

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

В.П. Гусева



"СОГЛАСОВАНО"

Директор
ГБОУ "Зайнская школа №9
для детей с ограниченными
возможностями здоровья"

Г.В. Мойкина



Примерное двухнедельное меню двухразового горячего питания
учащихся ГБОУ "Зайнская школа №9 для детей с ограниченными возможностями" на 2023 год.

№ рец., ТТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.*		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал	
		Младши	Старши	Белки		Жиры		Углеводы		Младши	Старши
				Младши	Старши	Младши	Старши	Младши	Старши		
	1 день										
	Завтрак										
3/04	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
TTK360н	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
TTK-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										
TTK № 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
375/96	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
TTK-268н	Компот "Плодово-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										
1/04	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	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										
TTK №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
TTK №417	Плов "Золотой петушок"	50/150	75/200	27,35	40,34	11,69	16,79	40,01	53,41	374,68	526,06
TTK-257н	Напиток "Плодово-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
TTK-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											
TTK-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
TTK-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
TTK-271н	Компот "Плодово-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											
	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
TTK-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
TTK-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
TTK-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
TTK-265н	Компот "Плодово-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											
	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
TTK-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
TTK-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
TTK 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
TTK№356н	Компот "Плодово-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											
	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
TTK-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
TTK-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
TTK-257н	Компот "Плодово-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 "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			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											
	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
TTK №-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
TTK-475	Чай полусладкий	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	5,06	5,06	21,5	21,5
				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	98,87	131,83
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
TTK №-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
TTK-271н	Компот "Плодово-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			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											
	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	2,66	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											
TTK 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
TTK №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
TTK-268н	Компот "Плодово-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 "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			32,98	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											
	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
TTK-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 припущеная)	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 "Плодово-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 цыплятами 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 "Плодово-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.

2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г. г. Москва.

3. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Издательство Дели принт, Москва, 2010.

4. Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".

5. 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".

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

7. 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