

Утверждаю
Генеральный директор ООО "ДСА-Питание"
С.Ю. Олюнин



ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ на обед для учащихся 1-4 классов с ОВЗ с учетом физиологических потребностей, калорийности и витаминов

№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1 день													
ТК №71	Кукуруза консервированная с маслом	60	1,23	1,74	5,87	44,16	0,03	2,79	8,40	5,62	29,88	0,13	0,25
ТТК№102	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/15	9,79	7,936	16,535	189,55	0,991	23,3	4	50,675	116,7	40,375	2,45
ТТК№261	Печень тушеная в молочном соусе	50/50	2,72	8,76	3,81	159	1,6	28,86	5541	25,62	223,3	14,8	4,72
ТТК №203	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,70	0,08		28,57	12,14	37,57	8,14	0,81
ТК №883	Кисель	200	1,16	0,14	23,93	115,2	0,006	1,44	-	10,8	5,94	1,5	0,096
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22
	Итого завтрак:		21,9	24,6	90,3	750,4	2,7	56,4	5582,0	107,1	430,8	71,6	8,5
2 день													
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Кондитерское изделие	50											
ТТК№103	Суп картофельный с макаронами и курой	250/15	5,93	4,82	17,45	118,25	0,17	8,25		29,20	67,6	27,3	1,1
ТТК№294	Котлета куриная рубленая	90	13,47	12,95	12,58	221,00	0,29	0,69	41,57	46,19	61,82	17,15	2,79
ТК №305	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	0,04			2,4	60,6	19,0	0,5
ТТК№759	Соус шадящий	30	0,43	2,65	2,57	35,9	0,01	1,02	10,38	2,58	8,07	4,65	0,16
ТТК№349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22
	Итого завтрак:		25,2	24,9	108,3	740,4	0,6	10,3	52,0	99,7	244,7	83,7	7,0
3 день													
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Изделие хлебобулочное	100	7,28	12,52	43,92	318	0,18		4	19,8	70	27,4	1,3
ТТК№88	ПЦи из свежей капусты со сметаной (с курой)	250/15/10	6,515	10,85	8,272	163,719	0,288	15,8	0,065	61,05	75,9	28,325	1,535
ТТК№284	Запеканка картофельная с мясом	140/30	17,52	19,66	21,78	329,3	0,54	5,41	10,59	52,28	303,61	114,02	4,12
ТТК№1009	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56			-	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22
	Итого завтрак:		33,0	43,2	97,6	913,7	1,0	21,2	14,7	149,6	471,3	178,7	7,5
4 день													
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			

№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	5 день												
IP	Икра из кабачков	60	0	4,2	4,2	54	18,6	1,4	16,2	10,2	17,4	8,4	0,4
ГТК№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	6,21	5,94	13,4	131,96	0,228	12		33,95	103,6	37,9	2,075
ГТК №10	Голубцы Любительские	60/30	7,46	8,29	9,44	142,00	0,12	0,41	33,00	23,65	83,14	16,50	0,68
ГТК №203	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,70	0,08		28,57	12,14	37,57	8,14	0,81
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0	14	56			-	14,2	4,4	2,4	0,36
IP	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22
	Итого завтрак:		20,8	24,4	81,2	626,4	19,0	13,8	77,8	96,4	263,5	79,9	4,5
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	6 день		Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ТК №71	Горошек зеленый с маслом	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,06	5,82	8,4	14,35	36,79	12,1	0,42
ТК№102	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/15	9,79	7,936	16,535	189,55	0,991	23,3	4	50,675	116,7	40,375	2,45
ТК№260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,0	0,37	0,92	-	20	128,62	22,39	2,21
ТК№36	Рис припущенный с овощами	150	10,64	28,19	2,89	309,0	0,04			2,4	60,6	19,0	0,5
ТК№349	Компот из кураги витаминизированный	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2
Р	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22
	Итого завтрак:		34,5	66,1	64,9	1008,3	1,5	30,3	12,4	106,7	389,3	109,5	8,0
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	7 день		Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Р	Изделие хлебобулочное	100	7,28	12,52	43,92	318	0,18		4	19,8	70	27,4	1,3
ГК№88	Щи из свежей капусты со сметаной (с курой)	250/15/10	6,515	10,85	8,272	163,719	0,288	15,8	0,065	61,05	75,9	28,325	1,535
С №271	Котлета Домашняя	90	9,72	18,57	7,32	234,78	0,19	0,17	37,21	14,06	95,58	14,29	1,53
ГК №142	Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,26	12,59	22,65	216,00	0,26	19,96	25,20	32,55	89,06	31,46	1,20
С №883	Кисель	200	1,16	0,14	23,93	115,2	0,006	1,44	-	10,8	5,94	1,5	0,096
	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22
	Итого завтрак:		29,4	54,9	115,8	1094,5	0,9	37,4	66,5	140,5	353,9	109,6	5,9
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	8 день		Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
П№5	Закуска "Рыжик"	60	3,52	12	2,39	133,8							
К№103	Суп картофельный с макаронами и курой	250/15	5,93	4,82	17,45	118,25	0,17	8,25		29,20	67,6	27,3	1,1
К№623	Кнели из говядины и свинины	80/5	9,96	25,82	10,21	315,27	0,35	3,3	30,9	8,9	119,12	24,65	1,68
К №302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,32			14,8	203,9	135,8	4,6
К№759	Соус шалейный	30	0,43	2,65	2,57	35,9	0,01	1,02	10,38	2,58	8,07	4,65	0,16
К№349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,23										

№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	9 день												
ТТК№893/3	Маринад овощной	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,05	2,53	-	27,92	36,55	19,34	0,60
ТТК№82	Борщ из св. капусты со сметаной (с курой)	250/15/10	6,55	10,82	11,30	177,72	0,113	10,725	0,065	61,525	81,5	32,325	1,935
ТТК№294	Котлета куриная рубленая	90	13,47	12,95	12,58	221,00	0,29	0,69	41,57	46,19	61,82	17,15	2,79
ТТК №203	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,70	0,08		28,57	12,14	37,57	8,14	0,81
ТТК№759	Соус щадящий	30	0,43	2,65	2,57	35,9	0,01	1,02	10,38	2,58	8,07	4,65	0,16
ПР	упаковке	200	0,2	0	14	56			-	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22
	Итого завтрак:		28,4	34,3	84,4	769,3	0,6	15,0	80,6	166,9	247,3	90,6	6,9
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	10 день												
ПР	Икра из кабачков	60	0	4,2	4,2	54	18,6	1,4	16,2	10,2	17,4	8,4	0,4
ТТК№95	Рассольник по - Ленинградски со сметаной (с курой)	250/15/10	10,27	17,17	14,71	254,53	0,06	11,19	26,45	27,41			1,349
ТТК№284	Запеканка картофельная с мясом	140/30	17,52	19,66	21,78	329,3	0,54	5,41	10,59	52,28	303,61	114,02	4,12
ТТК№388	Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	0,19	240	-	13,6	4	4	5,6
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22
	Итого завтрак:		29,3	41,2	70,3	764,4	19,4	258,0	53,2	105,8	342,4	133,0	11,7

Утверждаю
Генеральный директор ООО "ЖС "Питание"
С.Ю. Олюнин



ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ на обед для учащихся 5-11 классов с ОВЗ с учетом физиологических потребностей, калорийности и витаминов

№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1 день													
ГТК№71	Кукуруза консервированная с маслом	100	2,05	2,91	9,78	73,6	0,05	4,65	14	9,37	49,81	0,22	0,42
ГТК№102	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/15	9,79	7,936	16,535	189,55	0,991	23,3	4	50,675	116,7	40,375	2,45
ГТК№261	Печень тушеная в молочном соусе	75/50	3,4	10,95	4,76	198,8	2	36,07	6926	32,02	279,12	18,5	5,9
ГТК№203	Макаронные отварные	180	6,54	6,94	36,55	234,85	0,1		34,28	14,57	45,08	9,77	0,98
ГК №883	Кисель	200	1,16	0,14	23,93	115,2	0,006	1,44	-	10,8	5,94	1,5	0,096
IP	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22
Итого завтрак:			24,4	29,1	101,2	858,7	3,2	65,5	6978,3	119,7	514,1	77,0	10,1
2 день													
IP	Кондитерское изделие	50											
ГТК№103	Суп картофельный с макаронами и курой	250/15	5,93	4,82	17,45	118,25	0,17	8,25		29,20	67,6	27,3	1,1
ГТК№294	Котлета куриная рубленая	100/5	16,65	15,99	15,54	273,0	0,35	0,9	53,8	59,78	80	22,2	3,62
ГТК№305	Рис припущенный	180	4,36	5,16	44	239,94	0,05			2,89	72,72	22,8	0,63
ГТК№759	Соус шадийский	30	0,43	2,65	2,57	35,9	0,01	1,02	10,38	2,58	8,07	4,65	0,16
ГТК№349	Компот из сухофруктов	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2
IP	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22
Итого завтрак:			29,1	28,8	118,6	832,4	0,7	10,5	64,2	113,8	275,0	92,5	8,0
3 день													
IP	Изделие хлебобулочное	100	7,28	12,52	43,92	318	0,18		4	19,8	70	27,4	1,3
ГТК№88	Щи из свежей капусты со сметаной (с курой)	250/15/10	6,515	10,85	8,272	163,719	0,288	15,8	0,065	61,05	75,9	28,325	1,535
ГТК№284	Запеканка картофельная с мясом	180/30	21,56	24,18	26,79	405,0	0,66	6,66	13,03	64,31	373,44	140,25	5,05
ГТК№1009	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56			-	14,2	4,4	2,4	0,36
IP	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22
Итого завтрак:			37,1	47,8	102,6	989,5	1,1	22,5	17,1	161,7	541,1	205,0	8,5
4 день													
IP	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	-	32,00	22,00	18,00	4,40
ГТК№82	Борщ из св. капусты со сметаной (с курой)	250/15/10	6,55	10,82	11,30	177,72	0,113	10,725	0,065	61,525	81,5	32,325	1,935
ГТК№297	Фрикадельки из курицы	100/5	13,09	19,55	7,73	259,6	0,16	1,02	79,8	48,42	107,1	14,42	1,14
ГТК№199	Пюре из бобовых (горошница)	180	15,58	7,83	40,02	291,43	0,68		34,28	108,24	243,51	70,5	5,36
ГТК№348	Компот из изюма витаминизированный	200	0,34	0,07	14,92	122,2	0,03	-	-	20,32	19,36	8,12	0,45
IP	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3			

№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	5 день												
ПР	Икра из кабачков	100	0	7	7	90	31	2,3	27	17	29	14	0,7
ТТК№104	Суп картофельный с мясными	250/15	6,21	5,94	13,4	131,96	0,228	12		33,95	103,6	37,9	2,075
ТТК №56	Голубцы Любительские	100/50	14,92	16,58	18,88	284	0,24	0,82	66	47,3	166,28	33	1,36
ТТК№203	Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,55	234,85	0,1		34,28	14,57	45,08	9,77	0,98
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0	14	56							
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого завтрак:		29,4	36,7	99,5	843,6	31,6	15,1	127,3	129,3	365,8	103,7	5,7
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	6 день												
ГТК№71	Горошек зеленый с маслом	100	2,88	2,72	5,78	59,2	0,1	9,7	14	23,92	61,33	20,17	0,7
ГТК№102	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/15	9,79	7,936	16,535	189,55	0,991	23,3	4	50,675	116,7	40,375	2,45
ГТК№260	Гуляш из свинины	75/75	15,96	42,28	4,33	463,5	0,55	1,38	-	30	192,93	33,58	3,31
ГТК№36	Рис припущенный с овощами	180	4,36	5,16	44	239,94	0,05			2,89	72,72	22,8	0,63
ГТК№349	Компот из кураги витаминизированный	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22
	Итого завтрак:		34,7	58,3	109,7	1117,5	1,8	34,7	18,0	126,8	490,3	132,5	9,5
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	7 день												
ПР	Изделие хлебобулочное	100	7,28	12,52	43,92	318	0,18		4	19,8	70	27,4	1,3
ТТК№88	Щи из свежей капусты со сметаной (с курой)	250/15/10	6,515	10,85	8,272	163,719	0,288	15,8	0,065	61,05	75,9	28,325	1,535
ТТК№271	Котлета Домашняя	100/5	12,76	24,38	9,6	308,15	0,25	0,22	48,8	18,47	125,45	18,76	2
ТТК №142	Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе	180	3,91	15,1	27,18	259,2	0,32	23,96	30,24	39,06	106,87	37,75	1,44
К №883	Кисель	200	1,16	0,14	23,93	115,2	0,006	1,44	-	10,8	5,94	1,5	0,096
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22
	Итого завтрак:		33,1	63,2	122,6	1211,0	1,1	41,4	83,1	151,4	401,6	120,4	6,6
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	8 день												
ПН№5	Закуска "Рыжик"	100	5,87	20	4,77	223							
ГК№103	Суп картофельный с макаронами и курой	250/15	5,93	4,82	17,45	118,25	0,17	8,25		29,20	67,6	27,3	1,1
ГК№623	Кнели из говядины и свинины	100/5	12,31	31,9	12,62	389,45	0,44	4,08	38,18	11	147,15	30,45	2
ГК№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	7,311	46,36</								

№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	9 день												
ГТК№893/3	Маринад овощной	100	2,01	0,1	20,55	91,2	0,08	4,21	-	46,53	60,92	32,24	1
ГТК№82	Борщ из св. капусты со сметаной (с курой)	250/15/10	6,55	10,82	11,30	177,72	0,113	10,725	0,065	61,525	81,5	32,325	1,935
ГТК№294	Котлета куриная рубленая	100/5	16,65	15,99	15,54	273,0	0,35	0,9	53,8	59,78	80	22,2	3,62
ГТК№203	Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,55	234,85	0,1		34,28	14,57	45,08	9,77	0,98
ГТК№759	Соус щадящий	30	0,43	2,65	2,57	35,9	0,01	1,02	10,38	2,58	8,07	4,65	0,16
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0	14	56			-	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22
	Итого завтрак:		33,9	36,7	110,2	915,4	0,7	16,9	98,5	201,5	297,4	110,2	8,3
№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	10 день												
ПР	Икра из кабачков	100	0	7	7	90	31	2,3	27	17	29	14	0,7
ГТК№95	Рассольник по - Ленинградски со сметаной (с курой)	250/15/10	10,27	17,17	14,71	254,53	0,06	11,19	26,45	27,41			1,349
ГТК№284	Запеканка картофельная с мясом	180/30	21,56	24,18	26,79	405,0	0,66	6,66	13,03	64,31	373,44	140,25	5,05
ГТК№388	Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	0,19	240	-	13,6	4	4	5,6
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22
	Итого завтрак:		33,3	48,6	78,1	876,1	31,9	260,2	66,5	124,6	423,8	164,9	12,9