

УТВЕРЖДЕНО:

Ирина Николаевна М.В.
М.В.



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк
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 083 12 лет и старше

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи								
ЗАВТРАК		15	3,9	4,05	0	45	№ рецептуры ТК № 89(97/2004)	
Неделя 1	Сыр (поршьями) Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная), соус томатный	100	8,5	9,33	4,2	150	ТК № 282/ТК № 32 (587/2004)	
День 1	Отварные макаронные изделия	180	6,36	7,3	36,48	250,92	ТК № 188 (516/2004)	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТК № 15	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	55	4,51	1,18	29,37	167,31	ТК № 53	
	Итого за завтрак:	550	23,57	21,86	98,25	680,23		
ОБЕД		40	0,27	0	0,67	4	ТТК № 162	
Неделя 1	Кабачковая икра Борщ с капустой и картофелем, сметана	250/5	2,35	5,4	16,25	161,5	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81	
День 1	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	56,22	53,58	241,87	1642,74		

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 ОВЗ 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Дыблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Запеканка творожная с тыквой (творог 9%, тыква, яйцо), сухое молоко	150/20	16,3	19,95	36,92	384,2	ТТК № 276/ТТК 51	
Неделя 1	Витаминизированное какао (3)	200	3,9	3,1	25,2	145	ТТК № 10	
	Булка Сухожаренная Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
День 2	Итого за завтрак:	580	22,66	23,69	95,76	690,96		
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	1,5	2,83	4,17	47,7	ТК № 116 (81/2013)	
	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	
Неделя 1	Азу (картофель, свинина, лук, отруцы консерв, томатная паста, масло растит, чеснок)	200	15,93	21,6	40,84	387,6	ТК № 399 (596/2013)	
День 2	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57	
	Булка Сухожаренная витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	Итого за обед:	850	32,39	37,39	136,41	979,26		
	Итого за День	1430	55,05	61,08	232,17	1670,22		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухожаренная 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 083 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	№ рецептуры ТТК № 161	
Неделя 1	Омлет с рыбой запеченный (минтай, яйцо, молоко 2,5%) / овощи припущенные (овощная смесь) / масло сливочное	150/20/5	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	ТТК № 1 (685/2004)	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	605	22,55	23,17	94,16	681,96		
ОБЕД								
	Овощи припущенные (овощная смесь)	30	0,75	1,05	1,86	20,4	ТТК № 233	
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	250/20	4,48	4,69	22,03	203,04	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)	
День 3	Индийка, тушеная с овощами в сметане	50/50	12,44	17,22	6,3	117,9	ТТК № 280	
	Отварные макаронные изделия	180	6,36	7,3	36,48	250,92	ТТК № 188 (516/2004)	
	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)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	Итого за обед:	870	31,61	32,29	139,77	968,04		
	Итого за День	1475	54,16	55,46	233,93	1650		

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"

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 06-12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочн, стуженное молоко, какао)	20	0,72	11,6	4,54	80	ТТК № 43	
Неделя 1	Каша молочная рисовая, масло сливочное	250/5	12,1	8,9	32,87	235,16	ТТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49	
День 4	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	715	22,94	26,78	99,13	710,18		
	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	30	0,24	1,02	1,62	16,2	ТК № 271(46/3/2015)	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский, сметана	250/5	3,15	4,6	18	135,5	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81	
Неделя 1	Гуляш из филе курицы	50/50	8,78	8,1	3,56	124,05	ТТК № 603	
День 4	Кукуруз	180	10,04	14,76	24,36	288	ТТК № 277	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Конфета	20	0,3	1,8	5,6	23,3	пром	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57	
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	Итого за обед:	885	31,01	32,42	134,74	958,25		
	Итого за День	1600	53,95	59,2	233,87	1668,43		

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

Меню приготавливаемых блюд

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

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (горшавки)	15	3,9	4,05	0	45	TK № 89 (97/2004)	
Неделя 1	Котлеты рубленые из филе индейки (филе индейки, хлеб пшеница, масло раст) / соус сметанный	100	10,22	14,33	15,2	155,3	TK № 344 (63/2003) / TK № 39(600/2004)	
	Пюре картофельное/капусты тушеная (капусты белокочанн, морковь, лук, масло сливочн, томатн паста)	80/100	3,72	2,64	34,2	235,3	TK № 187(520/2004) / TK № 192(534/2004)	
День 5	Чай с лимоном	200/5	0,3	0	15,2	60	TK № 2(686/2004)	
	Булочка Сухолюбская витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	TK № 53	
Итого за завтрак:		560	23,06	22,3	96,68	678,12		
ОБЕД	Овощи припущенные (смесь овощей)	20	0,44	0,08	2,2	11,6	TK № 233	
Неделя 1	Соленика "Деревенская", сметана	250/5	9,3	13,9	20,21	173	TK № 92/TK № 81	
	Рыба (филе минтая) припущенная / соус молочный с морковью и шпинатом	100	10,64	10,6	15,17	189,8	TK № 402(371/2004) / TK № 33	
День 5	Рис отварной рассыпчатый	180	4,32	7,2	40,16	272,8	TK № 214 (511/2004)	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	TK № 5	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	TK № 57	
	Булочка Сухолюбская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	TK № 53	
Итого за обед:		835	31,36	33,6	135,95	951,56		
Итого за День		1395	54,42	55,9	232,63	1629,68		

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

Присм пищи ЗАВТРАК	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2	Ромштекс "Сочный" (филе куриное) соус красный основной	100	7,44	3,56	4,56	115,44	ТТК № 283 / ТК № 32 (587/2004)	
День 6	Капша распычатая гречневая	170	9,3	14	37,29	274,27	ТК № 189(297/2004)	
	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)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	Кисель	555	25,34	24,48	102,35	677,01	ТТК № 15	
ОБЕД	Оурцы консервированные	30	0,2	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)	
Неделя 2	Борщ Сибирский, сметана	250/5	4,05	4,4	16	128,5	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81	
День 6	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репч., томатная паста, масло растит)	220	21,7	28,53	44,4	462,27	ТК № 428 (590/2013)	
	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке (3)	200	0	0	24	91	пром	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57	
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	Итого за обед:	955	31,69	34,43	139,94	968,21		
	Итого за День	1510	57,03	58,91	242,29	1645,22		

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				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Неделя 2	Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко 2,5%, какао), стущенное 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 Сухокожская 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	Овощи припущенные (овощная смесь)	30	0,66	0,12	3,3	17,4	ТТК № 233	
Неделя 2	Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь, масло раст)	250/40	7	6,84	35,03	249,3	ТТК № 78	
	Бефстроганов (куриное филе, сметана, лук репчатый, масло сливочное)	50/50	10,33	14	4,22	111,22	ТК № 318 (423/2004)	
День 7	Отварные макаронные изделия	180	6,36	7,3	36,48	250,92	ТК № 188 (516/2004)	
	Напиток манدارиновый с ягодами	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 27	
	Конфета	25	0,3	1,8	5,6	23,2	пром	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57	
	Булка Сухокожская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	Итого за обед:	905	31,41	31,88	152,43	997,4		
	Итого за День	1495	54,39	54,34	246,42	1665,43		

Соотношение Б:Ж:У 1.1:4

- 1 Булка Сухокожская 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"

Меню приготавливаемых блюд

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

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи	Гренки с сыром и шпинатом (булка Сухоложская Витаминизированная, масло сливочное, сыр мдлж 45%, шпинат)							
ЗАВТРАК		45	2,6	3,2	16,5	60,5	ТТК № 172	
Неделя 2	Шницель (филе индейки, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) /соус молочный с морковью и шпинатом Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	100	9,2	7,5	3,8	102	ТТК № 168/ТТК № 33	
День 8	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	150/30	3,35	8,15	32,4	195	ТК № 214 (511/2004) /ТК № 271(46/3/2015)	
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	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:	585	24,17	23,43	100,41	678,72		
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	Рыба припущенная (минтай) /соус молочный	100	10,64	10,6	15,17	210,9	ТК № 402(371/2004)/ТК № 37 (1/11/2015)	
	Пюре картофельное / овоши припущенные (овощная смесь)	150/30	5,1	12,58	15,6	145,6	ТК № 187(520/2004)/ ТТК № 233	
	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)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53	
	Итого за обед:	840	31,88	31,38	129,45	978,98		
	Итого за День	1425	56,05	54,81	229,86	1657,7		

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 - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "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				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
День 2	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТТК № 262(1/6/2015)	
	Масло сливочное для бутербродов	10	0,1	6,4	0,1	58	ТТК № 157 (1/3/2015)	
День 9	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, молоко, 2,5%, сахар, соль йодированная), масло сливочн	250/5	6,47	5,6	36,8	190,12	ТТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49	
	Коктейль молочный (3)	200	5,2	5	12	142	пром	
	Булка Сухожаренная Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53	
	Итого за завтрак:	735	20,97	22,67	93,52	675,72		
ОБЕД	Огурцы консервированные	40	0,27	0	0,7	4	ТТК № 127 (5/1/2015)	
День 2	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	250/20	7,5	8,04	33,08	241,3	ТТК № 76(168/2004)/ТТК № 77(551/2004)	
День 9	Мясо тушеное (свинина)	50/50	13,17	17,35	4,2	176,7	ТТК № 602	
	Булгур	180	4,5	6,08	30,5	250,68	ТТК № 274	
	Кисель	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57	
	Булка Сухожаренная витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53	
	Итого за обед:	860	31,48	32,97	134,08	952,62		
	Итого за День	1595	52,45	55,64	227,6	1628,34		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухожаренная 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 ОВЗ 12 лет и старше

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	Зразы рыбные с луком и яйцом (минтай) / соус молочный с морковью и шпинатом	100	10,33	15,94	14	139,22	ТК № 174 / ТК № 33	
День 10	Пюре картофельное / овощи припущенные (овощная смесь)	150/30	4,52	3,28	35,42	272	ТК № 187(520/2004)/ ТК № 233	
	Чай с ягодами	200	0,3	0,1	14,3	59,6	ТК № 2	
	Булочка Сухолюбская Витаминизированная (1)	60	4,92	1,28	32,08	182,52	ТК № 53	
	Итого за завтрак:	550	22,67	23,3	95,8	683,34		
ОБЕД								
	Салат из квашеной капусты	100	1,5	2,83	4,17	47,7	ТК № 116 (81/2013)	
Неделя 2	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (15%)	250/5	5,5	6,75	12,5	112,25	ТК № 99/ТК № 81	
День 10	Гуляш из индейки	100	10,34	13,22	5	155,4	ТК № 603	
	Рис отварной рассыпчатый, кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, масло раст)	150/30	6,8	7,4	50,2	294	ТК № 214 (511/2004)/ТК № 271(46/3/2015)	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТК № 5	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТК № 57	
	Булочка Сухолюбская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТК № 53	
	Итого за обед:	925	31,62	32,23	135,38	944,13		
	Итого за День	1475	54,29	55,53	231,18	1627,47		
	Соотношение Б:Ж:У 1:1:4							

- 1 Булочка 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"