5,6	19,3	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>21,6</b>	<b>20,07</b>	<b>85,1</b>	<b>587,6</b>	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	5,44	7,8	101,9	ТК № 69 (139/2004)
День 6	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло) / огурцы консервированные (на лимонном соке)	180	15,8	20,5	28,3	315,87	ТК № 428 (590/2013)/ТК № 127 (5/1/2015)
	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>840</b>	<b>26,96</b>	<b>27,65</b>	<b>120,44</b>	<b>822,63</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>48,56</b>	<b>47,72</b>	<b>205,54</b>	<b>1410,23</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.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 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		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Витошка"), сгущенное молоко	150	17,2	19,2	35,2	366,13	ТТК № 258/ТТК 51
День 7	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	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>537,89</b>	
ОБЕД	Цветная капуста прпущенная (цветная капуста, масло растительное)	20	0,48	1,85	3,24	32,4	ТТК № 279
Неделя 2	Суп картофельный с горбушей (картофель, филе горбуши, морковь, лук репч, масло растительное)	200	7,2	6,3	10,8	139,8	ТК № 78 (133/2004)
День 7	Тефтели (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус сметанный с томатом	90	9,2	9,7	8,7	108,6	ТТК № 308 /ТК № 40 (601/2004)
	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	37,4	235,8	ТК № 188 (516/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>745</b>	<b>27,26</b>	<b>27,94</b>	<b>117,35</b>	<b>822,12</b>	

Итого за день

1310

47,22

47,78

201,39

1410,01

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.



Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 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		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Творожок в индивидуальной упаковке	100	9	5	4	97	пром
День 8	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, масло сливочное, молоко 2,5%) / масло сливочное	155	3,8	8,2	43,2	239,3	ТК № 206 (35/2006)
	Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко, сахар) (4)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>22,58</b>	<b>19,86</b>	<b>83,8</b>	<b>592,98</b>	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	60	0,84	5,34	4,86	72,6	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 2	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	5,9	7,47	18,6	132,3	ТК № 70 (147/2004)
День 8	Биточки куриные "Новые" (филе цыпленка-бройлера, яйца, сыр, лук репчатый, сметана, масло растительное) / соус молочный с морковью и шпинатом	90	9,1	7,2	6,8	122,3	ТТК № 173 / ТТК № 33
	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	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>27,18</b>	<b>27,81</b>	<b>117,96</b>	<b>823,44</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1275</b>	<b>49,76</b>	<b>47,67</b>	<b>201,76</b>	<b>1416,42</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 блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Менюготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Крокеты из куриного филе и цветной капусты (куриное филе, цветная капуста, рис, яйца, масло растительное)/ соус сметанный	90	11,6	6,7	3,7	89,4	ТТК № 310 /ТК № 39 (600/2004)
Неделя 2	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	37,4	235,8	ТК № 188 (516/2004)
День 9	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Печенье	30	1,38	5,33	12,42	89,63	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,34</b>	<b>20,47</b>	<b>93,52</b>	<b>597,09</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	Мясо тушеное (свинина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	90	9,9	13,5	3,8	138	ТТК № 602
День 9	Булгур / кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	150	6,1	7,9	32,3	261,8	ТТК № 274 /ТК № 271 (46/3/2015)
	Кисель (4)	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>725</b>	<b>27,06</b>	<b>27,63</b>	<b>117,8</b>	<b>822,96</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1225</b>	<b>46,4</b>	<b>48,1</b>	<b>211,32</b>	<b>1420,05</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.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 09.01.2025 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		
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262 (1/6/2015)
Неделя 2	Суфле "Рыбка" ( минтай филе, рис, молоко, яйца) /Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	220	8,3	10,8	38,5	264,3	ТК № 401 (43/2006) / ТК № 187 (520/2004)
День 10	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>21,6</b>	<b>19,77</b>	<b>84,08</b>	<b>588,1</b>	
ОБЕД	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, гренки	220	5,1	5,43	19,5	139,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 10	Мясо тушеное в сметане (свинина, лук репчатый, сметана, масло сливочное)	90	8,9	8,8	3,8	138	ТТК № 318
	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>1310</b>	<b>49,56</b>	<b>47,91</b>	<b>201,38</b>	<b>1411</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 блюда используется йодированная соль.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459964

Владелец Сметанина Лариса Владимировна

Действителен с 26.02.2025 по 26.02.2026