

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «ХЭЛФ ФУД»



/Э.В.Крюкова/

СОГЛАСОВАНО:

Директор

ГБОУ «Менделеевская школа для детей с ограниченными возможностями здоровья»



/Н.В. Тихонова /

Двухнедельное меню двухразового горячего питания учащихся общеобразовательной школы для детей с ОВЗ на 2025 год (Весенний период)

№ рец., ТТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамины (мг)				Минер.вещества (мг)					
				Белки		Жиры		Углеводы				С		В1		Са		Fe		Mg	
		Возрастная категория питающихся																			
		младш	старш	млад	старш	млад ш	старш	млад	старш	младш	старш	млад	старш	младш	старш	млад	старш	младш	старш	млад	старш
1 день																					
Завтрак																					
338/15	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	12,74	12,74	53,56	53,56	13,00	13,00	0,04	0,04	20,80	20,80	1,56	1,56	11,70	11,70
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,50	2,50	9,15	9,15	18,46	18,46	154,75	154,75	0,00	0,00	0,06	0,06	9,83	9,83	0,52	0,52	9,94	9,94
302/04	Каша молочная ячневая (вязкая) с маслом	200/5	200/5	6,78	6,78	7,00	7,00	27,99	27,99	211,12	211,12	0,00	0,00	0,02	0,02	120,50	120,50	0,26	0,26	0,27	0,27
ТТК №17	Кофейный напиток "Бодрость"	180	200	2,72	3,02	4,70	5,22	14,31	15,90	110,38	122,65	0,90	1,00	0,04	0,04	110,61	122,90	0,23	0,25	19,85	22,05
	Итого	555	575	12,52	12,82	21,37	21,89	73,50	75,09	529,81	542,08	13,90	14,00	0,16	0,16	261,74	274,03	2,57	2,59	41,76	43,96
Обед																					
ТТК №994	Салат Пестрый	60	100	4,03	6,72	2,67	4,45	11,07	18,46	84,24	140,36	5,00	8,33	0,05	0,08	37,12	61,86	0,56	0,93	6,80	11,32
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200	250	6,20	6,20	4,00	5,00	11,18	13,97	119,73	149,66	8,88	11,10	0,07	0,09	85,04	106,30	0,82	1,03	16,72	20,90
250/17	Бефстроганов	50/50	50/50	8,48	8,48	9,10	9,10	5,20	5,20	228,51	228,51	0,74	0,74	0,05	0,05	43,32	43,32	0,40	0,40	22,40	22,40
516/04	Макаронные изделия отварные	150	180	5,36	6,43	4,37	5,24	32,54	39,04	156,30	187,56	0,00	0,00	0,09	0,10	16,46	19,75	0,87	1,04	8,48	10,17
ТТК №317	Напиток "Фруктовый" (сухофрукты)	180	200	0,60	0,60	0,00	0,00	22,33	24,81	90,56	100,62	0,14	0,15	0,00	0,00	15,53	17,25	1,73	1,95	12,42	13,80
	Кондитерское изделие (печенье)	32	32	2,62	2,62	3,12	3,12	26,04	26,04	136,00	136,00	0,00	0,00	0,03	0,03	10,15	10,15	0,73	0,73	7,00	7,00
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
	Итого	789,5	959,5	31,82	38,01	24,03	28,04	139,51	173,58	963,59	1162,15	14,76	20,32	0,35	0,45	218,79	275,80	6,14	7,44	83,64	99,61
	Итого за день			44,34	50,83	45,40	49,93	213,01	248,67	1493,40	1704,23	28,66	34,32	0,51	0,61	480,53	549,83	8,71	10,03	125,40	143,57
2 день																					
Завтрак																					
338/15	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	12,74	12,74	53,56	53,56	13,00	13,00	0,04	0,04	20,80	20,80	1,56	1,56	11,70	11,70
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/10	30/10/15	6,80	8,28	11,68	13,06	15,05	15,05	170,40	185,88	0,13	0,15	0,15	0,16	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50
340/04	Омлет натуральный с маслом	180/3	200/5	14,98	20,00	13,49	15,00	3,80	4,61	276,62	329,95	0,00	0,00	0,10	0,15	123,70	137,40	1,62	2,01	14,75	15,21
ТТК №13	Чай полусладкий с молоком	180	200	1,49	1,65	1,22	1,35	14,31	15,90	72,90	81,00	1,20	1,33	0,04	0,04	122,94	136,60	0,10	0,11	4,86	5,40
	Итого	543	590	23,79	30,45	26,91	29,93	45,90	48,30	573,48	650,39	14,33	14,48	0,33	0,39	377,04	414,40	3,98	4,58	50,11	52,81
Обед																					
25/04	Салат Степной	60	100	1,29	2,15	4,98	8,30	7,12	11,90	78,32	130,50	6,40	10,70	0,02	0,03	24,24	40,40	0,61	1,02	8,44	14,10
110/04	Борщ из свежей капусты с картофелем с фрикадельками мясными со сметаной	200/20/10	250/20/10	5,63	7,04	7,53	9,41	11,45	14,31	136,10	170,08	4,76	5,95	0,04	0,05	39,06	48,82	0,03	0,04	8,50	10,62
291/17	Плов из птицы	50/150	50/180	27,35	31,45	11,69	13,44	40,01	46,01	374,68	430,90	4,90	5,63	0,21	0,24	83,07	95,53	1,90	2,20	20,45	23,52
631/04	Напиток из свежих плодов (яблок)	180	200	0,09	0,10	0,09	0,10	15,12	16,80	58,50	65,00	1,08	1,20	0,00	0,00	4,14	4,60	0,54	0,60	3,96	4,40
	Кондитерское изделие (пряник)	35	35	2,80	2,80	5,36	5,36	24,23	24,23	145,10	145,10	0,00	0,00	0,04	0,04	13,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40

№1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
	Итого	777,5	942,5	41,69	50,50	30,42	37,74	129,08	159,31	894,95	1161,02	17,14	23,48	0,37	0,46	174,68	219,52	4,11	5,22	51,17	66,66
	Итого за день			65,48	80,95	57,33	67,67	174,98	207,61	1154,43	1811,41	31,47	37,96	0,70	0,85	551,72	633,92	8,09	9,80	101,28	119,47
3 день																					
Завтрак																					
338/15	Флоды и ягоды свежие (апельсин)	150	150	1,35	1,35	0,00	0,00	12,60	12,60	64,65	64,65	60,00	60,00	0,09	0,09	20,80	20,80	1,56	1,56	11,70	11,70
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,50	2,50	9,15	9,15	18,46	18,46	154,75	154,75	0,00	0,00	0,06	0,06	9,83	9,83	0,52	0,52	9,94	9,94
227/16	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0,00	0,00	67,44	67,44	0,00	0,00	0,03	0,03	22,00	22,00	1,00	1,00	4,80	4,80
160/04	Суп молочный с вермишелью	250	250	5,37	5,37	5,48	5,48	16,52	16,52	136,84	136,84	0,90	0,90	0,06	0,06	158,80	158,80	0,25	0,25	23,06	23,06
ТТК №18	Какао с молоком (полусладкое)	180	200	4,41	4,90	4,50	5,00	29,25	32,50	96,00	106,66	0,90	1,00	0,03	0,03	109,44	121,60	0,32	0,36	14,22	15,80
	Итого	660	680	19,15	19,64	24,17	24,67	76,83	80,08	519,68	530,34	61,80	61,90	0,27	0,27	320,87	333,03	3,65	3,69	63,72	65,30
Обед																					
71/04	Винегрет овощной	60	100	1,78	2,97	5,73	9,55	6,50	10,82	75,10	125,10	5,78	9,63	0,05	0,08	18,72	31,20	0,50	0,83	11,72	19,53
134/04	Суп крестьянский с цыплятами со сметаной	200/20/10	250/20/10	5,81	7,26	7,04	8,80	8,54	10,68	120,80	151,00	7,92	9,90	0,03	0,04	28,72	35,90	0,48	0,60	11,36	14,20
ТТК №730	Фрикадельки рыбные "Капелька" (из п/ф) с соусом томатным	50/40	75/25	0,68	1,36	4,87	4,90	6,37	9,50	116,00	134,30	1,60	1,90	0,00	0,20	17,27	23,80	0,75	0,90	9,80	10,90
520/04	Пюре картофельное	150	180	3,31	3,97	6,75	8,10	22,12	26,55	163,50	196,20	6,90	8,30	0,23	0,28	47,80	57,37	1,20	1,50	12,75	15,30
648/04	Кисель	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	27,54	30,60	106,20	118,00	0,86	0,96	0,00	0,00	3,02	3,36	0,09	0,10	1,30	1,44
734/04	Булочка домашняя	50	50	3,55	3,55	7,40	7,40	28,10	28,10	154,00	154,00	0,00	0,00	0,07	0,07	19,76	19,76	0,07	0,07	20,16	20,16
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
	Итого	827,5	1007,5	19,66	26,07	32,56	39,88	130,32	162,31	883,85	1098,04	23,06	30,69	0,44	0,77	146,46	188,56	4,12	5,36	76,91	95,55
	Итого за день			38,81	45,71	56,73	64,55	207,15	242,39	1403,53	1628,38	84,86	92,59	0,72	1,04	467,33	521,59	7,77	9,05	140,63	160,85
4 день																					
Завтрак																					
338/15	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	12,74	12,74	53,56	53,56	13,00	13,00	0,04	0,04	20,80	20,80	1,56	1,56	11,70	11,70
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/10	30/10/15	6,80	8,28	11,68	13,06	15,05	15,05	170,40	185,88	0,13	0,15	0,15	0,16	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50
240/10	Пудинг из творога с яблоками со сгущ	150/20	150/50	24,50	26,66	10,92	11,47	38,04	44,69	351,60	413,64	3,52	4,14	0,10	0,11	469,70	552,50	1,15	1,35	19,24	22,60
ТТК №13	Чай полусладкий с молоком	180	200	1,49	1,65	1,22	1,35	14,31	15,90	72,90	81,00	1,20	1,33	0,04	0,04	122,94	136,60	0,10	0,11	4,86	5,40
	Итого	530	585	33,31	37,11	24,34	26,40	80,14	88,38	648,46	734,08	17,85	18,62	0,33	0,35	723,04	829,50	3,51	3,92	54,60	60,20
Обед																					
31/10	Салат из свеклы с сыром	60	100	3,67	6,12	5,63	9,38	5,52	9,20	87,30	145,50	3,42	5,70	0,02	0,03	127,30	212,20	0,96	1,60	19,50	32,50
99/17	Суп из овощей с цыплятами со сметаной	200/20/10	250/20/10	6,05	7,56	4,10	5,08	10,01	12,51	122,43	153,04	8,32	10,40	0,06	0,07	28,70	35,87	0,64	0,80	16,56	20,70
ТТК №39	Котлеты «Татарские» с соусом сметанным с луком	50/40	75/25	11,30	11,40	9,70	10,00	12,30	13,00	181,00	187,00	0,10	0,10	0,10	0,10	15,70	18,10	1,00	1,10	16,27	21,70
510/04	Каша гречневая вязкая	150	180	4,65	5,57	4,75	5,70	24,86	29,83	160,80	192,97	0,05	0,06	0,00	0,00	15,21	18,25	0,91	1,09	15,53	18,64
631/04	Напиток из свежих плодов (яблок)	180	200	0,09	0,10	0,09	0,10	15,12	16,80	58,50	65,00	1,08	1,20	0,00	0,00	4,14	4,60	0,54	0,60	3,96	4,40
	Кондитерское изделие (вафли)	20	20	0,90	0,90	5,16	5,16	19,00	19,00	105,00	105,00	0,24	0,24	0,03	0,03	26,36	26,36	0,28	0,28	4,84	4,84
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
	Итого	797,5	977,5	31,19	38,61	30,20	36,55	117,96	146,40	863,28	1067,95	13,21	17,70	0,27	0,33	228,58	332,55	5,36	6,83	86,48	116,80
	Итого за день			64,50	75,72	54,54	62,95	198,10	234,78	1511,74	1802,03	31,06	36,32	0,60	0,68	951,62	1162,05	8,87	10,75	141,08	177,00
5 день																					
Завтрак																					
338/15	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	12,74	12,74	53,56	53,56	13,00	13,00	0,04	0,04	20,80	20,80	1,56	1,56	11,70	11,70
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,50	2,50	9,15	9,15	18,46	18,46	154,75	154,75	0,00	0,00	0,06	0,06	9,83	9,83	0,52	0,52	9,94	9,94
ТТК №32	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	200/5	7,17	7,17	8,60	8,60	35,45	35,45	214,97	214,97	0,00	0,00	0,12	0,12	96,50	96,50	1,09	1,09	8,80	8,80
ТТК №13	Чай полусладкий с молоком	180	200	1,49	1,65	1,22	1,35	14,31	15,90	72,90	81,00	1,20	1,33	0,04	0,04	122,94	136,60	0,10	0,11	4,86	5,40
	Итого	555	575	11,68	11,84	19,49	19,62	80,96	82,55	496,18	504,28	14,20	14,33	0,26	0,26	250,07	263,73	3,27	3,28	35,30	35,84
Обед																					
65/04	Салат Здоровье	60	100	5,34	8,90	5,40	9,00	10,80	18,00	33,00	55,00	4,50	7,50	0,03	0,05	13,14	21,90	0,20	0,30	10,80	18,00
148/04	Суп-лапша домашняя с фрикадельками мясными	200/20	250/20	6,30	7,88	6,93	8,66	8,73	10,91	147,03	153,79	2,58	3,23	0,07	0,09	84,75	105,94	0,87	1,09	8,03	10,04
ТТК №43	Рыба тушеная с овощами (минтай)	50/50	75/50	13,00	17,10	5,70	9,00	5,20	7,00	113,00	141,25	4,60	6,20	0,09	0,10	31,50	44,40	0,80	1,16	27,60	38,30
143/17	Рагу из овощей	150	180	2,92	3,50	6,40	7,67	15,70	18,84	121,20	145,44	8,25	9,90	0,07	0,09	34,65	41,60	0,97	1,20	28,65	34,40
ТТК №317	Напиток "Фруктовый" (сухофрукты)	180	200	0,60	0,60	0,00	0,00	22,33	24,81	90,56	100,62	0,14	0,15	0,00	0,00	15,53	17,25	1,73	1,95	12,42	13,80
	Кондитерское изделие (печенье)	32	32	2,62	2,62	3,12	3,12	26,04	26,04	136,00	136,00	0,00	0,00	0,03	0,03	10,15	10,15	0,73	0,73	7,00	7,00
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62

Итого		809,5	974,5	35,31	47,56	28,32	38,58	119,95	151,66	789,04	951,54	20,07	26,98	0,35	0,46	200,89	258,41	6,33	7,79	104,32	135,56
Итого за день				46,99	59,40	47,81	58,20	200,91	284,21	1285,22	1455,82	34,27	41,31	0,61	0,72	450,96	522,14	9,60	11,07	139,62	171,40
6 день																					
Завтрак																					
338/15	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	12,74	12,74	53,56	53,56	13,00	13,00	0,04	0,04	20,80	20,80	1,56	1,56	11,70	11,70
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,50	2,50	9,15	9,15	18,46	18,46	154,75	154,75	0,00	0,00	0,06	0,06	9,83	9,83	0,52	0,52	9,94	9,94
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	200/5	7,99	8,01	5,33	6,78	32,51	32,54	230,02	243,26	0,00	0,00	0,07	0,07	142,08	142,08	0,11	0,11	9,07	9,07
ТТК №18	Какао с молоком (полусладкое)	180	200	4,41	4,90	4,50	5,00	29,25	32,50	96,00	106,66	0,90	1,00	0,03	0,03	109,44	121,60	0,32	0,36	14,22	15,80
Итого		553	575	15,42	15,93	19,50	21,45	92,96	96,24	534,33	558,23	13,90	14,00	0,20	0,20	282,15	294,31	2,51	2,55	44,93	46,51
Обед																					
25/04	Салат Степной	60	100	1,29	2,15	4,98	8,30	7,12	11,90	78,32	130,50	6,40	10,70	0,02	0,03	24,24	40,40	0,61	1,02	8,44	14,10
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200	250	6,20	6,20	4,00	5,00	11,18	13,97	119,73	149,66	8,88	11,10	0,07	0,09	85,04	106,30	0,82	1,03	16,72	20,90
260/15	Гуляш	50/50	50/50	16,13	16,13	8,28	8,28	3,68	3,68	198,76	198,76	2,44	2,44	0,06	0,06	14,89	14,89	2,34	2,34	9,05	9,05
516/04	Макаронные изделия отварные	150	180	5,36	6,43	4,37	5,24	32,54	39,04	156,30	187,56	0,00	0,00	0,09	0,10	16,46	19,75	0,87	1,04	8,48	10,17
648/04	Кисель	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	27,54	30,60	106,20	118,00	0,86	0,96	0,00	0,00	3,02	3,36	0,09	0,10	1,30	1,44
	Кондитерское изделие (вафли)	20	20	0,90	0,90	5,16	5,16	19,00	19,00	105,00	105,00	0,24	0,24	0,03	0,03	26,36	26,36	0,28	0,28	4,84	4,84
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
Итого		777,5	947,5	34,41	38,77	27,56	33,11	132,21	164,25	912,56	1108,92	18,82	25,44	0,33	0,41	181,18	228,23	6,04	7,17	58,65	74,52
Итого за день				49,83	54,70	47,06	54,56	225,17	260,49	1446,89	1667,15	32,72	39,44	0,53	0,61	463,33	522,54	8,55	9,72	103,58	121,03
7 день																					
Завтрак																					
338/15	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	12,74	12,74	53,56	53,56	13,00	13,00	0,04	0,04	20,80	20,80	1,56	1,56	11,70	11,70
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/10	30/10/15	6,80	8,28	11,68	13,06	15,05	15,05	170,40	185,88	0,13	0,15	0,15	0,16	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50
ТТК №24	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	150/50	150/50	28,05	28,05	10,45	10,45	38,19	38,19	383,97	383,97	0,69	0,69	0,15	0,15	367,45	367,45	1,19	1,19	17,20	17,20
ТТК №1	Чай полусладкий	180	200	0,18	0,20	0,05	0,05	4,55	5,06	19,35	21,50	0,00	0,00	0,00	0,00	4,55	5,05	0,76	0,84	3,96	4,40
Итого		560	585	35,55	37,05	22,70	24,08	70,53	71,04	627,28	644,91	13,82	13,84	0,34	0,35	502,40	512,90	4,21	4,49	51,66	53,80
Обед																					
75/17	Икра морковная	60	100	1,32	2,20	1,62	2,70	6,48	10,80	56,22	93,70	3,12	5,20	0,02	0,03	18,42	30,70	0,72	1,20	12,72	21,20
110/04	Борщ из свежей капусты с картофелем с фрикадельками мясными со сметаной	200/20/10	250/20/10	5,63	7,04	7,53	9,41	11,45	14,31	136,10	170,08	4,76	5,95	0,04	0,05	39,06	48,82	0,03	0,04	8,50	10,62
ТТК №34	Котлеты "Крестьянские" с соусом томатным	50/40	75/25	13,20	13,30	12,50	12,90	9,10	9,70	201,00	207,00	0,40	0,60	0,00	0,00	7,40	8,30	0,60	0,60	14,04	18,72
520/04	Пюре картофельное	150	180	3,31	3,97	6,75	8,10	22,12	26,55	163,50	196,20	6,90	8,30	0,23	0,28	47,80	57,37	1,20	1,50	12,75	15,30
631/04	Напиток из свежих плодов (яблок)	180	200	0,09	0,10	0,09	0,10	15,12	16,80	58,50	65,00	1,08	1,20	0,00	0,00	4,14	4,60	0,54	0,60	3,96	4,40
	Кондитерское изделие (пряник)	35	35	2,80	2,80	5,36	5,36	24,23	24,23	145,10	145,10	0,00	0,00	0,04	0,04	13,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
Итого		812,5	992,5	30,88	36,37	34,62	39,70	119,65	148,45	908,67	1096,52	16,26	21,25	0,39	0,50	140,99	179,96	4,12	5,30	61,79	84,26
Итого за день				66,43	73,42	57,32	63,78	190,18	219,49	1535,95	1741,43	30,08	35,09	0,73	0,85	643,39	692,86	8,33	9,79	113,45	138,06
8 день																					
Завтрак																					
338/15	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	150	150	1,35	1,35	0,00	0,00	12,60	12,60	64,65	64,65	60,00	60,00	0,09	0,09	20,80	20,80	1,56	1,56	11,70	11,70
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,50	2,50	9,15	9,15	18,46	18,46	154,75	154,75	0,00	0,00	0,06	0,06	9,83	9,83	0,52	0,52	9,94	9,94
342/04	Омлет с сыром с маслом	200/3	200/5	25,33	25,35	12,81	13,05	2,66	2,69	357,42	409,91	0,00	0,00	0,15	0,15	525,00	531,25	2,00	2,01	15,00	15,21
ТТК №13	Чай полусладкий с молоком	180	200	1,49	1,65	1,22	1,35	14,31	15,90	72,90	81,00	1,20	1,33	0,04	0,04	122,94	136,60	0,10	0,11	4,86	5,40
Итого		573	595	30,67	30,85	23,18	23,55	48,03	49,65	649,72	710,31	61,20	61,33	0,34	0,34	678,57	698,48	4,18	4,20	41,50	42,25
Обед																					
54/17	Салат из свеклы с яблоками	60	100	2,27	3,79	2,66	4,43	9,77	16,28	72,10	120,15	3,84	6,40	0,01	0,02	10,54	29,30	0,89	1,48	10,10	16,80
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с цыплятами со сметаной	200/20/10	250/20/10	5,78	7,23	6,39	7,99	7,50	9,37	110,68	138,35	2,05	2,56	0,04	0,05	40,30	50,37	0,46	0,57	7,38	9,22
ТТК №43	Рыба тушеная с овощами (минтай)	50/50	75/50	13,00	17,10	5,70	9,00	5,20	7,00	113,00	141,25	4,60	6,20	0,09	0,10	31,50	44,40	0,80	1,16	27,60	38,30
511/04	Рис отварной	150	180	3,85	4,62	6,22	7,46	24,17	31,00	199,02	238,82	0,00	0,00	0,04	0,05	15,68	18,82	0,09	0,10	11,44	13,73
ТТК №317	Напиток "Фруктовый" (сухофрукты)	180	200	0,60	0,60	0,00	0,00	22,33	24,81	90,56	100,62	0,14	0,15	0,00	0,00	15,53	17,25	1,73	1,95	12,42	13,80
458/10	Ватрушка с повидлом	70	70	6,00	6,00	2,19	2,19	23,68	23,68	172,60	172,60	0,11	0,11	0,06	0,06	15,60	15,60	1,08	1,08	17,40	17,40
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
Итого		857,5	1052,5	36,03	46,30	23,93	32,20	123,80	158,20	906,21	1131,23	10,74	15,42	0,30	0,38	140,32	192,91	6,08	7,70	96,16	123,27
Итого за день				66,70	77,15	47,11	55,75	171,83	207,85	1555,93	1841,54	71,94	76,75	0,64	0,72	818,89	891,36	10,76	11,00	137,72	177,53

9 день																					
Завтрак																					
338/15	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	12,74	12,74	53,56	53,56	13,00	13,00	0,04	0,04	20,80	20,80	1,56	1,56	11,70	11,70
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/10	30/10/15	6,80	8,28	11,68	13,06	15,05	15,05	170,40	185,88	0,13	0,15	0,15	0,16	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50
302/04	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/3	200/5	7,99	8,01	6,30	6,75	32,95	32,98	191,46	192,60	0,00	0,00	0,02	0,02	129,17	129,17	0,25	0,25	7,55	7,55
ТТК №17	Кофейный напиток "Бодрость"	180	200	2,72	3,02	4,70	5,22	14,31	15,90	110,38	122,65	0,90	1,00	0,04	0,04	110,61	122,90	0,23	0,25	19,85	22,05
	Итого	563	590	18,03	19,83	23,20	25,55	75,05	76,67	525,80	554,69	14,03	14,15	0,25	0,26	370,18	392,47	2,74	2,96	57,90	61,80
Обед																					
21/17	Салат из соевых огурцов с луком	60	100	0,51	0,85	3,02	5,03	1,54	2,57	35,52	59,20	2,50	4,17	0,09	0,15	14,24	23,73	0,42	0,70	7,98	13,30
139/04	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками мясными	200/20	250/20	9,51	11,89	4,46	5,57	13,72	17,15	134,60	168,25	4,64	5,80	0,06	0,07	74,56	93,20	0,76	0,95	34,80	43,45
ТТК №39	Котлеты «Татарские» с соусом сметанным с луком	50/40	75/25	11,30	11,40	9,70	10,00	12,30	13,00	181,00	187,00	0,10	0,10	0,10	0,10	15,70	18,10	1,00	1,10	16,27	21,70
143/17	Рагу из овощей	150	180	2,92	3,50	6,40	7,67	15,70	18,84	121,20	145,44	8,25	9,90	0,07	0,09	34,65	41,60	0,97	1,20	28,65	34,40
631/04	Напиток из свежих плодов (яблук)	180	200	0,09	0,10	0,09	0,10	15,12	16,80	58,50	65,00	1,08	1,20	0,00	0,00	4,14	4,60	0,54	0,60	3,96	4,40
	Кондитерское изделие (печенье)	32	32	2,62	2,62	3,12	3,12	26,04	26,04	136,00	136,00	0,00	0,00	0,03	0,03	10,15	10,15	0,73	0,73	7,00	7,00
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
	Итого			31,48	37,32	27,56	32,62	115,57	140,46	815,07	980,33	16,57	21,17	0,41	0,54	164,61	208,55	5,45	6,64	108,48	138,27
	Итого за день			49,51	57,15	50,76	58,17	190,62	217,13	1340,87	1535,02	30,60	35,32	0,66	0,80	534,79	601,02	8,19	9,60	166,38	200,07
10 день																					
Завтрак																					
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/10	30/10/15	6,80	8,28	11,68	13,06	15,05	15,05	170,40	185,88	0,13	0,15	0,15	0,16	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50
227/16	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0,00	0,00	67,44	67,44	0,00	0,00	0,03	0,03	22,00	22,00	1,00	1,00	4,80	4,80
161/04	Суп молочный с рисом	250	250	4,70	4,70	4,73	4,73	19,67	19,67	139,99	139,99	0,90	0,90	0,06	0,06	158,80	158,80	0,25	0,25	23,06	23,06
ТТК №13	Чай полусладкий с молоком	180	200	1,49	1,65	1,22	1,35	14,31	15,90	72,90	81,00	1,20	1,33	0,04	0,04	122,94	136,60	0,10	0,11	4,86	5,40
	Итого	520	545	18,51	20,15	22,67	24,18	49,03	50,62	450,73	474,31	2,23	2,38	0,28	0,29	413,34	437,00	2,05	2,26	51,52	53,76
Обед																					
71/04	Винегрет овощной	60	100	1,78	2,97	5,73	9,55	6,50	10,82	75,10	125,10	5,78	9,63	0,05	0,08	18,72	31,20	0,50	0,83	11,72	19,53
132/04	Рассольник ленинградский с щиплятами со сметаной	200/20/10	250/20/10	6,44	8,05	4,94	6,17	10,81	13,51	100,58	125,72	4,90	6,12	0,04	0,05	82,72	103,40	0,87	1,09	8,56	10,70
ТТК №9	Фрикадельки "Особые" с соусом	50/50	50/50	5,35	5,35	7,30	7,30	9,93	9,93	165,09	165,09	0,11	0,11	0,01	0,01	86,25	86,25	1,15	1,15	25,18	25,18
ТТК №446	Гороховое пюре	150	180	16,96	20,35	4,98	5,98	27,41	34,89	162,32	194,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,67	0,01	0,01	0,05	0,07
ТТК №317	Напиток "Фруктовый" (сухофрукты)	180	200	0,60	0,60	0,00	0,00	22,33	24,81	90,56	100,62	0,14	0,15	0,00	0,00	15,53	17,25	1,73	1,95	12,42	13,80
770/04	Булочка дорожная	50	50	3,35	3,35	7,48	7,48	20,82	20,82	196,06	196,06	0,00	0,00	0,07	0,07	19,76	19,76	0,07	0,07	20,16	20,16
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
	Итого	837,5	1007,5	39,01	47,63	31,20	37,61	128,95	160,84	937,96	1126,81	10,93	16,01	0,23	0,31	234,60	275,70	5,36	6,46	87,91	103,46
	Итого за день			57,52	67,78	53,87	61,79	177,98	211,46	1388,69	1601,12	13,16	18,39	0,51	0,60	647,94	712,70	7,41	8,72	139,43	157,22
	Итого за 10 дней			410,91	485,41	443,63	548,45	1949,93	2284,08	13129,65	15596,23	388,82	447,49	6,21	7,48	6010,50	6810,04	85,77	100,42	1308,51	1554,19
	В среднем в день			41,09	48,54	44,36	54,85	194,99	228,41	1312,97	1559,62	38,88	44,75	0,62	0,75	601,05	681,00	8,58	10,04	130,85	155,42
	Соотношение белков, жиров и углеводов																				

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей за завтрак и обед

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры, г	углеводы, г	C	B1	Ca	Fe	Mg
7-11 лет	1175-1410	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	30-36	0,6-0,72	550-660	6-7,2	125-150
с 12 лет и старше	1360-1632	45-54	46-55,2	191,5-229,8	35-42	0,7-0,84	600-720	9-10,8	150-180

Примечание:

1. При составлении меню использованы:

1.1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

1.2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В. Т. Лапиной, 2004г., Москва

1.3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2015г., Москва

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010г., Москва

1.5. Техничко-технологические карты, разработанные ООО "Нигма"

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ. (п. 8.1.5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения")

3. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года заменяются на салаты, в которых овощи проходят термическую обработку.

4. Допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/

Мед. работник: _____

Зав. производством: _____

