

СОГЛАСОВАНО



*Директор МБОУ ООШ № 11*  
*С. В. Сидорова*

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбаснюк

01.09.2025 г

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
структурного подразделения ООО «Резерв ШП» столовая МБОУ ООШ № 11**

(624819, Свердловская область, Сухоложский район, с. Филатовское, ул. Ленина, д. 70А)

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
Неделя 1	Тефтели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	100	11,22	7,7	6	125,2	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 1	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдж 45%, масло сливочное), огурец консервированный (на лимонном соке)	200	7,5	8,73	46,58	302,24	ТТК № 202/ТК № 127 (5/1/2015)
	Чай зеленый с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>22,77</b>	<b>23</b>	<b>95,8</b>	<b>680,57</b>	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	5,8	6,8	9,75	127,4	ТК № 69 (139/2004)
День 1	Азу (картофель, свинина, лук репчатый, масло растит, томатная паста, огурец консервир, чеснок)	220	18,8	24,65	44,35	424,8	ТК № 399 (596/2013)
	Напиток "Витошка" (4)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 24
	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>31,64</b>	<b>32,47</b>	<b>134,82</b>	<b>954,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>54,41</b>	<b>55,47</b>	<b>230,62</b>	<b>1634,67</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб 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 С; В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 г

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

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 творожная "Зебра"</b> ( творог 9%, яйцо, молоко, какао "Витошка") (4) , сгущенное молоко	180	20,03	23,52	44,4	434,6	ТТК № 258/ТТК 51
<b>День 2</b>	<b>Чай чёрный байховый с сахаром</b>	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>23,39</b>	<b>23,84</b>	<b>96,54</b>	<b>696,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)</b>	255	2,92	6,7	20,2	163,57	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
<b>Неделя 1</b>	<b>Суфле из горбуши с овощами и рисом</b> (филе горбуши, цветная капуста, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо)/соус молочный	100	14,8	15,27	11,54	169,1	ТТК № 178 / ТК № 37 (1/11/2015)
<b>День 2</b>	<b>Пюре картофельное</b> (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)/ <b>кабачки тушеные</b> (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	7,6	9,44	45,3	323,8	ТК № 187 (520/2004)/ТК № 271 (46/3/2015)
	<b>Напиток из ягодной смеси</b>	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	<b>31,57</b>	<b>32,35</b>	<b>134,92</b>	<b>953,37</b>	

**Итого за день** 1405 54,96 56,19 231,46 1649,47

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4 В рецептуре блюда витаминизированное какао, обогащенное витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 г

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	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом /соус томатный	110	8,9	8,8	17,36	127,36	ТТК № 612/ТК № 32 (587/2004)
День 3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,6	7,92	42,44	264,72	ТК № 249 (44/3/2015)
	Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко, сахар) (4)	210	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>24,46</b>	<b>24,19</b>	<b>95,8</b>	<b>680,08</b>	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	270	5	10,43	21,35	195,3	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
Неделя 1	Фрикасе из курицы (филе куриной грудки, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное)	100	13,2	12,6	19,6	150,4	ТТК № 318
День 3	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	7,92	8,64	46,44	365,8	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром
	Хлеб пшеничный(1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>32,27</b>	<b>32,61</b>	<b>135,68</b>	<b>967,4</b>	

Итого за день

1375

56,73

56,8

231,48

1647,48

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб 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

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 г.

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети **ОВЗ 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Паста шоколадная для бутербродов</b> (масло сливочное, молоко сгущенное, какао витаминизированное)(5)	20	0,48	7,72	3	75,5	№ 157 (1/3/2015)
<b>Неделя 1</b>	<b>Каша молочная "Пять злаков"</b> (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / <b>масло сливочное</b>	270	11,9	11,5	44,2	273,58	ТТК № 177/ТТК № 49
<b>День 4</b>	<b>Коктейль молочный</b> (4)	200	5,4	4,2	18	131,4	пром
	<b>Хлеб пшеничный</b> (1)	60	4,74	0,48	31,21	207	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,52</b>	<b>23,9</b>	<b>96,41</b>	<b>687,48</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Куриный суп с рисом и картофелем</b> (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	8,63	9,3	26,76	190,4	ТК № 68 (138/2004)
<b>Неделя 1</b>	<b>Шницель</b> (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) / <b>соус сметанный с томатом</b>	100	9,6	13	6,3	152	ТК № 393 (608/2013) / ТК № 40 (601/2004 г)
<b>День 4</b>	<b>Булгур / цветная капуста припущенная</b>	180	7,34	9,5	40,32	353,8	ТТК № 274 / ТТК № 279
	<b>Кисель</b> (6)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	<b>Хлеб ржаной</b> (2)	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром
	<b>Хлеб пшеничный</b> (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>31,92</b>	<b>32,64</b>	<b>134,46</b>	<b>958,1</b>	

**Итого за день** 1350 54,44 56,54 230,87 1645,58

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб 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 кальцием.
- 5 В рецептуре блюда витаминизированное какао, обогащенное витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1
- 6 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Менюготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 г

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	Котлета из рыбы "Нежная" (минтай филе, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное)Пюре картофельное /овощи припущенные (смесь овощная)	270	12,6	16,8	40,85	329,33	ТТК № 273/ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233
Неделя 1	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	210	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16
День 5	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>22,11</b>	<b>22,41</b>	<b>95,25</b>	<b>672,53</b>	
ОБЕД	Салат из свежей капусты (капуста белокочанная, масло растительное)	100	0,8	8,9	2,6	96	ТТК № 109
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	255	6,9	7,1	16,3	150,9	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 5	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	100	13,03	10,3	7,1	153,3	ТК № 429 (437/2004)
	Отварные макаронные изделия	180	4,7	8,16	51,84	263	ТК № 188 (516/2004)
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>31,68</b>	<b>35,4</b>	<b>135,72</b>	<b>960,1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>53,79</b>	<b>57,81</b>	<b>230,97</b>	<b>1632,63</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб 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 01.09.2025 г

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

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 2	Тефтели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	100	10,1	6,9	5,4	112,7	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 6	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,6	9,92	49,44	324,72	ТК № 249 (44/3/2015)
	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	215	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	25,8	138	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,06</b>	<b>21,19</b>	<b>95,84</b>	<b>680,42</b>	
ОБЕД	Уха (горбуша консервированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное)	275	7,25	6,8	9,75	154,87	ТТК № 78
Неделя 2	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)/ огурцы консервированные (на лимонном соке)	230	18,17	21,62	60,15	479,32	ТК № 428 (590/2013)/ТК № 127 (5/1/2015)
День 6	Конфета	20	0,3	2,8	5,6	19,3	пром
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	45	4,14	0,7	19,44	102,83	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>32,23</b>	<b>32,16</b>	<b>134,54</b>	<b>950,82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>54,29</b>	<b>53,35</b>	<b>230,38</b>	<b>1631,24</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб 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 01.09.2025 г

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

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 с клубникой (творог 9%, клубника, яйцо, сметана, сахар), сгущенное молоко	180	19,64	23,4	44,53	423,68	ТТК № 248/ТТК 51
День 7	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>23</b>	<b>23,72</b>	<b>96,67</b>	<b>685,18</b>	
ОБЕД	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	8,63	9,34	21,75	177,9	ТК № 70 (147/2004)
Неделя 2	Биточки рыбные "Новые" (филе минтая, яйца куриные, лук репчатый, сметана, сыр, масло сливочное) /соус молочный с морковью и шпинатом	100	11,7	13,17	20,6	169,2	ТТК № 173/ТТК № 33
День 7	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)/кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	5,4	9,12	44,93	354,36	ТК № 187 (520/2004)/ТК № 271 (46/3/2015)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>31,88</b>	<b>32,57</b>	<b>135,57</b>	<b>957,36</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>54,88</b>	<b>56,29</b>	<b>232,24</b>	<b>1642,54</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 01.09.2025

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Гематоген (сгущенное молоко, альбумин) (5)	25	1,5	0,9	18,9	87,5	пром
День 8	Каша молочная "Дружба" с карамелизованным яблоком (рис, пшено, яблоко свежее, сахар, масло сливочное, молоко 2,5%) / масло сливочное	270	10,33	15	41	299,18	ТТК № 206
	Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко, сахар) (4)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,79</b>	<b>23,37</b>	<b>95,9</b>	<b>674,68</b>	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	100	1,4	6,9	8,1	102,6	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 2	Суп из овощей (картофель, капуста белокоч, морковь, лук репч, томаты, горошек зеленый), сметана (мдж 15%)	255	5,5	7	7,7	139	ТК № 66(135/2004)/ТТК № 81
День 8	Крокеты из куриного филе и цветной капусты (куриное филе, цветная капуста, рис, яйца, масло растительное) / соус молочный	100	12,9	9,8	20,3	160,4	ТТК № 310 / ТК № 37 (1/11/2015)
	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдж 45%, масло сливочное)	180	6,14	7,7	42,48	266,36	ТТК № 202
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>31,99</b>	<b>32,24</b>	<b>135,46</b>	<b>954,26</b>	

**Итого за день**

**1455**

**54,78**

**55,61**

**231,36**

**1628,94**

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб 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
- 5 Продукт промышленного производства, обогащенный Fe

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 г

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	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262 (1/6/2015)
Неделя 2	Жаркое по-домашнему (картофель, филе куриное, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	230	8,23	12,8	41,6	277,2	ТК № 428 (590/2013)
День 9	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	210	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>22,84</b>	<b>23,01</b>	<b>96,28</b>	<b>683,4</b>	
	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
ОБЕД	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	255	5,2	5,62	5,6	120,3	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
Неделя 2	Тефтели (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус соус сметанный с томатом	100	12,6	14,9	4,1	146,2	ТК № 308 (618/2013)/ТК № 40 (601/2004 г)
День 9	Каша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	7,44	11,04	46,24	355,84	ТК № 189(297/2004)/ТТК № 233
	Кисель (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>985</b>	<b>31,59</b>	<b>32,4</b>	<b>134,66</b>	<b>954,74</b>	

**Итого за день** 1540 54,43 55,41 230,94 1638,14

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб 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; В1; В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети **ОВЗ 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Котлеты рыбные</b> (филе горбуши, хлеб пшеничный, масло растительное) / <b>соус молочный с морковью и шпинатом</b>	120	12,84	13,8	5,04	138,76	ТК 403 (388/2004)/ТТК № 33
<b>Неделя 2</b>	<b>Рис припущенный с овощами</b> (рис, морковь, лук репчатый, масло растит, масло сливочное)/ <b>кабачки тушеные</b> (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	5,4	9,4	40,32	271,28	ТК № 191 (36/2003)/ТК № 271 (46/3/2015)
<b>День 10.</b>	<b>Напиток "Витошка" (4)</b>	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 24
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,39</b>	<b>23,7</b>	<b>96,36</b>	<b>684,54</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп-пюре из цветной капусты, гренки</b>	270	6,3	6,7	24	207,5	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
<b>Неделя 2</b>	<b>Голубцы ленивые/соус сметанный с томатом</b>	100	12,4	16	13,2	164,8	ТТК № 285/ТК № 40 (601/2004)
<b>День 10</b>	<b>Пюре картофельное</b> (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)/ <b>кукуруза консервированная</b>	180	6,6	9,12	52,3	337,2	ТК № 187 (520/2004)/ТТК № 259
	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>31,55</b>	<b>32,66</b>	<b>136,08</b>	<b>957,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>53,94</b>	<b>56,36</b>	<b>232,44</b>	<b>1641,94</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.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С; В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.