

СОГЛАСОВАНО:

Директор

*М.В. Лашенцова*  
 (подпись)  
 " *М. В. Лашенцова* " 2020 г.  
 (расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ВЕСТА"



Примерное двухнедельное меню для детей из малоимущих семей,  
 детей из многодетных семей и детей, состоящих на учёте  
 у фтизиатра, обучающихся в муниципальном общеобразовательном  
 учреждении, а также для обучающихся 1-4 классов

(горячий завтрак)

(стоимость каждого варианта 52-80 руб)

## I ВАРИАНТ (понедельник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
101/04	Икра кабачковая порциями (промышленного изготовления)	30	0,3	1,4	1,8	21
ТТК № 96	Плов из мяса птицы	50/120	15,9	13,2	28,2	260
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	20,8	102
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,5	1	22	110
ИТОГО:			22,7	17,6	72,8	493

## II ВАРИАНТ (вторник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 66	Биточки по-белорусски запеченные	55	8,8	6,5	8,8	127
516-III/04	Макаронные изделия отварные	130	4,4	5,2	30,4	189
693/04	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	117
ТТК № 21	Хлеб домашний	58	4,1	1,1	26,4	132
ИТОГО:			21,4	16,3	83,1	565

## III ВАРИАНТ (среда)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 1	Каша жидкая молочная "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	6,7	13,2	23,5	246
ТТК № 8	Запеканка из творога	70	11,8	8,5	10,6	170
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	43	2,9	0,7	18,9	95
ИТОГО:			21,6	22,4	68	569

## IV ВАРИАНТ (четверг)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/04	Сыр (порциями)	20	4,5	6	0	72
ТТК № 100	Котлеты рубленные из птицы	60	7,8	7,9	4,1	120
514-III/04	Бобовые отварные	150	9,3	4,5	29,6	170
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	20,8	102
ТТК № 21	Хлеб домашний	57	4,1	1,1	26,4	132
ИТОГО:			28,7	21,5	80,9	596

**V ВАРИАНТ (пятница)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
422/02	Икра свекольная	30	0,7	2,2	3,9	40
ТТК № 57	Бефстроганов из птицы	55/55	11,9	9,5	4,4	150
510-III/04	Каша вязкая пшеничная	140	3,9	6,2	22,4	192
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	57	4,1	1,1	26,4	132
		<b>ИТОГО:</b>	<b>20,9</b>	<b>19</b>	<b>72,3</b>	<b>574</b>

**VI ВАРИАНТ (понедельник)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 58	Гуляш из птицы	45/45	9,7	7,8	3,6	123
516-III/04	Макаронные изделия отварные	130	4,4	5,2	30,4	189
ТТК № 125	Кукуруза консервированная отварная	20	0,5	0,7	1,2	14
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	20,8	102
ТТК № 21	Хлеб домашний	46	3,1	0,8	20,2	101
		<b>ИТОГО:</b>	<b>20,7</b>	<b>16,5</b>	<b>76,2</b>	<b>529</b>

**VII ВАРИАНТ (вторник)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
11\04	Бутерброд горячий с колбасой вареной с сыром	10/20/30	7,9	15,7	15	235
302/04	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	6,1	9,6	33,4	252
693/04	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	117
ТТК № 21	Хлеб домашний	49	3,3	0,8	21,5	107
		<b>ИТОГО:</b>	<b>21,4</b>	<b>29,6</b>	<b>87,4</b>	<b>711</b>

**VIII ВАРИАНТ (среда)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
422/02	Икра свекольная	30	0,7	2,2	3,9	40
ТТК № 65	Фрикадельки мясные, тушеные в соусе сметанном с томатом	55/28	8,5	7,3	6,6	131
ТТК № 16	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,3	5,7	31,2	205
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	58	4,1	1,1	26,4	132
		<b>ИТОГО:</b>	<b>19,8</b>	<b>16,3</b>	<b>83,1</b>	<b>566</b>

**IX ВАРИАНТ (четверг)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
342/04	Омлет с сыром	100	12,4	18,6	1,8	227
ТТК № 125	Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,8	1	1,8	22
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	20,8	102
ТТК № 21	Хлеб домашний	48	3,3	0,8	21,5	106
		<b>ИТОГО:</b>	<b>19,5</b>	<b>22,4</b>	<b>45,9</b>	<b>457</b>

**X ВАРИАНТ (пятница)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 97	Рагу из мяса птицы	55/165	8,8	13,2	17,6	297
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	25	0,3	0	1,5	3
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	65	4,5	1,2	29	143
		<b>ИТОГО:</b>	<b>13,9</b>	<b>14,4</b>	<b>63,3</b>	<b>503</b>

СОГЛАСОВАНО:

Директор

*М.В. Лашенова*  
 (подпись)  
 «21» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ВЕСТА"



М.В. Лашенова/

"21" августа 2020 г.

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания  
 для детей различного возраста с ограниченной возможностью  
 здоровья (ОВЗ), обучающихся в муниципальном  
 общеобразовательном учреждении (обед)  
 (стоимость каждого варианта 45-83 руб)

## I ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 118; т.1/96	Суп картофельный с яйцом с птицей отварной, со сметаной	200/10/10	0,4	2,4	5	84
ТТК № 100	Котлеты рубленые из птицы	80	12,1	10,8	12	197
510-III/04	Каша вязкая пшеничная	120	3,3	5,3	19,2	140
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,5	1	22	114
ИТОГО:			19,5	19,5	73,2	593

## II ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
81/11	Суп картофельный с горохом	200	4,3	4,2	13	107
ТТК № 75/1 735/02	Тефтели мясные с рисом с соусом томатным	70/35	12,8	15,2	13	243
ТТК № 16	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	5,6	31,1	204
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	57	3,6	1	24,1	127
ИТОГО:			27,2	26	96,2	739

Учитывая не одинаковые вкусы детей, предложено два рациона в среду (III вариант)

Предложенные рационы можно либо чередовать понедельно, либо выбирать из них тот рацион, который пользуется большим спросом у детей:

## III ВАРИАНТ (среда)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
80/11	Суп картофельный с рисом	200	2	2,4	14,6	90
т.11/96	Колбаса вареная (порциями) отварная	50	6,7	11,2	0	130
ТТК № 52	Капуста тушеная	150	3,7	6,9	16,1	141
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	58	4,1	1,1	26,4	132
ИТОГО:			16,7	21,6	72,1	551

## ИЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЦИОН:

## III ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
80/11	Суп картофельный с рисом	200	2	2,4	14,6	90
ТТК № 106	Шницель рыбный натуральный	60	10,4	7	1,1	112
518-III/04	Картофель отварной	150	2,3	5	21	143
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	55	3,7	1	24,2	121
ИТОГО:			18,6	15,4	75,9	524

**IV ВАРИАНТ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
82/11	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,2	13,6	84
ТТК № 96	Плов из мяса птицы	50/120	15,9	13,2	28,2	260
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	53	3,7	1	23,3	117
<b>ИТОГО:</b>			<b>21,9</b>	<b>16,4</b>	<b>80,1</b>	<b>519</b>

**V ВАРИАНТ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
57/11; т.1/96	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200/20	1,4	3,9	10,1	82
ТТК № 100	Биточки рубленые из птицы	70	10,6	9,5	10,5	173
516-III/04	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	35,2	211
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	68	4,7	1,3	30,8	154
<b>ИТОГО:</b>			<b>22,1</b>	<b>20,8</b>	<b>101,6</b>	<b>678</b>

**VI ВАРИАНТ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
81/11	Суп картофельный с горохом	200	4,3	4,2	13	107
ТТК № 127	Тефтели из птицы (в соусе томатном)	80/40	14,4	14,5	9,3	235
ТТК № 16	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	5,6	31,1	204
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	55	3,7	1	24,2	121
<b>ИТОГО:</b>			<b>28,9</b>	<b>25,3</b>	<b>92,6</b>	<b>725</b>

**VII ВАРИАНТ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,7	68
ТТК № 66	Биточки по-белорусски запеченные	50	8	5,9	8	116
516-III/04	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,1	23,5	147
735/02	Соус томатный	25	0,6	1,1	2	21
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,5	1	22	110
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,2</b>	<b>16</b>	<b>77,2</b>	<b>520</b>

Учитывая не одинаковые вкусы детей, предложено два рациона в среду (VIII вариант)  
Предложенные рационы можно либо чередовать по понедельно, либо выбирать из них тот рацион, который пользуется большим спросом у детей:

**VIII ВАРИАНТ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
80/11	Суп картофельный с рисом	200	2	2,4	14,6	90
ТТК № 56/1	Шницель мясной запеченный	60	9,1	6,9	9,6	156
518-III/04	Картофель отварной	130	2,2	4,5	18,2	124
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	58	4,1	1,1	26,4	132
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,6</b>	<b>14,9</b>	<b>83,8</b>	<b>560</b>

**ИЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЦИОН:**

**VIII ВАРИАНТ (среда)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
80/11	Суп картофельный с рисом	200	2	2,4	14,6	90
413/04	Сосиски отварные	50	5,5	11,9	0,8	133
ТТК № 52	Капуста тушеная	150	3,7	6,9	16,1	141
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	71	4,8	1,3	30,8	154
<b>ИТОГО:</b>			<b>16,2</b>	<b>22,5</b>	<b>77,3</b>	<b>576</b>

## IX ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 36; т.1/96	Свекольник со сметаной	200/7	1,6	4,1	10,5	84
ТТК № 96	Плов из мяса птицы	45/108	14	11,6	24,7	228
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,5	1	22	110
<b>ИТОГО:</b>			<b>19,3</b>	<b>16,7</b>	<b>72,2</b>	<b>480</b>

Учитывая не одинаковые вкусы детей, предложено два рациона в пятницу (Х вариант)  
Предложенные рационы можно либо чередовать понедельно, либо выбирать из них тот рацион, который пользуется большим спросом у детей:

## X ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
80/11	Суп картофельный с пшеном	200	0,4	2,4	5	84
ТТК № 127	Тефтели из птицы (в соусе томатном)	70/35	12,6	12,6	8,1	205
516-III/04	Макаронные изделия отварные	130	4,4	5,2	30,4	189
ТТК № 125	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,5	0,7	1,2	15
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	58	4,1	1,1	26,4	132
<b>ИТОГО:</b>			<b>22,2</b>	<b>22</b>	<b>86,1</b>	<b>683</b>

## ИЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЦИОН:

## X ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
80/11	Суп картофельный с пшеном	200	0,4	2,4	5	84
ТТК № 97	Рагу из мяса птицы	45/135	10,8	10,1	17,4	208
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	72	4,8	1,3	30,8	154
<b>ИТОГО:</b>			<b>16,2</b>	<b>13,8</b>	<b>68,2</b>	<b>504</b>

СОГЛАСОВАНО:

Директор

*Мочалова*  
(наименование обязательного учреждения)  
*Н.В. Крашова*  
(подпись) (расшифровка подписи)  
"11" августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ВЕСТА"



/М.В.Лашенова/

"11" августа 2020 г.

Примерное двухнедельное меню для детей из малоимущих семей,  
детей из многодетных семей и детей, состоящих на учёте  
у фтизиатра, обучающихся в муниципальном общеобразовательном  
учреждении, а также для обучающихся 1-4 классов

(горячий завтрак)

(стоимость каждого варианта 70 рублей)

## I ВАРИАНТ (понедельник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/04	Сыр (порциями)	16	3,5	4,8	0	58
101/04	Икра кабачковая порциями (промышленного изготовления)	30	0,3	1,4	1,8	21
ТТК № 96	Плов из мяса птицы	60/144	18,7	15,5	33,1	305
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	20,8	102
ТТК № 21	Хлеб домашний	66	4,5	1,2	29	145
ИТОГО:			30	24,9	84,7	631

Учитывая не одинаковые вкусы детей, предложено два рациона во вторник (II вариант)

Предложенные рационы можно либо чередовать понедельно, либо выбирать из них тот рацион, который пользуется большим спросом у детей:

## II ВАРИАНТ (вторник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 1	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200/10	6,3	10,8	26,1	232
ТТК № 8	Запеканка из творога с молоком сгущенным	90/20	16,3	12,7	25,1	283
693/04	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	117
ТТК № 21	Хлеб домашний	56	3,8	1	24,6	123
ИТОГО:			30,5	28	93,3	755

## ИЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЦИОН:

## II ВАРИАНТ (вторник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 66	Биточки по-белорусски запеченные	80	12,2	9,1	12,8	209
516-III/04	Макаронные изделия отварные	130	4,4	5,2	30,4	189
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	35	0,3	0	1,4	5
693/04	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	117
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,1	1,1	26,4	132
ИТОГО:			25,1	18,9	88,5	652

### III ВАРИАНТ (среда)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
413/04	Сосиски отварные	75	8,2	17,8	1,2	199
ТТК № 52	Капуста тушеная	140	3,5	6,4	15	132
ТТК № 125	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,4	1,9	3	36
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	70	4,8	1,3	30,8	154
<b>ИТОГО:</b>			<b>18,1</b>	<b>27,4</b>	<b>65</b>	<b>579</b>

Учитывая не одинаковые вкусы детей, предложено два рациона в четверг (IV вариант)

Предложенные рационы можно либо чередовать понедельно, либо выбирать из них тот рацион, который пользуется большим спросом у детей:

### IV ВАРИАНТ (четверг)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/04	Сыр (порциями)	40	9	12	0	144
ТТК № 100	Котлеты рубленые из птицы	80	10,4	10,5	5,4	160
514-III/04	Бобовые отварные	150	14	6,8	44,4	255
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	20,8	102
ТТК № 21	Хлеб домашний	70	4,8	1,3	30,8	154
<b>ИТОГО:</b>			<b>41,2</b>	<b>32,6</b>	<b>101,4</b>	<b>815</b>

### ИЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЦИОН:

### IV ВАРИАНТ (четверг)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 1	Каша жидкая молочная "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	6,8	8,8	24,2	220
ТТК № 69	Омлет с колбасными изделиями	80	8,7	16	1,6	186
	Фрукты свежие	160	0,6	0,6	15,6	70
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	20,8	102
ТТК № 21	Хлеб домашний	66	4,5	1,2	29	145
<b>ИТОГО:</b>			<b>23,6</b>	<b>28,6</b>	<b>91,2</b>	<b>723</b>

### V ВАРИАНТ (пятница)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
422/02	Икра свекольная	30	0,7	2,2	3,9	40
ТТК № 57	Бефстроганов из птицы	70/70	15,1	12,1	5,6	192
ТТК № 16	Каша рассыпчатая гречневая	140	8,1	7,2	39,7	260
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	55	3,7	1	24,2	121
<b>ИТОГО:</b>			<b>27,9</b>	<b>22,5</b>	<b>88,6</b>	<b>673</b>

### VI ВАРИАНТ (понедельник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
11\04	Бутерброд горячий с колбасой вареной с сыром	10/20/30	7,9	15,7	15	235
ТТК № 1	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	7,5	12,4	30,1	270
	Фрукты свежие	190	0,7	0,7	18,6	84
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	20,8	102
ТТК № 21	Хлеб домашний	62	4,2	1,1	27,2	136
<b>ИТОГО:</b>			<b>23,3</b>	<b>31,9</b>	<b>111,7</b>	<b>827</b>

### VII ВАРИАНТ (вторник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 56/1	Шницель мясной запеченный	70	10,8	8,1	11,2	183
ТТК № 52	Капуста тушеная	150	3,8	6,8	16	141
ТТК № 125	Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,8	1	1,8	22
693/04	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	117
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,5	0,9	22,8	114
		<b>ИТОГО:</b>	<b>23</b>	<b>20,3</b>	<b>69,3</b>	<b>577</b>

### VIII ВАРИАНТ (среда)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
422/02	Икра свекольная	30	0,7	2,2	3,9	40
ТТК № 65	Фрикадельки мясные, тушеные в соусе сметанном с томатом	80/40	12,4	10,7	9,6	190
ТТК № 16	Каша рассыпчатая гречневая	120	7	6,2	34,1	223
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	48	3,2	0,8	21,1	105
		<b>ИТОГО:</b>	<b>23,5</b>	<b>19,9</b>	<b>83,7</b>	<b>616</b>

### IX ВАРИАНТ (четверг)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 58	Гуляш из птицы	70/70	15,1	12,1	5,6	192
516-III/04	Макаронные изделия отварные	130	4,4	5,2	30,4	189
ТТК № 125	Кукуруза консервированная отварная	20	0,5	0,7	1,2	14
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	20,8	102
ТТК № 21	Хлеб домашний	46	3,1	0,8	20,2	101
		<b>ИТОГО:</b>	<b>26,1</b>	<b>20,8</b>	<b>78,2</b>	<b>598</b>

### X ВАРИАНТ (пятница)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
101/04	Икра кабачковая порциями (промышленного изготовления)	30	0,3	1,4	1,8	21
ТТК № 100	Котлеты рубленые из птицы	80	10,4	10,5	5,4	160
512-III/04	Рис припущенный	140	3,1	3,9	30,9	175
	Фрукты свежие	180	0,7	0,7	17,6	79
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	54	3,7	1	24,2	121
		<b>ИТОГО:</b>	<b>18,5</b>	<b>17,5</b>	<b>95,1</b>	<b>616</b>



СОГЛАСОВАНО:

Директор



Примерное двухнедельное меню для детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учёте у фтизиатра, обучающихся в муниципальном общеобразовательном учреждении, а также для обучающихся 1-4 классов (обед)  
(стоимость каждого варианта 70 рублей)

### I ВАРИАНТ (понедельник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 118; т.1/96	Суп картофельный с яйцом со сметаной	250/8	5,5	3	6,3	105
ТТК № 57	Бефстроганов из птицы	50/50	10,8	8,7	4	137
510-III/04	Каша вязкая пшеничная	150	4,2	6,7	24	175
ТТК № 125	Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,8	1	1,8	22
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	62	4,1	1,1	26,4	132
ИТОГО:			26	20,5	93,9	695

### II ВАРИАНТ (вторник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
81/11; т.1/96	Суп картофельный с горохом с говядиной тушеной	250/25	5,5	5,3	16,3	135
ТТК № 75/1	Тефтели мясные с рисом с соусом томатным	75/38	14	16,5	14,1	262
ТТК № 16	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279
422/02	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	53	3,4	0,9	22	110
ИТОГО:			33,4	34,3	132,9	976

Учитывая не одинаковые вкусы детей, предложено два рациона в среду (III вариант)  
Предложенные рационы можно либо чередовать понедельно, либо выбирать из них тот рацион, который пользуется большим спросом у детей:

### III ВАРИАНТ (среда)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
80/11; 121/11	Суп картофельный с рисом с фрикадельками мясными	250/10	2,5	3	18,3	113
т.11/96	Колбаса вареная (порциями) отварная	80	10,8	18	0	208
ТТК № 52	Капуста тушеная	100	2,5	4,6	10,7	94
101/04	Икра кабачковая порциями (промышленного изготовления)	30	0,3	1,4	1,8	21
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	134
ТТК № 21	Хлеб домашний	63	4,1	1,1	26,4	132
ИТОГО:			20,2	28,1	91	702

## ИЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЦИОН:

## III ВАРИАНТ (среда)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
80/11; 121/11	Суп картофельный с рисом с фрикадельками мясными	250/14	2,5	3	18,3	113
374/04	Рыба, тушенная в томате с овощами	55/55	11,6	5,5	6,1	123
518-III/04	Картофель отварной	130	2,1	4,4	18,2	124
101/04	Икра кабачковая порциями (промышленного изготовления)	30	0,3	1,4	1,8	21
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	134
ТТК № 21	Хлеб домашний	53	3,6	0,9	23,3	117
ИТОГО:			20,1	15,2	101,5	632

## IV ВАРИАНТ (четверг)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
82/11	Суп картофельный с вермишелью	250	2,9	2,5	21	120
ТТК № 96	Плов из мяса птицы	60/144	18,7	15,5	33,1	305
ТТК № 125	Кукуруза консервированная отварная	35	1	1,3	2,1	25
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			27,4	20,5	114	706

## V ВАРИАНТ (пятница)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
57/11; т.1/96	Борщ со свежей капустой и картофелем с птицей отварной, со сметаной	250/10/14	2	5,2	13,1	106
ТТК № 100	Биточки рубленые из птицы	100	13	13,2	6,8	200
516-III/04	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	35,2	211
ТТК № 125	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,5	0,7	1,2	15
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,4	0,9	22	110
ИТОГО:			24,7	26,1	109,7	766

## VI ВАРИАНТ (понедельник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
81/11; т.1/96	Суп картофельный с горохом с птицей отварной	250/19	5,5	5,3	16,3	135
ТТК № 58	Гуляш из птицы	50/50	10,8	8,7	4	137
ТТК № 16	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279
422/02	Икра свекольная	30	0,7	2,2	3,9	40
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	61	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			30,5	25,2	124,6	847

## VII ВАРИАНТ (вторник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88
ТТК № 66	Биточки по-белорусски запеченные	70	10,7	8	11,2	183
516-III/04	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	35,2	211
101/04	Икра кабачковая порциями (промышленного изготовления)	35	0,4	1,7	2,1	25
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	47	3,1	0,8	20,2	103
ИТОГО:			22	20,9	110,1	734

Учитывая не одинаковые вкусы детей, предложено два рациона в среду (VIII вариант)

Предложенные рационы можно либо чередовать понедельно, либо выбирать из них тот рацион, который пользуется большим спросом у детей:

**VIII ВАРИАНТ (среда)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
80/11; 121/11	Суп картофельный с рисом с фрикадельками мясными	250/20	2,5	3	18,3	113
413/04	Сосиски отварные	75	8,2	17,8	1,2	199
ТТК № 52	Капуста тушеная	120	3	5,5	18	112
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	134
ТТК № 21	Хлеб домашний	68	4,6	1,2	29,9	150
<b>ИТОГО:</b>			<b>18,3</b>	<b>27,5</b>	<b>101,2</b>	<b>708</b>

**ИЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЦИОН:**

**VIII ВАРИАНТ (среда)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
80/11	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3	18,3	113
ТТК № 76	Печень по-строгановски	50/30	8,6	8,6	2,4	125
518-III/04	Картофель отварной	110	1,8	3,7	15,4	105
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	134
ТТК № 21	Хлеб домашний	65	4,5	1,2	29	143
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,4</b>	<b>16,5</b>	<b>98,9</b>	<b>620</b>

**IX ВАРИАНТ (четверг)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 36	Свекольник	250	2	5,2	13,2	105
ТТК № 96	Плов из мяса птицы	60/144	18,7	15,5	33,1	305
ТТК № 125	Кукуруза консервированная отварная	28	0,8	1	1,7	20
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
<b>ИТОГО:</b>			<b>26,3</b>	<b>22,9</b>	<b>105,8</b>	<b>686</b>

Учитывая не одинаковые вкусы детей, предложено два рациона в пятницу (X вариант)

Предложенные рационы можно либо чередовать понедельно, либо выбирать из них тот рацион, который пользуется большим спросом у детей:

**X ВАРИАНТ (пятница)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
80/11; т.1/96	Суп картофельный с пшеном с птицей отварной	250/25	2,5	3	18,3	113
ТТК № 127	Тефтели из птицы (в соусе томатном)	80/40	14,4	14,5	9,3	235
516-III/04	Макаронные изделия отварные	130	4,4	5,2	30,4	189
ТТК № 125	Горошек зеленый консервированный отварной	38	1	1,3	2,2	27
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	53	3,6	0,9	23,3	117
<b>ИТОГО:</b>			<b>26,5</b>	<b>24,9</b>	<b>114,9</b>	<b>805</b>

**ИЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЦИОН:**

**X ВАРИАНТ (пятница)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
80/11; т.1/96	Суп картофельный с пшеном с птицей отварной	250/25	2,5	3	18,3	113
ТТК № 97	Рагу из мяса птицы	55/165	8,8	13,2	17,6	297
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	45	0,6	0	2,7	5
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	62	4,2	1,2	26,4	132
<b>ИТОГО:</b>			<b>16,7</b>	<b>17,4</b>	<b>96,4</b>	<b>671</b>