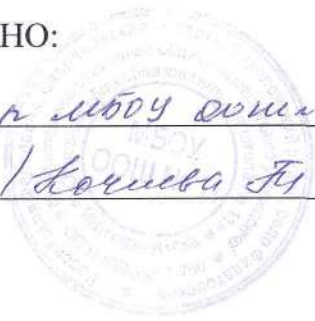


УТВЕРЖДЕНО:

директор МБОУ ОШ № 11
Кочнев / Кочнева Е. А. /



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбаснюк

**12-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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	№ 89 (97/2004)
Неделя 1	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	№ 157 (1/13/2015)
День 1	Паста "Болоньезе"(макароны, мясо, морковь, лук, томат паста)	270	14,67	11,34	38,54	293,76	ТТК № 267
	Кисель витаминизированный (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,86	21,04	69,104,2852	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	35,07	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	23,41	22,91	106,94	622,56	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	1,32	2,33	6,7	57,1	ТТК № 115
Неделя 1	Уха (картоф, сайра консерв, лук, морковь, масло раст)	250	8,7	4,4	18,1	145	ТТК № 78
День 1	Жаркое по-домашнему (картофель, мясо, лук, томат паста, растит масло)	280	20,58	27,73	47,78	607,6	№ 428 (590/2013)
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	940	34,64	34,85	137,18	964,3	
Итого за день		1500	58,05	57,76	244,12	1586,86	

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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Витаминная горка (морковь, яблоки)	100	1	6,6	11,56	113	ТТК № 142
Неделя 1	Запеканка творожная со свежими ягодами	200	18,4	14,93	31,56	345,33	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)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	580	25,1	24,2	95,39	686,23	
ОБЕД	Огурцы консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	ТК № 79 (110/2004)
День 2	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Бефстроганов (куриное филе, сметана, лук, слив масло)	140	18,48	19,83	28	192,5	ТК № 318(423/2004)
	Пюре картофельное	180	3,96	5,76	24,72	226,8	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	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	915	32,47	33,02	136,28	952,36	
Итого за день		1495	57,57	57,22	231,67	1638,59	

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

Меню приготавливаемых блюд

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

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	Огурец свежий	60	0,48	0	1,32	8,4	ТК № 87(г24/1996)
День 3	Брускетта с творогом, шпинатом и помидором	60	5,6	2,4	16,21	112	ТТК № 268
	Омлет натуральный	200	19,81	22,67	3,6	398,09	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
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 58
	Итого за завтрак:	760	30,99	30,64	98,39	685,99	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,912	1,392	5,09	38,54	ТК № 195(523/2004)
Неделя 1	Суп-пюре из тыквы	250	2,1	4,1	8,11	80	ТК № 102(169/2004)
День 3	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Печень по-строгановски (печень, сметана, лук)	120	12,74	18,76	27,41	170,66	ТК № 431(431/2004)
	Овощи припущенные гарнир	40	1	1,4	2,48	27,2	ТТК № 233
	Рис отварной рассыпчатый	140	3,36	5,6	34,34	204,4	ТК № 214(511/2004)
	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)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	960	31,564	32,388	133,66	950,38	

Итого за день

1720

62,554

63,028

232,05

1636,37

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 12 лет и старше

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 4	Гуляш из филе курицы	140	12,66	15,68	6,07	156,33	ТТК № 603
	Овощи припущенные гарнир	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
	Перловка отварная	150	4,38	3,8	30,35	183,75	ТК № 257(т4/2004)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	158,7	ТТК № 16
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	770	22,59	23,57	96,62	687,08	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	1,4	4	34,26	ТК № 195(523/2004)
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля	250	4	6,1	21,4	158	ТК № 84(171/2004)
День 4	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Гуляш из мяса говядины	100	10,44	16	3,56	162,44	ТТК № 269
	Капуста тушеная	180	3,84	4,2	15,92	124,8	ТК № 192(534/2004)
	Кисель витаминизированный "Амилорос" (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	49,1	243,3	ТТК № 53
	Итого за обед:	930	31,59	32,86	134,83	947,96	

Итого за день

1700

54,18

56,43

231,45

1635,04

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 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 1	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТК № 157(1/13/2015)
День 5	Котлета рыбная "Морское чудо"(минтай, цветная капуста, яйцо)	100	9,82	5,36	15,03	132,56	ТТК № 617
	Пюре картофельное	180	3,96	5,76	24,72	226,8	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	567	22,7	23,5	95,21	673,7	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,29	17,4	ТТК № 259
Неделя 1	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	ТК № 66(135/2004)
День 5	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Зразы "Верх-Исетские"(говядина, яйца, лук, раст масло)	100	11,67	19,82	6,67	223,76	ТК № 312(49/2003)
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6	4,6	36,6	226,8	ТТК № 202
	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	35,07	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	885	31,61	32,98	138,57	965,12	
Итого за день		1452	54,31	56,48	233,78	1638,82	

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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 1	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	ТТК № 89(97/2004)
День 6	Каша молочная пшеничная	250	6,26	8,12	52,66	276,25	ТТК 201
	Масло для заправки 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
	Йогурт 2,5%	150	4,2	3	16,95	118,5	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	875	22,7	23,05	97,15	688,22	
ОБЕД	Помидоры свежие порционные	60	0,6	0,12	2,04	14,4	ТТК № 86(т24/1996)
Неделя 1	Щи из свежей капусты и картофеля	250	2	4,3	10	88	ТТК № 58(124/2004)
День 6	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Суфле "Рыбка"	200	21,06	27,2	29,47	484	ТТК № 401(43/2006)
	Соус сметанный (к суфле "Рыбка")	80	0,46	2,89	2,67	39,04	ТТК № 39(600/2004)
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	905	31,97	34,02	132,47	953,14	
Итого за день		1780	54,67	57,07	229,62	1641,36	

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 отрубей
- 3 Расчет пищевой ценности блюда - по яблоку

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	ТК № 89(97/2004)
Неделя 1	Греча по-купечески (греча, мясо, морковь, лук)	250	10,5	17,38	34,88	244,38	ТТК № 360
День 7	Кисель витаминизированный "Амилорос"(3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	34,3	173,8	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	565	22,05	23,36	89,86	654,44	
ОБЕД	Горошек зеленый	30	0,9	0,06	1,92	14,7	ТТК № 245
Неделя 1	Борщ Сибирский	250	3,9	4,3	16	118	ТК № 54(111/2004)
День 7	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Рыба под сырной корочкой	100	12,56	19,22	9,6	181,2	ТТК № 81
	Картофель запеченный	180	4,2	5,76	24,74	226,8	ТТК № 242
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	34,02	178,5	ТТК № 53
	Итого за обед:	865	31,36	32,3	134,21	952,61	

Итого за день

1430

53,41

55,66

224,07

1607,05

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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 1	Запеканка из творога с морковью	200	18,4	22,53	23,6	370	ТК №
	Сгущенное молоко для пудингов и запеканок	20	1,4	1,6	10,5	57,5	ТТК № 51
День 8	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1(685/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	20	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	660	24,1	25,17	90,51	688,9	
ОБЕД	Суп-крем из шпината	250	3,2	4,4	17,47	126	ТТК № 85
Неделя 1	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	ТК № 77(551/2004)
	Шашлычок из куриного филе	100	24	15,8	0	178,11	ТТК № 618
День 8	Овощи припущенные гарнир	30	0,75	1,05	18,6	20,4	ТТК № 233
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5	3,8	30,5	189	ТТК № 202
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	860	31,33	33,89	135,62	953,67	

Итого за день

1520

55,43

59,06

226,13

1642,57

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 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	52,5	№ 89 (97/2004)
Неделя 1	Люля-кебаб из филе куриного	100	14,5	3,4	3	101	ТТК № 616
День 9	Кабачки тушеные	50	0,4	1,7	2,7	27	ТК № 271(46/3/2015)
	Пюре картофельное	130	2,86	4,16	17,85	163,8	ТК № 187(520/2004)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	15,63	158,7	ТТК № 16
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	1,64	0,4	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	565	22,13	23,06	96,75	689,4	
ОБЕД	Огурец консервированный	30	0,2	0	0,75	4,5	№ 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Суп-пюре из цветной капусты	250	3,3	4,5	12,9	106	ТК № 76(168/2004)
День 9	Гренки	30	3,57	0,9	20,85	109,56	ТК № 77(551/2004)
	Мясо тушеное	120	13,08	21,07	4,68	202	ТТК № 602
	Булгур	180	4,44	4,08	30,6	159	ТТК № 274
	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	14,03	69,52	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,52	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	910	31,54	32,81	137,72	964,89	
Итого за день		1475	53,67	55,87	234,47	1654,29	

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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты(3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 1	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	82,92	ТТК № 43
	Каша молочная рисовая с карамелизованным персиком	220	8,42	4,44	20	132,87	ТТК № 263
	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
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	725	22,05	24,11	97,61	682,13	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,912	1,404	5,088	38,64	№ 195 (523/2004)
Неделя 1	Суп из бобовых	250	8,9	3,8	18,82	155	ТТК № 101
День 10	Гренки	20	2,38	0,59	13,9	73,04	№ 77 (551/2004)
	Голубцы с мясом и рисом	240	13,2	27,9	30,9	375	ТТК № 388
	Соус сметанный (к голубцам)	100	0,43	2,57	2,39	34,86	ТК № 39(600/2004)
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	980	31,562	32,677	134,81	960,15	
Итого за день		1705	53,612	56,787	232,42	1642,28	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4,3

- 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
- 4 Витаминизированный напиток промышленного производства, обогащенный витамином С

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети ОБЗ 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	52,5	ТК № 89(97/2004)
Неделя 1	Котлета из рыбы "Нежная"(рыба, морковь, лук, яйцо)	100	9,11	11,11	25,06	190	ТТК № 273
День 11	Овощи припущенные гарнир	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233
	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,28	189	ТК № 187(520/2004)
	Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	562	22,28	22,29	94,49	678,4	
ОБЕД	Кабачковая икра	60	0,72	4,26	4,26	60,6	пром
Неделя 1	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	№ 63 (132/2004)
День 11	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Тефтели (мясо, лук репчат, масло растит)	100	11,24	17,06	5,83	270	ТК № 308(461/2004)
	Рис припущенный с овощами	180	4,32	13,92	45,6	326,4	ТК № 191(36/2003)
	Кисель витаминизированный "Амилорос"(3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Конфета	20	0,3	1,8	9,6	53,3	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 53
	Итого за обед:	895	31,89	32,51	136,55	957,54	
Итого за день		1457	54,17	54,8	231,04	1635,94	

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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты (3)	180	0	0	17,64	84,6	ТТК № 161
Неделя 1	Йогурт 2,5%	150	4,2	3	16,95	118,5	пром
День 12	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262(1/6/2015)
	Каша молочная геркулесовая)	200	4,13	6,33	15,87	134,93	ТТК № 201
	Масло для поливки блюд	10	0,08	6,38	0,12	58,18	ТТК № 49
	Чай с молоком	200	4,3	3,3	15,67	107	ТТК № 3
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	21,04	104,28	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	850	21,91	24,65	96,6	680,79	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	100	1,3	4,5	8,3	81	ТТК № 109
Неделя 1	Солянка "Деревенская"	250	8,3	10,7	10,4	129	ТТК № 92
День 12	Сметана для супа	5	0,15	0,1	0	10,5	ТТК № 81
	Рыба (филе) тушеная с овощами	250	22	24,39	27	437,5	ТК № 402(371/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной с отрубями (2)	40	3,28	0,86	28,06	139,04	ТТК № 58
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	70	5,74	1,5	49,1	243,32	ТТК № 53
	Итого за обед:	915	33,11	33,24	124,27	951,37	
Итого за день		1765	55,02	57,89	220,87	1632,16	

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.