

СОГЛАСОВАНО:

Директор М.В. Бухарина

(наименование образовательного учреждения)



М.В. Бухарина
(подпись) (расшифровка подписи)
"02" сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "МАРГО"



/М.В.Лашенова/

"02" сентября 2024 г.

*Основное двухнедельное меню рационов горячего питания
для детей различного возраста с ограниченной возможностью
здоровья (ОВЗ), обучающихся в муниципальном
общеобразовательном учреждении
(завтрак, обед)
(стоимость каждого варианта 93-28 руб)*

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п.2.8.) изготовление продукции производится в соответствии с технико - технологическими картами (ТТК), разработанными уполномоченным лицом и утвержденными директором организации, оказывающей услуги питания, а также в соответствии с технологическими картами, составленными на основе действующих Сборников рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва, Дели принт 2011 г) под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

ДЕНЬ 1Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/04	Сыр (порциями)	10	0,2	2,8	0	34
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	150/3	3,8	6,4	20,6	159
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	44	2,7	0,8	19,4	97
		ИТОГО:	6,9	10	55	348

Обед

82/11	Суп картофельный с вермишелью	200	2	2,4	13,8	84
ТТК № 127	Тефтели из птицы в соусе томатном (из филе)	90/45	12,4	13,1	24,5	267
510-III/04	Каша вязкая гречневая	130	3,9	5,8	19,3	148
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	51	3,1	0,9	22,4	112
		ИТОГО:	21,6	22,2	95	669

ВСЕГО:	28,50	32,20	150,00	1017,00
---------------	--------------	--------------	---------------	----------------

ДЕНЬ 2

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничая с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/10	7,9	13,6	32,7	268
ТТК № 162	Чай каркадэ	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	49	3	0,9	21,5	108
		ИТОГО:	11,1	14,5	69,2	434

Обед

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	200/9	6,4	5,2	18,5	147
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	70	9,8	9,8	12,6	183
512-III/04	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	147
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	21,9	19,9	92,8	645

ВСЕГО:	33	34,4	162	1079
---------------	-----------	-------------	------------	-------------

ДЕНЬ 3

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/6	7,1	10,3	28,4	239
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	43	2,7	0,7	18,9	95
		ИТОГО:	10	11	62,3	392

Обед

67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	90	12,7	12,6	16,3	235
510-III/04	Каша вязкая пшенная	100	2,8	4,5	16	117
ТТК № 162	Чай каркадэ	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		ИТОГО:	20,1	21,3	75,1	579

ВСЕГО:	30,1	32,3	137,4	971
---------------	-------------	-------------	--------------	------------

ДЕНЬ 4

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 7	Творожный пирог	80	5,4	6,1	13,7	140
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
		ИТОГО:	5,6	6,1	28,7	198

Обед

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом со сметаной	200/10	4,7	4,8	5,3	105
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные (из филе)	90	13,5	12,7	7	215
518-III/04	Картофель отварной	100	2	4,1	16,2	111
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	51	3,1	0,9	22,4	112
		ИТОГО:	23,5	22,5	65,9	601

ВСЕГО:	29,1	28,6	94,6	799
---------------	-------------	-------------	-------------	------------

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/3	7,4	7,3	30,6	223
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		ИТОГО:	10,4	8,1	65,4	380

Обед

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,9	6,2	10,7	107
ТТК № 120	Зразы ленивые из птицы (из филе)	90	12,6	11	13,5	222
516-III/04	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,1	23,5	147
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	49	3	0,9	21,5	108
		ИТОГО:	21,2	22,2	84,2	642

ВСЕГО:	31,6	30,3	149,6	1022
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

ДЕНЬ 6**Завтрак**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 37	Каша жидкая молочная «Дружба» с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/4	5,8	9,4	28	170
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		ИТОГО:	8,8	10,2	62,8	327

Обед

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом со сметаной	200/12	4,7	4,8	5,3	105
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	80	11,3	11,2	14,4	209
514-III/04	Бобовые отварные (горох)	100	5,1	5,2	18,5	139
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	24,4	22,1	75,2	621

ВСЕГО:	33,20	32,30	138,00	948,00
---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

ДЕНЬ 7**Завтрак**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная манная с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/7	6,4	11	27,2	222
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		ИТОГО:	9,4	11,8	62	379

Обед

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,9	6,2	10,7	107
ТТК № 127	Тефтели из птицы в соусе томатном (из филе)	90/45	12,4	13,1	24,5	267
510-III/04	Каша вязкая гречневая	100	3	4,5	14,9	114
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	20,6	24,7	87,1	656

ВСЕГО:	30	36,5	149,1	1035
---------------	-----------	-------------	--------------	-------------

ДЕНЬ 8

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 140	Творожник	70	12	8,5	10,8	170
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
		ИТОГО:	12,2	8,5	25,8	228

Обед

81/11	Суп картофельный с горохом	200	5	4,4	17,8	134
ТТК № 120	Зразы ленивые из птицы (из филе)	80	11,2	9,7	12	197
510-III/04	Каша вязкая пшенная	100	2,8	4,5	16	117
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		ИТОГО:	22	19,4	80,6	605

ВСЕГО:	34,2	27,9	106,4	833
---------------	-------------	-------------	--------------	------------

ДЕНЬ 9

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/04	Сыр (порциями)	10	0,2	2,8	0	34
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	150/5	3,8	9,7	20,9	172
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	7,3	13,4	57,9	374

Обед

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным	200/11	3,2	4,3	8	85
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные (из филе)	90	13,5	12,7	7	215
516-III/04	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,1	23,5	147
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	54	3,3	0,9	23,7	118
		ИТОГО:	23,7	22	77,2	623

ВСЕГО:	31	35,4	135,1	997
---------------	-----------	-------------	--------------	------------

ДЕНЬ 10

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/7	7	11	28,4	246
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		ИТОГО:	10	11,8	63,2	403

Обед

80/11	Суп картофельный с пшеном	200	1,6	2,2	11,6	72
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	90	12,7	12,6	16,3	235
512-III/04	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	147
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	20	19,7	89,6	622

ВСЕГО:	30	31,5	152,8	1025
---------------	-----------	-------------	--------------	-------------