

УТВЕРЖДЕНО:

И.О. директора МБОУ СОШ № 11

С.В. С.В. Общеременкова



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк



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

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		
ЗАВТРАК	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	№ 157 (1/13/2015)
Неделя 1	Котлеты, биточки, шницели	90	9,5	6,4	7,8	135	ТТК № 393(608/2013)
День 1	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,8	6,1	30,4	209,1	ТТК № 202
	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	510	21,62	20,18	98,58	651,62	
ОБЕД	Витаминная горка (капуста белокачанная, горошек зеленый)	80	1,2	3,6	6,56	65,6	ТТК № 109
Неделя 1	Уха (картофель, сайра консерв, лук, морковь, масло раст)	200	6,96	3,52	14,48	116	ТТК № 78
День 1	Плов	160	11	20,8	20,6	230,5	ТТК № 427(601/2013)
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	740	27,56	30,16	120,04	818,3	
Итого за день		1250	49,18	50,34	218,62	1469,92	

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 отрубей
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

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		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Запеканка творожная с тыквой	150	15,8	17,5	25,9	315,6	ТТК № 248
День 2	Сгущенное молоко для пудингов и запеканок	20	1,4	1,6	10,5	57,5	ТТК № 51
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	580	19,86	19,74	83,74	587,86	
ОБЕД	Огурцы консервированные	20	0,13	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,76	4,24	13	96,8	ТК № 79 (110/2004)
День 2	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Рыба, тушеная с овощами	90	13,8	16,5	20,3	185,7	ТК № 402(371/2004)
	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189	ТК № 187 (520/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	755	26,62	27,67	117,74	818,78	

Итого за день

1335

46,48

47,41

201,48

1406,64

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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Пищевая ценность блюда рассчитана по яблоку.

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Овощи припущенные	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
День 3	Омлет с картофелем запеченный	150	10,9	5,6	12,7	198,6	ТК № 197(340/2004)
	Масло для поливки блюд	10	0,1	6,4	0,12	58,2	ТТК № 49
	Витаминизированное какао "Витошка"(4)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	800	22,01	19,89	98,72	728,96	
ОБЕД	Витаминная горка (свекла, сыр, чеснок)	60	1,5	2	1,2	34,8	ТК № 104(50/2004)
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля и кабачков	200	1,68	3,28	6,5	104	ТТК № 95
День 3	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Фрикадельки из филе куриного в красном соусе	90	7,7	16,3	8,2	128,3	ТК № 317(63/2003)
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	5,4	35,9	242	ТК № 189(297/2004)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1(685/2004)
	Конфета	20	0,3	1,8	9,6	53,3	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	800	26,88	30,65	121	870,96	
Итого за день		1600	48,89	50,54	219,72	1599,92	

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 отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

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		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Гуляш из филе курицы	90	5,2	7,1	3,9	93,5	ТТК № 603
День 4	Рис припущенный с овощами	150	3,6	5,6	38	173	ТК № 191(36/2003)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	19,6	19,77	84,23	587,3	
ОБЕД	Морковь отварная	50	0,66	1,17	3,33	28,55	ТК № 195(523/2004)
Неделя 1	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,8	108	ТК № 63(132/2004)
День 4	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Запеканка картофельная с мясом	150	14,7	20,7	17	305	ТК № 204(430/1996)
	Кисель витаминизированный (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за обед:	705	26,41	27,71	118,73	823,25	

Итого за день

1205

46,01

47,48

202,96

1410,55

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 отрубей
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

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		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Котлета рыбная "Морское чудо"(минтай, цветная капуста, яйцо)	90	8,83	10,82	16,53	129,3	ТТК № 617
День 5	Пюре картофельное	160	3,52	5,12	22	201,6	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	207	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
	Итого за завтрак:	517	19,35	19,71	80,43	573	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,2	11,6	ТТК № 259
Неделя 1	Суп-шоре из цветной капусты	200	2,64	3,6	10,32	84,8	ТК № 76 (168/2004)
День 5	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Тефтели мясные в красном соусе	90	10,96	18,36	7,24	113,35	ТК № 308(308/2004)
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,75	6	30,4	209	ТТК № 202
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	760	29,73	30,35	130,86	826,15	

Итого за день

1277

49,08

50,06

211,29

1399,15

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 отрубей

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	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 6	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТК № 157(1/13/2015)
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262(1/6/2015)
	Каша молочная пшеничная	200	5,01	2,3	34,21	165,13	ТТК 201
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Чай с молоком	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	675	19,61	23,13	83,96	613,98	
ОБЕД	Горошек зеленый	50	0,76	1,16	4,24	32,2	ТТК № 245
Неделя 1	Суп-пюре из разных овощей	200	2,64	3,6	10,35	110,89	ТК № 76(29/2/2015)
День 6	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Печень по-строгановски	90	12,95	15,3	2,56	155,32	ТК № 431(431/2004)
	Капуста тушеная	150	3,2	5,5	5,27	200,13	ТК № 192(534/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	800	29,41	28,18	99,83	906,36	
Итого за день		1475	49,02	51,31	183,79	1520,34	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,5

- 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 отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку

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		
ЗАВТРАК	Витаминная горка (капуста белокочанная)	60	0,78	2,7	5	48,6	ТТК № 109
Неделя 2	Булгур с мясом и овощами	200	15,06	16,3	29,2	355	ТТК № 272
День 7	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,25	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	19,39	19,86	83,8	592,28	
ОБЕД	Огурцы консервированные	20	0,13	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 2	Борщ Сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4	ТК № 54(111/2004)
День 7	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Рыба под сырной корочкой	90	14,9	12,4	22,35	181	ТТК № 405
	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	4,2	10,7	36,45	250,83	ТК № 190(217/2004)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	№ 1 (685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	725	27,62	27,92	117,63	774,25	

Итого за день

1225

47,01

47,78

201,43

1366,53

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,2

- 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 отрубей
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

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	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка из творога с морковью	150	15,3	17,58	24,9	308,21	ТТК № 270
	Сгущенное молоко для пудингов и запеканок	20	1,4	1,6	10,5	57,5	ТТК № 51
День 8	Чай с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТТК № 1(685/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	585	19,46	19,82	84,24	587,47	
ОБЕД	Суп томатный с фасолью и овощами	200	3,6	5,84	12,56	120	ТТК № 99
Неделя 2	Сметана для супа	5	2,38	0,59	13,9	73,04	ТТК № 77(551/2004)
День 8	Шашлычок из куриного филе	90	9,2	15,4	8,3	98	ТТК № 618
	Овощи припущенные	20	0,5	0,7	1,24	13,6	ТТК № 233
	Отварные макаронные изделия	130	4,6	3,4	23,7	219,27	ТТК № 188(516/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	725	26,94	27,74	117,81	828,27	

Итого за день

1310

46,4

47,56

202,05

1415,74

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 отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку

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		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35	№ 89 (97/2004)
Неделя 2	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом	90	7,5	7,6	11,13	84	ТТК № 612
День 9	Кабачки тушеные	30	0,24	1,02	1,62	16,2	ТК № 271(46/3/2015)
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,6	4,32	28,72	193,6	ТК № 189(297/2004)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	138,7	ТТК № 16
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	25,14	20,01	83,8	619,6	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,3	17,4	ТТК № 259
Неделя 2	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	ТК № 66(135/2004)
День 9	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Азу (мясо, картофель, морковь, лук, огур конс, томат паста)	180	16,5	20,3	41,46	385,3	ТК № 399(596/2013)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Конфета	20	0,3	1,8	9,6	53,3	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	705	25,11	27,34	125,68	849,64	
Итого за день		1205	50,25	47,35	209,48	1469,24	

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 отрубей

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		
ЗАВТРАК	Фрукты(3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262(1/6/2015)
День 10	Паста шоколадная для бутербродов	20	0,48	7,73	3,03	53,29	ТТК № 43
	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	150	4,8	2,2	15,53	109,2	ТК № 236(25/4/2015)
	Масло для поливки блюд	5	0,05	3,2	0,06	29,1	ТТК № 49
	Витаминизированное какао "Витошка"(4)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10
	Конфета	20	0,3	1,8	9,6	53,3	пром
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	645	17,09	23,27	87,34	614,65	
ОБЕД	Свекла отварная	50	0,76	1,17	4,24	32,2	№ 195 (523/2004)
Неделя 2	Суп из бобовых	200	7,12	3,04	15,06	124	ТТК № 101
День 10	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Голубцы с мясом и рисом, соус	220	11,6	21,8	6,3	358,8	ТТК № 388
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	770	28,62	28,41	107,2	933,4	
Итого за день		1415	45,71	51,68	194,54	1548,05	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,3

- 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 отрубей
- 3 Пищевая ценность блюда рассчитана по яблоку
- 4 Витаминизированный напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

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		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89(97/2004)
Неделя 2	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом в молочн соусе	90	13,8	16,5	20,3	185,7	ТК № 414 (414/2004)
День 11	Овощи припущенные гарнир	20	0,5	0,7	1,24	13,6	ТТК № 233
	Пюре картофельное	130	2,86	4,16	17,85	163,8	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	210	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	23,34	24,92	75,99	574,78	
ОБЕД	Морковь отварная	50	0,66	1,17	3,33	28,55	ТК № 195(523/2004)
Неделя 2	Суп-пюре из картофеля	200	3,2	4,88	17,12	126,4	ТК № 84(171/2004)
День 11	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Гуляш(мясной)	90	8,1	11,3	3,8	98,47	ТК № 303(437/2004)
	Перловка отварная	150	4,38	3,83	30,35	245,6	ТК № 257(т4/2004)
	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	770	23,94	23,05	128,7	821,58	
Итого за день		1270	47,28	47,97	204,69	1396,36	

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 с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением отрубей
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89(97/2004)
День 12	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТК № 157(1/13/2015)
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262(1/6/2015)
	Каша молочная геркулесовая	150	3,1	2,2	33,7	101,2	ТТК № 201
	Масло для поливки блюд	5	0,04	3,19	0,06	29,09	ТТК № 49
	Чай с молоком	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	630	19	24,38	83,45	565,05	
ОБЕД	Витаминная горка (капуста белокочанная)	60	0,78	2,7	5	48,6	ТТК № 109
Неделя 2	Суп картофельный с горбушей (филе)	216	5,52	3,52	14,5	116	ТК № 78(133/2004)
День 12	Печень тушеная с картофелем и овощами	180	15,4	19,9	49,89	401,9	ТТК № 610
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	716	26,62	27,4	125,39	840,02	
Итого за день		1346	45,62	51,78	208,84	1405,07	

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4,5

- 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 отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку.