

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И.Мусина



"СОГЛАСОВАНО"

Директор
ГБОУ "Зайская школа №9
для детей с ограниченными
возможностями здоровья"
Е.В.Мейкина



Примерное двухнедельное меню двухразового горячего питания
учащихся ГБОУ "Зайская школа №9 для детей с ограниченными возможностями" на 2025 год.

№ рец., ТТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.*		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал	
		Младшие	Старшие	Белки		Жиры		Углеводы		Младшие	Старшие
				Младши	Старшие	Младшие	Старшие	Младши	Старшие		
1 день											
Завтрак											
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	18	18	82,4	82,4
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	30/10/20	6,8	8,28	11,68	13,06	15,05	15,05	192,51	210,88
ТТК360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/5	200/5	6,78	6,78	8,00	8,00	27,99	27,99	211,12	211,12
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	200	3,02	3,02	5,22	5,22	15,9	15,9	122,65	122,65
	Итого			17,40	18,88	25,70	27,08	76,94	76,94	608,68	627,05
Обед											
ТТК № 473	Салат "Зайка" (капуста св., морковь св., яблоко, масло раст.) ¹	75	100	1	1,33	3,85	5,14	7,63	10,17	69,18	92,24
139/04	Суп картофельный с бобовыми с цыплятами	250/25	250/25	11,01	11,01	6,84	6,84	19,86	19,86	185,06	185,06
423/04.	Бефстроганов	50/50	50/50	15,48	15,48	16,07	16,07	5,49	5,49	228,51	228,51
516/04	Макаронные изделия отварные	150	180	5,36	6,43	4,37	5,24	36,54	43,85	206,89	248,26
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма с печеньем сахарным в ассортименте	200/20	200/20	3	3	6,36	6,36	39,86	39,86	228,68	228,68
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			40,23	41,63	38,17	40,33	140,53	150,38	1066,57	1131,00
	Итого за день			57,63	60,51	63,87	67,41	217,47	227,32	1675,25	1758,05
2 день											
Завтрак											
ТТК495н	Десерт фруктовый "Апельсин"	150	150	1,35	1,35	0,00	0,00	12,6	12,6	55,8	55,8
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,38	2,38	7,52	7,52	15,05	15,05	137,4	137,4
340/04	Омлет натуральный с маслом	180/3	200/5	17,32	19,28	22,99	27,9	2,6	2,94	286,62	339,95
686/04	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,27	0,27	0,06	0,06	15,28	15,28	62,73	62,73
	Итого			21,32	23,28	30,57	35,48	45,53	45,87	542,55	595,88
Обед											
ТТК №136	Салат "Аппетитный" (морковь св., горошек конс., сыр, масло раст.) ¹	75	100	5,21	6,94	7,18	9,57	6,3	8,4	110,6	147,47
110/04	Борщ из свежей капусты с картофелем с фрикадельками мясными со сметаной	250/25/10	250/25/10	7,04	7,04	9,41	9,41	14,31	14,31	170,08	170,08
ТТК №417	Плов "Золотой петушок"	50/150	75/200	27,35	40,34	11,69	16,79	40,01	53,41	374,68	526,06
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов с блинчиком с повидлом	200/63.	200/63.	2,6	2,6	8,14	8,14	50,93	50,93	287,37	287,37
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			46,6	61,3	37,1	44,6	142,7	158,2	1091,0	1279,2
	Итого за день			67,89	84,57	67,67	80,07	188,23	204,07	1633,53	1875,11
3 день											
Завтрак											
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	30/10/20	6,8	8,28	11,68	13,06	15,05	15,05	192,51	210,88
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0,00	0,00	67,44	67,44
161/04	Суп молочный с крупой "Геркулес"	250	250	5,37	5,37	5,48	5,48	16,52	16,52	136,84	136,84
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	200	3,39	3,39	2,8	2,8	16,98	16,98	106,66	106,66

	Итого			21,08	22,56	25,00	26,38	48,55	48,55	503,45	521,82
Обед											
ТТК-172	Винегрет с фасолью (картофель отв., свекла отв., морковь отв., сол. огурцы конс., лук репч., масло раст., фасоль красная) ¹	75	100	2,23	2,97	9,16	12,22	8,12	10,82	123,85	165,13
134/04	Суп крестьянский с цыплятами со сметаной	250/25/10	250/25/10	7,26	7,26	8,8	8,8	10,68	10,68	151	151
ТТК-491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощами (кукуруза конс.)	2/40/10.	2/40/20	0,68	1,36	4,05	4,1	1,94	3,88	46,92	57,88
520/04	Пюре картофельное	150	180	3,31	3,97	4,91	5,89	22,12	26,55	145,93	175,11
ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок с пряником	200/28.	200/28.	1,92	1,92	1,19	1,19	46,54	46,54	204,59	204,59
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			19,78	21,86	28,79	32,88	120,55	129,62	820,54	901,96
	Итого за день			40,9	44,4	53,8	59,3	169,1	178,2	1324,0	1423,8
4 день											
Завтрак											
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	18	18	82,4	82,4
1/04	Бутерброд с маслом	30/10.	30/10	2,38	2,38	7,52	7,52	15,05	15,05	137,40	137,4
ТТК-98н	Запеканка из творога "Гулливер" со сгущенным молоком	150/20.	150/50	24,50	26,66	13,92	16,47	48,04	64,69	415,45	513,64
ТТК-475	Чай полусладкий	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	5,06	5,06	21,5	21,5
	Итого			27,88	30,04	22,29	24,84	86,15	102,80	656,75	754,94
Обед											
31/2010	Салат из свеклы с сыром ¹	75	100	4,48	5,98	6,94	9,26	6,84	9,13	107,79	143,72
135/04	Суп из овощей с цыплятами со сметаной	250/25/10	250/25/10	7,56	7,56	8,08	8,08	12,51	12,51	153,04	153,04
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами (мексиканская смесь)	75/15	2/50/15	12,48	16,51	17,12	22,15	10,65	13,75	246,64	320,42
510/04	Каша гречневая вязкая	150	180	4,65	5,57	4,75	5,7	24,86	29,83	160,8	192,97
ТТК-265н	Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины с вафлями	200/20	200/20	0,9	0,9	6,16	6,16	29,05	29,05	175,27	175,27
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			34,45	40,90	43,73	52,03	115,06	125,42	991,79	1133,67
	Итого за день			62,3	70,9	66,0	76,9	201,2	228,2	1648,5	1888,6
5 день											
Завтрак											
ТТК495н	Десерт фруктовый Апельсин	150	150	1,35	1,35	0,00	0,00	12,6	12,6	55,8	55,8
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,38	2,38	7,52	7,52	15,05	15,05	137,4	137,4
ТТК-270	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/3.	200/5	7,15	7,17	5,59	7,04	43,21	43,24	251,73	264,97
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	200	1,65	1,65	1,3	1,3	7,46	7,46	48,15	48,15
	Итого			12,53	12,55	14,41	15,86	78,32	78,35	493,08	506,32
Обед											
20/2010	Салат из белокочанной капусты ¹	75	100	1,16	1,55	3,81	5,08	7,04	9,39	67,13	89,51
148/04	Суп-лапша домашняя с фрикадельками мясными	250/25	250/25	6,59	6,67	8,66	8,67	3,1	3,5	116,76	118,68
ТТК 951	Грудка, запеченная с сыром со стручковой фасолью	75/25	2/50/25	28,64	37,96	9,8	13	2,99	3,69	214,69	283,56
541/04	Рагу овощное	150	180	2,81	3,37	6,42	7,7	15,87	19,04	132,46	158,95
ТТК№356н	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти с кексом	200/28.	200/28.	1,68	1,68	6,16	6,16	30,65	30,65	183,88	183,88
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			45,26	55,61	35,53	41,29	90,80	97,42	863,17	982,83
	Итого за день			57,79	68,16	49,94	57,15	169,12	175,77	1356,25	1489,15
6 день											
Завтрак											
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	18	18	82,4	82,4
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	30/10/20	6,8	8,28	11,68	13,06	15,05	15,05	192,51	210,88
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3.	200/5	7,99	8,01	5,33	6,78	37,51	37,54	230,02	243,26
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	200	3,39	3,39	2,8	2,8	16,98	16,98	106,66	106,66
	Итого			18,98	20,48	20,61	23,44	87,54	87,57	611,59	643,20
Обед											
13/10	Салат из свежих огурцов ¹	75	100	0,58	0,78	4,57	6,09	1,82	2,42	50,71	67,61

133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	250/25	6,2	6,2	5	5	19,97	19,97	149,66	149,66
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50.	50/50.	16,13	16,13	13,28	13,28	3,68	3,68	198,76	198,76
516/04	Макаронные изделия отварные	150	180	5,36	6,43	4,37	5,24	36,54	43,85	206,89	248,26
ТТК-257н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма с печеньем сахарным в ассортименте	200/20.	200/20.	3,49	3,49	6,38	6,38	38,63	38,63	225,96	225,96
	Хлеб "Рябиночка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			36,14	37,41	34,28	36,67	131,79	139,70	980,23	1038,50
	Итого за день			55,12	57,89	54,89	60,11	219,33	227,27	1591,82	1681,70
7 день											
Завтрак											
ТТК495н	Десерт фруктовый "Апельсин"	150	150	1,35	1,35	0,00	0,00	12,6	12,6	55,8	55,8
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	30/10/20	6,8	8,28	11,68	13,06	15,05	15,05	192,51	210,88
ТТК №-991	Пудинг из творога "Морошка" со сгущенным молоком	150/20	150/50	26,06	28,22	12,65	15,20	48,98	65,63	413,98	512,17
ТТК-475	Чай полусладкий	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	5,06	5,06	21,5	21,5
	Итого			34,41	38,05	24,38	28,31	81,69	98,34	683,79	800,35
Обед											
612/04	Маринад овощной с томатом ¹	75	100	0,96	1,28	7,56	10,08	6,75	9		
110/04	Борщ из свежей капусты с картофелем с фрикадельками мясными со сметаной	250/25/10	250/25/10	7,04	7,04	9,41	9,41	14,31	14,31	98,87	131,83
ТТК №-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (фасоль стручковая)	75/15	2/50/15	11,16	15,26	12,43	15,96	9,3	12,86	193,75	256,13
520/04	Пюре картофельное	150	180	3,31	3,97	4,91	5,89	22,12	26,55	145,93	175,11
ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок с пряником	200/28.	200/28.	1,92	1,92	1,19	1,19	46,54	46,54	204,59	204,59
	Хлеб "Рябиночка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			28,77	33,85	36,18	43,21	130,17	140,41	961,47	1085,99
	Итого за день			63,18	71,90	60,56	71,52	211,86	238,75	1645,26	1886,34
8 день											
Завтрак											
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	18	18	82,4	82,4
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,38	2,38	7,52	7,52	15,05	15,05	137,4	137,4
342/2004	Омлет с сыром с маслом	200/3	200/5	25,33	25,35	31,63	33,08	2,66	2,69	396,67	409,91
377/11	Чай с лимоном	200/7.	200/7.	0,17	0,17	0,03	0,03	15,24	15,24	61,97	61,97
	Итого			28,68	28,70	39,98	41,43	50,95	50,98	678,44	691,68
Обед											
ТТК 994	Салат "Пестрый" (свекла отв., фасоль отв., яблоко, масло раст.) ¹	75	100	2,84	3,79	3,32	4,43	12,21	16,28	90,11	120,15
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с цыплятами со сметаной	250/25/10	250/25/10	7,23	7,23	7,99	7,99	9,37	9,37	138,35	138,35
ТТК №240н	Минтай запеченный с овощами (кукуруза консерв.)	75/15.	100/15.	13,00	17,10	3,05	4,05	4,6	5,5	98,50	127,90
511/04	Рис отварной	150	180	3,85	4,62	5,43	6,52	38,43	46,12	218,03	261,64
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма с кексом	200/28.	200/28.	1,68	1,68	6,16	6,16	36,34	36,34	206,64	206,64
	Хлеб "Рябиночка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			32,98	38,80	26,63	29,83	132,10	144,76	899,88	1002,93
	Итого за день			61,7	67,5	66,6	71,3	183,1	195,7	1578,3	1694,6
9 день											
Завтрак											
ТТК495н	Десерт фруктовый "Апельсин"	150	150	1,35	1,35	0,00	0,00	12,6	12,6	55,8	55,8
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	30/10/20	6,8	8,28	11,68	13,06	15,05	15,05	192,51	210,88
302/04	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/3	200/5	7,99	8,01	7,30	8,75	32,95	32,98	229,5	242,7
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	200	3,02	3,02	5,22	5,22	15,9	15,9	122,65	122,65
	Итого			19,16	20,66	24,20	27,03	76,50	76,53	600,42	632,03
Обед											
45/04	Салат из квашеной капусты ¹	75	100	1,67	2,22	3,76	5,02	6,96	9,28	68,36	91,15
138/96	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками мясными	250/25	250/25	11,89	11,89	8,57	8,57	20,15	20,15	205,29	205,29

ТТК-85н	Биточки "Рябушка" с овощами (морковь припущенная)	75/15	2/50/15	10,78	14,38	16,53	21,57	14,37	18,87	249,41	327,16
318/10	Картофель отварной	150	180	3,05	3,66	4,41	5,29	24,52	29,43	149,96	179,95
ТТК-265н	Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины с вафлями	200/20.	200/20.	0,9	0,9	6,16	6,16	29,05	29,05	175,27	175,27
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			32,67	37,43	40,11	47,29	126,20	137,93	996,54	1127,07
	Итого за день			51,83	58,09	64,31	74,32	202,70	214,46	1596,96	1759,10
10 день											
Завтрак											
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	30/10/20	6,8	8,28	11,68	13,06	15,05	15,05	192,51	210,88
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0,00	0,00	67,44	67,44
161/04	Суп молочный с рисом	250	250	4,7	4,7	4,73	4,73	19,67	19,67	139,99	139,99
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	200	1,65	1,65	1,3	1,3	7,46	7,46	48,15	48,15
	Итого			18,7	20,2	22,8	24,1	42,2	42,2	448,1	466,5
Обед											
ТТК-359н	Винегрет из овощей (картофель отв., свекла отв., морковь отв., сол. огурцы конс., лук репч., масло раст.) ¹	75	100	1,81	2,41	5,32	7,1	6,32	8,43	80,44	107,25
132/2004	Рассольник "Ленинградский" с щиплятами со сметаной	250/25/10	250/25/10	8,05	8,05	8,17	8,17	17,51	17,51	175,72	175,72
ТТК-652к	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	50/50	5,35	5,35	14,3	14,3	8,75	8,75	185,09	185,09
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	180	16,96	20,35	4,98	5,98	37,41	44,89	262,32	314,78
ТТК№356н	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти с блинчиком с повидлом	200/63.	200/63.	2,10	2,10	8,12	8,12	46,47	46,47	267,34	267,34
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			38,65	42,64	41,57	44,35	147,61	157,20	1119,16	1198,43
	Итого за день			57,32	62,79	64,32	68,48	189,79	199,38	1567,25	1664,89
	Итого за 10 дней			462,01	539,97	473,98	551,95	1951,86	2089,15	14099,97	16320,04
	В среднем в день			46,20	54,00	47,40	55,20	195,19	208,92	1410,00	1632,00
	Соотношение белков, жиров и углеводов			1,00	1,00	1,00	1,00	4,00	4,00		

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей за завтрак и обед				
возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры,г	углеводы, г
7-11 лет	1175-1410	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201
с 12 лет и старше	1360-1632	45-54	46-55,2	191,5-229,8

Примечание: при составлении меню использованы

- ¹ - С 1 марта заменяется на салат из овощей урожая прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г. г. Москва.
- Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Издательство Дели принт, Москва, 2010.
- Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".
- Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше в пищевых веществах и энергии, согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
- Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ (согласно п.8.1.5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
- *- допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1

