

(К основному двухнедельному меню, утвержденному "02" сентября 2024г.)

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 при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.

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	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>6,9</b>	<b>10</b>	<b>55</b>	<b>348</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)	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>21,6</b>	<b>22,2</b>	<b>95</b>	<b>669</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>28,50</b>	<b>32,20</b>	<b>150,00</b>	<b>1017,00</b>
---------------	--------------	--------------	---------------	----------------

**ДЕНЬ 2**

**Завтрак**

ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/10	7,9	13,6	32,7	268
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	49	3	0,9	21,5	108
<b>ИТОГО:</b>			<b>11,1</b>	<b>14,5</b>	<b>69,2</b>	<b>434</b>

**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
<b>ИТОГО:</b>			<b>21,9</b>	<b>19,9</b>	<b>92,8</b>	<b>645</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>33</b>	<b>34,4</b>	<b>162</b>	<b>1079</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)	200/6	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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>62,3</b>	<b>392</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	45	2,8	0,8	19,8	99
		<b>ИТОГО:</b>	<b>20,1</b>	<b>21,3</b>	<b>75,1</b>	<b>579</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>30,1</b>	<b>32,3</b>	<b>137,4</b>	<b>971</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	200/10	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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>23,5</b>	<b>22,5</b>	<b>65,9</b>	<b>601</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>29,1</b>	<b>28,6</b>	<b>94,6</b>	<b>799</b>
---------------	-------------	-------------	-------------	------------

**ДЕНЬ 5**

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 со	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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>21,2</b>	<b>22,2</b>	<b>84,2</b>	<b>642</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>31,6</b>	<b>30,3</b>	<b>149,6</b>	<b>1022</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

**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
		<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	200/12	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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>24,4</b>	<b>22,1</b>	<b>75,2</b>	<b>621</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>33,20</b>	<b>32,30</b>	<b>138,00</b>	<b>948,00</b>
---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

**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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>9,4</b>	<b>11,8</b>	<b>62</b>	<b>379</b>

**Обед**

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем со	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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>20,6</b>	<b>24,7</b>	<b>87,1</b>	<b>656</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>30</b>	<b>36,5</b>	<b>149,1</b>	<b>1035</b>
---------------	-----------	-------------	--------------	-------------

**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
		<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)	80	11,2	9,7	12	197
510-III/04	Каша вязкая пшеничная	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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>22</b>	<b>19,4</b>	<b>80,6</b>	<b>605</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>34,2</b>	<b>27,9</b>	<b>106,4</b>	<b>833</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	------------

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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>7,3</b>	<b>13,4</b>	<b>57,9</b>	<b>374</b>

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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>23,7</b>	<b>22</b>	<b>77,2</b>	<b>623</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>31</b>	<b>35,4</b>	<b>135,1</b>	<b>997</b>
---------------	-----------	-------------	--------------	------------

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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>11,8</b>	<b>63,2</b>	<b>403</b>

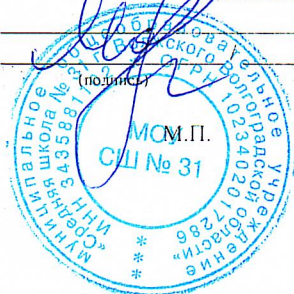
Обед

80/11	Суп картофельный с пшеном	200	1,6	2,2	11,6	72
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>20</b>	<b>19,7</b>	<b>89,6</b>	<b>622</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>30</b>	<b>31,5</b>	<b>152,8</b>	<b>1025</b>
---------------	-----------	-------------	--------------	-------------

Заказчик: Директор \_\_\_\_\_  
наименование общеобразовательного учреждения)

\_\_\_\_\_  
(подпись) (расшифровка подписи)



Исполнитель: ООО "МАРГО"

Директор \_\_\_\_\_ /М.В.Лашенова/

