

Разработано в ООО «Раздолье-Общепит»

Утверждаю _____



Директор ООО «Раздолье-Общепит»

О.Ю. Егорова

М.П.

ОБЩЕПИТ

ИНН 5639020899

01.04.2024 г.

Согласовано _____

директор МАОУ «Первомайская СОШ»



Е.В. Безуглов

М.П.

Меню приготавливаемых блюд

(основное)

для питания детей с ОВЗ (с 12 лет)

Составлено на основании:

- сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2011 г.
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2012 г.
- Рецептура блюд для детских учреждений (под редакцией Плотниковой Т.В.2013 г.)
- технико-технологических карт, разработанных в ООО «Раздолье-Общепит»

2024 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|------|--------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 1 понедельник | | грамм | | | | | |
| Завтрак 1-я | Печенье "Деревенское" сдобное сахарное | 50 | 4,00 | 0,90 | 26,65 | 133,35 | пром |
| | Макаронник | 250 | 9,74 | 6,44 | 67,63 | 369,16 | ТТК 78 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,50 | 24,00 | 120,00 | пром |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 12,90 | 52,20 | ТТК 28 |
| Итого за завтрак | | 550 | 17,7 | 7,84 | 131,18 | 674,71 | |
| 2-й завтрак | Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | пром |
| итого: | | 750 | 17,69 | 7,84 | 153,58 | 764,71 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| Неделя 1 День 2 вторник | | грамм | | | | | |
| Завтрак 1-я смена | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,44 | 75,06 | 67* |
| | Плов из птицы | 250 | 20,13 | 13,59 | 51,65 | 412,16 | ТТК 30 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,50 | 24,00 | 120,00 | пром |
| | Напиток с витаминами "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 80,00 | Тк 20 |
| Итого за завтрак | | 560 | 24,7 | 20,11 | 99,09 | 687,22 | |
| 2-й завтрак | Печенье сахарное | 50 | 3,56 | 6,10 | 19,30 | 225,50 | пром |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 11,61 | 46,98 | ТТК 28 |
| итого: | | 790 | 28,46 | 26,21 | 130 | 959,7 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| Неделя 1 День 3 среда | | грамм | | | | | |
| Завтрак 1-я смена | Огурцы натуральные свежие | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,80 | 71* |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,13 | 7,99 | 26,26 | 194,40 | ТТК 25 |
| | Котлетка "Аппетитка" с соусом томатным | 100 | 9,88 | 6,05 | 12,91 | 176,29 | ТТК 6 а |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,50 | 24,00 | 120,00 | пром |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,48 | 0,00 | 27,02 | 108,70 | ТТК 33 |
| Итого за завтрак | | 590 | 18,7 | 14,62 | 91,71 | 608,19 | |
| 2-й завтрак | Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | пром |
| итого: | | 790 | 18,68 | 14,62 | 114,1 | 698,19 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Неделя 1 День 4 четверг | | грамм | | | | | |
| Завтрак 1-я смена | Сыр российский (порциями) | 20 | 5,23 | 6,08 | 0,00 | 70,80 | 15* |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 7,28 | 7,69 | 50,05 | 304,05 | ТТК 23 |
| | Поджарка мясная | 100 | 9,77 | 13,90 | 9,94 | 134,23 | ТТК 70 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,50 | 24,00 | 120,00 | пром |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 13,10 | 53,30 | ТТК 29 |
| Итого за завтрак | | 570 | 26,3 | 28,17 | 97,09 | 682,38 | |
| 2-й завтрак | Печенье сахарное | 50 | 3,56 | 6,10 | 19,30 | 225,50 | пром |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 11,61 | 46,98 | ТТК 28 |
| итого: | | 750 | 26,51 | 28,17 | 108,70 | 729,36 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 5 пятница | | грамм | | | | | |
| Завтрак 1-я смена | Палочки творожные | 45 | 6,48 | 6,35 | 20,03 | 162,90 | ТТК 84 |
| | Жаркое по-домашнему | 255 | 11,08 | 8,48 | 40,40 | 237,19 | ТТК 66 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,50 | 24,00 | 120,00 | пром |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 12,90 | 52,20 | ТТК 28 |
| Итого за завтрак | | 550 | 21,5 | 15,33 | 97,33 | 572,29 | |
| 2-й завтрак | Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | пром |
| итого: | | 750 | 21,51 | 15,33 | 119,73 | 662,29 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Неделя 1 День 6 суббота | | грамм | | | | | |
| Завтрак | Печенье овсяное | 50 | 2,90 | 7,00 | 27,90 | 183,50 | пром |
| | Кукуруза отварная | 30 | 0,64 | 0,00 | 3,52 | 16,00 | ТТК 80 |
| | Омлет с картофелем | 230 | 12,98 | 13,45 | 28,78 | 336,19 | ТТК82 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,50 | 24,00 | 120,00 | пром |
| | Сок (нектар фруктовый) | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | пром |
| Итого за завтрак | | 560 | 20,3 | 20,95 | 106,60 | 745,69 | |
| 2-й завтрак | Печенье сахарное | 50 | 3,56 | 6,10 | 19,30 | 225,50 | пром |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 11,61 | 46,98 | ТТК 28 |
| итого: | | 740 | 20,45 | 20,95 | 118,21 | 792,67 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Неделя 2 День 1 понедельник | | грамм | | | | | |
| Завтрак 1-я смена | Картофельное пюре | 120 | 2,29 | 4,49 | 15,82 | 113,79 | ТТК 85 |
| | Голубцы ленивые | 120 | 7,15 | 7,82 | 15,94 | 137,00 | ТТК 81 |
| | Соус томатный с маслом сливочным | 40 | 0,27 | 1,19 | 3,51 | 22,02 | ТТК46 |
| | Булочка хлебная | 50 | 3,76 | 0,50 | 24,00 | 120,00 | пром |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,00 | 60,00 | пром |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 12,90 | 52,20 | ТТК 28 |
| Итого за завтрак | | 555 | 15,6 | 14,25 | 84,17 | 505,01 | |
| 2-й завтрак | Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | пром |
| итого: | | 755 | 15,55 | 14,25 | 106,57 | 595,01 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Неделя 2 День 2 вторник | | грамм | | | | | |
| Завтрак 1-я смена | Печенье сахарное | 40 | 2,28 | 1,72 | 29,96 | 130,28 | пром |
| | Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 7,32 | 8,25 | 31,80 | 231,49 | ТТК24 |
| | "Ежики" мясные в соусе | 100 | 8,32 | 6,53 | 9,13 | 124,13 | ТТК 22 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,50 | 24,00 | 120,00 | пром |
| | Какао с молоком и витаминами "Витошка" | 180 | 3,51 | 2,79 | 22,64 | 130,50 | Тк 15 |
| Итого за завтрак | | 550 | 25,2 | 19,79 | 117,53 | 736,4 | |
| 2-й завтрак | Печенье сахарное | 50 | 3,56 | 6,10 | 19,30 | 225,50 | пром |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 11,61 | 46,98 | ТТК 28 |
| итого: | | 730 | 25,36 | 19,79 | 129,14 | 783,38 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 День 3 среда | | грамм | | | | | |
| Завтрак 1-я смена | Рагу из овощей | 210 | 10,76 | 14,59 | 17,20 | 284,00 | 143* |
| | Котлета "По-хлыновски" с соусом томатным | 90 | 8,43 | 10,95 | 8,13 | 160,58 | ТТК 15 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,50 | 24,00 | 120,00 | пром |
| | Напиток с витаминами "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 80,00 | Тк 20 |
| Итого за завтрак | | 550 | 22,94 | 26,04 | 68,33 | 644,58 | |
| 2-й завтрак | Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | пром |
| итого: | | 750 | 22,94 | 26,04 | 90,73 | 734,58 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------|-------|-------|--------|---------|--------|
| Неделя 2 День 4 четверг | | грамм | | | | | |
| Завтрак 1-я смена | Сала картофельный с кукурузой и морковью | 60 | 1,81 | 3,80 | 14,23 | 98,52 | ТК 39 |
| | Плов с мясом | 250 | 18,85 | 16,23 | 64,18 | 481,18 | ТТК 72 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,50 | 24,00 | 120,00 | пром |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 13,10 | 53,30 | ТТК 29 |
| Итого за завтрак | | 560 | 24,7 | 20,53 | 115,51 | 753,00 | |
| 2-й завтрак | Печенье сахарное | 50 | 3,56 | 6,10 | 19,30 | 225,50 | пром |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 11,61 | 46,98 | ТТК 28 |
| итого: | | 790 | 28,45 | 26,63 | 146,42 | 1025,48 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Неделя 2 День 5 пятница | | грамм | | | | | |
| Завтрак 1-я смена | фрукты свежие (яблоки) | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,80 | 368** |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,28 | 7,69 | 50,05 | 304,05 | ТТК 23 |
| | Птица, тушенная в соусе | 100 | 8,60 | 12,34 | 9,08 | 182,22 | ТТК 31 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,30 | 14,40 | 72,00 | пром |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,48 | 0,00 | 27,02 | 108,70 | ТТК 33 |
| Итого за завтрак | | 670 | 19,2 | 20,89 | 114,27 | 732,77 | |
| 2-й завтрак | Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | пром |
| итого: | | 870 | 19,17 | 20,89 | 136,67 | 822,77 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Неделя 2 День 6 суббота | | грамм | | | | | |
| Завтрак | Булочка ванильная | 50 | 4,6 | 2,8 | 33,1 | 126 | пром |
| | Горошек овощной отварной | 30 | 1,92 | 0,12 | 4,89 | 28,32 | ТТК 79 |
| | Картофель, запеченный брусочками | 220 | 5,62 | 19,38 | 43,08 | 376,85 | 147* |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,50 | 24,00 | 120,00 | пром |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 12,90 | 52,20 | ТТК 28 |
| Итого за завтрак | | 550 | 16,1 | 22,80 | 117,97 | 703,37 | |
| 2-й завтрак | Печенье сахарное | 50 | 3,56 | 6,10 | 19,30 | 225,50 | пром |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 11,61 | 46,98 | ТТК 28 |
| итого: | | 730 | 16,27 | 22,80 | 129,58 | 750,35 | |