

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Директор ООО "МАРГО"

М.П. (подпись)

М.В.Лашенова/

МОУ СШ № 35 им. Дубинина В.И.

2024 г.

"09" января 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 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)	150/5	3,8	9,7	20,9	172
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	47	2,9	0,8	20,2	103
		ИТОГО:	7,1	13,3	56,1	367

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	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	21,6	22,2	94,6	667

ВСЕГО:	28,70	35,50	150,70	1034,00
---------------	--------------	--------------	---------------	----------------

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	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	11,2	14,5	69,7	436

Обед

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	200/12	5	4,4	17,8	134
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	47	2,9	0,8	20,2	103
		ИТОГО:	20,3	19	90,3	625

ВСЕГО:	31,5	33,5	160	1061
---------------	-------------	-------------	------------	-------------

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)	200/10	7,3	13,2	28,7	266
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:	10,3	14	63,5	423

Обед

67/11	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/15	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 пшеничая	100	2,8	4,5	16	117
ТТК № 162	Чай каркадэ	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	20,4	21,4	77,3	590

ВСЕГО:	30,7	35,4	140,8	1013
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

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)	150/5	5	8,1	21,1	165
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 7	Творожный пирог	50	3,4	3,8	8,6	88
ТТК № 21	Хлеб домашний	49	3	0,9	21,5	108
		ИТОГО:	11,6	12,8	66,2	419

Обед

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом	200	3,8	2,8	5	84
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	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	22,6	20,5	65,2	578

ВСЕГО:	34,2	33,3	131,4	997
---------------	-------------	-------------	--------------	------------

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)	200/8	7,7	11	31,8	256
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
ИТОГО:			11	11,9	68,8	424

Обед

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	4,2	10,4	86
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	57	3,5	1	25	125
ИТОГО:			21,4	20,3	87,4	638

ВСЕГО:	32,4	32,2	156,2	1062
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

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)	200/5	5,9	10,2	28,7	177
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:			8,9	11	63,5	334

Обед

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом со сметаной	200/8	3,8	2,8	5	84
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	90	12,7	12,6	16,3	235
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	51	3,1	0,9	22,4	112
ИТОГО:			24,9	21,5	77,2	628

ВСЕГО:	33,80	32,50	140,70	962,00
---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

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)	200/10	6,5	11,8	27,3	240
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:			9,5	12,6	62,1	397

Обед

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200/10	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
ИТОГО:			20,3	22,7	86,8	635

ВСЕГО:	29,8	35,3	148,9	1032
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

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)	90	12,6	11	13,5	222
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	48	3	0,8	21,1	105
		ИТОГО:	23,6	20,7	83,4	636

ВСЕГО:	35,8	29,2	109,2	864
---------------	-------------	-------------	--------------	------------

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	47	2,9	0,8	20,2	103
		ИТОГО:	7,1	13,3	56,1	367

Обед

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным	200/13	1,6	3,4	8	70
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	56	3,5	1	24,6	123
		ИТОГО:	22,3	21,2	78,1	613

ВСЕГО:	29,4	34,5	134,2	980
---------------	-------------	-------------	--------------	------------

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)	200/10	7,3	13,2	28,7	266
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:	10,3	14	63,5	423

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:	30,3	33,7	153,1	1045
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------