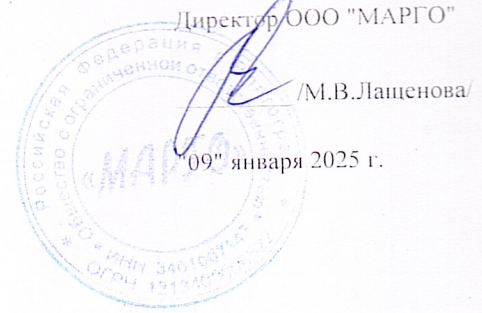


СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



*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 рецептур:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапиной.
2. Сборник рецептур 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 1

## Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/04	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36
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	47	2,9	0,8	20,2	103
		<b>ИТОГО:</b>	<b>9,2</b>	<b>10,2</b>	<b>55,8</b>	<b>356</b>

## Обед

82/11	Суп картофельный с вермишелью	200	2	2,4	13,8	84
ТТК № 127	Тефтели из птицы в соусе томатном (из филе)	80/40	11	11,6	21,8	237
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>20,2</b>	<b>20,7</b>	<b>92,3</b>	<b>639</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>29,40</b>	<b>30,90</b>	<b>148,10</b>	<b>995,00</b>
---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

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 пшеничная с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/10	7,9	13,6	32,7	268
		200	0,2	0	15	58
ТТК № 162	Чай каркаде	44	2,7	0,8	19,4	97
ТТК № 21	Хлеб домашний					
		<b>ИТОГО:</b>	<b>10,8</b>	<b>14,4</b>	<b>67,1</b>	<b>423</b>

Обед

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	200/4	5,6	4,7	17,9	139
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	45	2,8	0,8	19,8	99
		<b>ИТОГО:</b>	<b>20,8</b>	<b>19,3</b>	<b>90</b>	<b>626</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>31,6</b>	<b>33,7</b>	<b>157,1</b>	<b>1049</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

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)	200/4	7	8,9	28,4	226
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	41	2,5	0,7	18	90
		<b>ИТОГО:</b>	<b>9,7</b>	<b>9,6</b>	<b>61,4</b>	<b>374</b>

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 пшеничная	100	2,8	4,5	16	117
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	41	2,5	0,7	18	90
		<b>ИТОГО:</b>	<b>19,8</b>	<b>21,2</b>	<b>73,3</b>	<b>570</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>29,5</b>	<b>30,8</b>	<b>134,7</b>	<b>944</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	------------

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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>5,6</b>	<b>6,1</b>	<b>28,7</b>	<b>198</b>

Обед

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом со сметаной	200/11	4,8	5	5,3	107
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные (из филе)	80	12	11,3	6,2	191
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	55	3,4	1	24,2	121
		<b>ИТОГО:</b>	<b>22,4</b>	<b>21,4</b>	<b>66,9</b>	<b>588</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>28</b>	<b>27,5</b>	<b>95,6</b>	<b>786</b>
---------------	-----------	-------------	-------------	------------

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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>10,4</b>	<b>8,1</b>	<b>65,4</b>	<b>380</b>

Обед

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	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	48	3	0,8	21,1	105
		<b>ИТОГО:</b>	<b>21,2</b>	<b>22,1</b>	<b>83,8</b>	<b>639</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>31,6</b>	<b>30,2</b>	<b>149,2</b>	<b>1019</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>8,8</b>	<b>10,2</b>	<b>62,8</b>	<b>327</b>

Обед

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом со сметаной	200/14	4,8	5,6	5,4	113
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	70	9,8	9,8	12,6	183
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	54	3,3	0,9	23,7	118
		<b>ИТОГО:</b>	<b>23,2</b>	<b>21,5</b>	<b>75,2</b>	<b>611</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>32,00</b>	<b>31,70</b>	<b>138,00</b>	<b>938,00</b>
---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

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)	200/6	6,4	10,3	27,2	215
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		<b>ИТОГО:</b>	<b>9,4</b>	<b>11,1</b>	<b>62</b>	<b>372</b>

Обед

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,6	4,2	10,4	86
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>20,3</b>	<b>22,7</b>	<b>86,8</b>	<b>635</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>29,7</b>	<b>33,8</b>	<b>148,8</b>	<b>1007</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

ДЕНЬ 8

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эп. 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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>12,2</b>	<b>8,5</b>	<b>25,8</b>	<b>228</b>

Обед

81/11	Суп картофельный с горохом	200	5	4,4	17,8	134
ТТК № 120	Зразы ленивые из птицы (из филе)	75	10,5	9,1	11,2	87
510-III/04	Каша вязкая пшеничная	120	3,3	5,4	19,2	140
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	41	2,5	0,7	18	90
		<b>ИТОГО:</b>	<b>21,5</b>	<b>19,6</b>	<b>81,2</b>	<b>509</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>33,7</b>	<b>28,1</b>	<b>107</b>	<b>737</b>
---------------	-------------	-------------	------------	------------

ДЕНЬ 9

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эп. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/04	Сыр (порциями)	10	2,6	3,5	0	36
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	150/3	3,8	6,3	20,2	159
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		<b>ИТОГО:</b>	<b>9,7</b>	<b>10,7</b>	<b>57,2</b>	<b>363</b>

Обед

67/11;	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы	200/8	2,8	4,1	8	81
ТТК № 99	отварным					
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	48	3	0,8	21,1	105
		<b>ИТОГО:</b>	<b>23</b>	<b>21,7</b>	<b>74,6</b>	<b>606</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>32,7</b>	<b>32,4</b>	<b>131,8</b>	<b>969</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	------------

ДЕНЬ 10

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эп. 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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>11,8</b>	<b>63,2</b>	<b>403</b>

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)	80	11,2	11,2	14,5	209
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	55	3,4	1	24,2	121
		<b>ИТОГО:</b>	<b>18,8</b>	<b>18,4</b>	<b>90</b>	<b>607</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>28,8</b>	<b>30,2</b>	<b>153,2</b>	<b>1010</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------