

Утверждаю
 Генеральный директор ООО "ЯСА-Питание"
 С.Ю. Олошин

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													
ТТК№71	Горошек зеленый с маслом	60	1,827	2,172	3,144	39,43	0,06	5,82	3,4	14,35	36,79	12,1	0,42
ТТК№102	Суп картофельный с бобовыми и куриой	250	5,05	7,213	9,986	125,061	0,991	23,3	4	50,675	116,7	40,375	2,45
ТТК№260	Гуляш из свинины	100	9,38	32,435	2,788	340,6	0,37	0,92	-	20	128,62	22,39	2,21
ТТК№36	Рис припущенный с овощами	150	3,937	7,173	40,291	241,5	0,04	-	-	2,4	60,6	19,0	0,5
ТТК№1	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	80	0,75	20	120	-	-	-	-
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	800	23,4	49,4	94,5	920,1	2,3	50,0	132,4	96,6	377,5	107,1	6,1
2 день													
ПР	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,32	16,00	8,00	25,60	17,60	14,40	3,52
ТТК№82	Борщ из св. капусты со сметаной (с куриой)	250	6,00	8,70	12,70	153,11	0,11	10,73	0,07	61,53	81,50	32,33	1,94
ТТК №268	Шницель рубленый	90	8,98	24,29	12,76	305,60	0,35	3,30	30,90	8,90	119,12	24,65	1,68
ТТК №321	Капуста тушеная	150	4,03	4,06	14,88	112,14	0,25	29,54	35,00	87,91	101,61	40,03	1,55
ТТК№348	Компот из изюма витаминизированный	200	1,78	0,25	32,41	139,01	0,03	-	-	20,32	19,36	8,12	0,45
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	890	24,6	38,3	107,7	874,4	1,1	59,6	74,0	213,5	374,0	132,7	9,6
3 день													
ТТК№50	Закуска из свеклы с сыром и чесноком	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,04	3,40	-	35,53	36,55	18,08	1,02
ТТК№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,21	5,94	13,4	131,96	0,228	12	-	33,95	103,6	37,9	2,075
ТТК№279	Тефтели из говядины в соусе	110	8,08	15,24	11,13	213,96	0,12	0,41	33,00	23,65	83,14	16,50	0,68
ТТК №302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,32	-	-	14,82	203,92	135,82	4,56
ТТК№342	Компот из свежих плодов и ягод(яблоко)	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	810	27,7	27,7	125,6	912,9	0,8	16,1	33,0	134,2	491,2	230,5	11,0
4 день													
ПР	Икра из кабачков	60	0,6	4,2	4,2	58,2	18,6	1,4	16,2	10,2	17,4	8,4	0,4
ТТК№88	Щи из свежей капусты со сметаной (с куриой)	250	5,789	8,729	9,261	138,755	0,288	15,8	0,065	61,05	75,9	28,325	1,535
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№342	Компот из ягод витаминизированный	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	790	28,7	32,1	105,2	825,7	19,4	18,2	86,4	155,8	256,7	84,2	8,2
5 день													
ТТК №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№103	Суп картофельный с макаронами и куриой	250	5,93	4,82	17,45	118,25	0,17	8,25	-	29,20	67,6	27,3	1,1
ТТК№261	Печень тушеная в молочном соусе	100	2,72	8,76	3,81	159	1,6	28,86	5541	25,62	223,3	14,8	4,72
ТТК №312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,25	18,16	-	36,97	86,59	27,75	1
ТТК№348	Напиток из облепихи	200	0,2	0,8	18,9	84,1	0,013	30	0,3	3,3	1,3	4,5	0,21
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	800	16,3	21,3	85,8	636,3	2,1	88,1	5549,7	109,9	443,4	87,7	7,7
6 день													
ПР	Печенье в индивидуальной упаковке	50	3,80	4,90	37,20	208,50	0,07	0,00	0,01	14,50	45,00	10,00	1,05
ТТК№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,21	5,94	13,4	131,96	0,228	12	-	33,95	103,6	37,9	2,075
ТТК№454	Котлеты мясо-картофельные полненьки	90	11,74	19,70	7,86	255,62	0,19	3,57	37,21	14,06	95,58	14,29	1,53
ТТК №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 шадский	30	0,43	2,65	2,57	35,90	0,01	1,02	10,38	2,58	8,07	4,65	0,16
ТТК№1	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	80	0,75	20	120	-	-	-	-
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	810	29,0	37,9	136,0	1005,5	1,3	36,6	167,6	76,7	347,7	99,1	5,8
7 день													
ПР	Хлебобулочное изделие	100	7,70	5,00	55,90	303,00	0,11	-	13,00	11,00	37,00	14,50	0,69
ТТК№88	Щи из свежей капусты со сметаной (с куриой)	250	5,789	8,729	9,261	138,755	0,288	15,8	0,065	61,05	75,9	28,325	1,535
ТТК№229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,1	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
ТТК№204	Макароны отварные с сыром	150	10,14	9,22	30,39	245,12	27,07	0,16	0,05	209,37	166,90	15,91	0,90
ТТК №883	Кнессель	200	22,3	0,06	7,73	120,66	0,006	1,44	-	10,8	5,94	1,5	0,096
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	840	58,8	28,4	126,4	1006,1	27,6	21,1	18,9	340,5	482,7	122,0	4,5

№№ 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
8 день													
ТТК №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
ТТК№103	Суп картофельный с макаронами и курой	250	5,93	4,82	17,45	118,25	0,17	8,25		29,20	67,6	27,3	1,1
ТТК№623	Кнели из говядины и свинины	90	9,96	25,82	10,21	315,27	0,35	3,3	30,9	8,9	119,12	24,65	1,68
ТТК №142	Картофель и овощи тушеные в сметанном с	150	3,26	12,59	22,65	216,00	0,26	19,96	25,20	32,55	89,06	31,46	1,20
ТТК№342	Компот из ягод витаминизированный	200	0,23	-	29,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	790	24,3	45,3	102,5	897,1	0,9	37,6	64,5	111,2	376,5	117,7	7,1
№№ 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													
ПР	Икра из кабачков	60	0,6	4,2	4,2	58,2	18,6	1,4	16,2	10,2	17,4	8,4	0,4
ТТК№82	Борщ из св капусты со сметаной (с курой)	250	6,55	10,82	11,30	177,72	0,113	10,725	0,065	61,525	81,5	32,325	1,935
ТТК№291	Плов из кури	150	12,7	7,85	26,8	228,9	0,18	4,52	14,6	34,75	131,5	40,53	1,47
ТТК№348	Напиток из облепихи	200	0,2	0,8	18,9	84,1	0,013	30	0,3	3,3	1,3	4,5	0,21
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	700	23,2	24,1	80,5	642,4	18,9	46,6	31,2	119,0	266,5	99,0	4,5
№№ 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	Биоюгurt "Бифилайф"	290	8,12	2,80	31,90	211,70							
ТТК№95	Расольник по - Ленинградски со сметаной (с курой)	250	10,27	17,17	14,71	254,53	0,06	11,19	26,45	27,41			1,349
ТТК№284	Запеканка картофельная с мясом	210	21,56	24,18	26,79	405,0	0,66	6,66	13,03	64,31	373,44	140,25	5,05
ТТК№388	Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	0,19	240	-	13,6	4	4	5,6
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	990	43,1	44,6	112,7	1044,6	1,0	257,9	39,5	114,5	412,2	157,5	12,4

Утверждено
Генеральный директор ООО "ЯСА-Питание"
С. Ю. Овсянник

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ на обед для учащихся 5-11 классов с ОВЗ с учетом физиологических потребностей в энергии, белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах

№№ 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														
ТТК№71	Горошек зеленый с маслом	100	3,056	3,288	5,257	62,844	0,1				61,33	20,17	0,7	
ТТК№102	Суп картофельный с бобовыми и курой	250	5,05	7,213	9,986	125,061	0,991				116,7	40,375	2,45	
ТТК№260	Гуляш из свинины	150	14,094	49,155	4,277	515,9	0,55				192,93	33,58	3,31	
ТТК№36	Рис припущенный с овощами	180	4,678	7,278	47,924	275,91	0,05				2,89	72,72	22,8	0,63
ТТК№1	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	80	0,75	20	120					
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44
Итого завтрак:		920	30,0	67,3	105,8	1153,2	2,5	54,4	138,0	116,7	478,5	130,1	7,5	
2 день														
ПР	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,32	16,00	8,00	25,60	17,60	14,40	3,52	
ТТК№82	Борщ из св капусты со сметаной (с курой)	250	6,00	8,70	12,70	153,11	0,11	10,73	0,07	61,53	81,50	32,33	1,94	
ТТК№268	Шницель рубленый	100	11,75	34,10	16,19	418,63	0,44	4,08	38,18	11,00	147,15	30,45	2,00	
ТТК №321	Капуста тушеная	180	4,69	8,50	16,89	162,87	0,30	35,45	42,00	105,49	121,93	48,04	1,86	
ТТК№348	Компот из изюма витаминизированный	200	1,78	0,25	32,41	139,01	0,03			20,32	19,36	8,12	0,45	
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44	
Итого завтрак:		930	28,0	52,6	113,2	1038,2	1,2	66,3	88,2	233,1	422,3	146,5	10,2	
3 день														
ТТК№50	Закуска из свеклы с сыром и чесноком	100	2,36	0,10	22,78	184,56	0,07	5,64		58,98	60,67	30,01	1,69	
ТТК№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,21	5,94	13,4	131,96	0,228	12		33,95	103,6	37,9	2,075	
ТТК№279	Тефтели из говядины в соусе	170	15,64	22,97	19,11	345,72	0,19	0,63	51,00	36,55	128,49	25,50	1,05	
ТТК№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	7,311	46,36	292,5	0,385		0,015	17,784	244,71	162,99	5,48	
ТТК№342	Компот из свежих плодов и ягод(яблоко) витаминизированный	200	0,23		29,41	118,5	0,06	0,3		17	29,2	9	2,2	
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44	
Итого завтрак:		940	37,9	36,7	150,4	1166,8	1,0	18,6	51,0	173,5	601,5	278,6	12,9	
4 день														
ПР	Икра из кабачков	100	1	7	7	97	31	2,3	27	17	29	14	0,7	
ТТК№88	Щи из свежей капусты со сметаной (с курой)	250	5,789	8,729	9,261	138,755	0,288	15,8	0,065	61,05	75,9	28,325	1,535	
ТТК№294	Котлета куриная рубленая	100	16,65	15,99	15,54	273,0	0,35	0,9	53,8	59,78	80	22,2	3,62	
ТТК№203	Макарона отварные	180	6,54	6,94	36,55	234,85	0,1		34,28	14,57	45,08	9,77	0,98	
ТТК№342	Компот из ягод витаминизированный	200	0,23		29,41	118,5	0,06	0,3		17	29,2	9	2,2	
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44	
Итого завтрак:		870	33,4	39,1	117,1	955,6	31,8	19,3	115,1	178,6	294,0	96,5	9,5	
5 день														
ТТК№71	Кукуруза консервированная с маслом	100	2,05	2,91	9,78	73,60	0,05	4,65	14,00	9,37	49,81	0,22	0,42	
ТТК№103	Суп картофельный с макаронами и курой	250	5,93	4,82	17,45	118,25	0,17	8,25		29,20	67,6	27,3	1,1	
ТТК№261	Печень тушеная в молочном соусе	125	3,4	10,95	4,76	198,8	2	36,07	6926	32,02	279,12	18,5	5,9	
ТТК№312	Картофельное пюре	180	4,08	5,686	27,317	176,762	0,3	21,79		44,37	103,91	33,3	1,21	
ТТК№348	Напиток из облепихи	200	0,2	0,8	18,9	84,1	0,013	30	0,3	3,3	1,3	4,5	0,21	
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44	
Итого завтрак:		895	18,8	25,6	97,5	745,0	2,6	100,8	6940,3	127,5	536,5	97,0	9,3	
6 день														
ПР	Печенье в индивидуальной упаковке	50	3,80	4,90	37,20	208,50	0,07	0,00	0,01	14,50	45,00	10,00	1,05	
ТТК№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,21	5,94	13,4	131,96	0,228	12		33,95	103,6	37,9	2,075	
ТТК№454	Котлеты мясо-картофельные по-хльновски	100	13,18	21,44	8,79	280,85	0,25	3,77	48,80	18,47	125,45	18,76	2,00	
ТТК №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 шаландный	30	0,43	2,65	2,57	35,90	0,01	1,02	10,38	2,58	8,07	4,65	0,16	
ТТК№1	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	80	0,75	20	120					
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44	
Итого завтрак:		820	30,4	39,6	136,9	1030,7	1,4	36,8	179,2	81,1	377,5	103,5	6,3	
7 день														
ПР	Хлебобулочное изделие	100	7,70	5,00	55,90	303,00	0,11		13,00	11,00	37,00	14,50	0,69	
ТТК№88	Щи из свежей капусты со сметаной (с курой)	250	5,789	8,729	9,261	138,755	0,288	15,8	0,065	61,05	75,9	28,325	1,535	
ТТК№229	Рыба тушеная в томате с овощами	125	12,19	6,18	4,75	185,23	0,125	4,66	7,27	48,83	202,73	60,66	1,06	
ТТК№204	Макарона отварные с сыром	180	12,17	11,07	36,46	294,14	31,71	0,19	0,06	250,02	200,60	19,15	1,08	
ТТК №883	Кисель	200	2,3	0,06	7,73	120,66	0,006	1,44		10,8	5,94	1,5	0,096	
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44	
Итого завтрак:		895	63,3	31,4	133,4	1135,3	32,3	22,1	20,4	390,9	557,0	137,4	4,9	

№№ 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
8 день													
ТТК№71	Горошек зеленый с маслом	100	3,056	3,288	5,257	62,844	0,1	9,7	14	23,92	61,33	20,17	0,7
ТТК№103	Суп картофельный с макаронами и курой	250	5,93	4,82	17,45	118,25	0,17	8,25		29,20	67,6	27,3	1,1
ТТК№623	Кнели из говядины и свинины	100	12,31	31,9	12,62	389,45	0,44	4,08	38,18	11	147,15	30,45	2
ТТК №142	Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе	180	3,91	15,10	27,18	259,20	0,32	23,96	30,24	39,06	106,87	37,75	1,44
ТТК№342	Компот из ягод витаминизированный	200	0,23	-	29,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	870	28,6	55,5	111,2	1041,8	1,1	46,3	82,4	129,4	446,9	137,8	7,9
9 день													
ПР	Икра из кабачков	100	1	7	7	97	31	2,3	27	17	29	14	0,7
ТТК№82	Борщ из св капусты со сметаной (с курой)	250	6,55	10,82	11,30	177,72	0,113	10,725	0,065	61,525	81,5	32,325	1,935
ТТК№291	Плов из куры	250	21,18	13,08	44,66	381,66	0,3	7,53	24,33	57,93	219,16	67,55	2,46
ТТК№348	Напиток из облепихи	200	0,2	0,8	18,9	84,1	0,013	30	0,3	3,3	1,3	4,5	0,21
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	840	32,1	32,1	101,2	834,0	31,5	50,6	51,7	149,0	365,8	131,6	5,7
10 день													
ПР	Биоогурт "Бифилайф"	290	8,12	2,80	31,90	211,70							
ТТК№95	Рассольник по - Ленинградски со сметаной (с курой)	250	10,27	17,17	14,71	254,53	0,06	11,19	26,45	27,41			1,349
ТТК№284	Запеканка картофельная с мясом	170	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 "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	950	39,1	40,0	107,7	968,9	0,8	256,6	37,0	102,5	342,4	131,2	11,5