



*Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для детей различного возраста с ограниченной возможностью здоровья (ОВЗ), обучающихся в муниципальном общеобразовательном учреждении*

**горячий завтрак (рационы со вторыми блюдами)**

*(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 № 96	Плов из мяса птицы	180	12,8	13,3	35,1	262
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные): свекла вареная	20	0,3	0	1,6	9
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	48	3	0,8	21,1	105
<b>ИТОГО:</b>			<b>16,4</b>	<b>14,1</b>	<b>73</b>	<b>436</b>

**II ВАРИАНТ**

ТТК № 66	Биточки по-белорусски запеченные	60	7,3	7,1	6,6	139
516-III/04	Макаронные изделия отварные	130	4,5	5,3	30,5	191
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные): морковь вареная	20	0,3	0	1,6	9
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	40	2,4	0,7	17,6	88
<b>ИТОГО:</b>			<b>14,7</b>	<b>13,1</b>	<b>71,3</b>	<b>485</b>

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

**III ВАРИАНТ**

ТТК № 126	Каша жидкая молочная "Рябчик" с маслом сливочным	200/8	4,8	8,2	32,6	238
ТТК № 8	Запеканка из творога	50	7,1	6,1	7,8	122
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	20,8	102
ТТК № 21	Хлеб домашний	41	2,5	0,7	18	90
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,4</b>	<b>17</b>	<b>79,2</b>	<b>552</b>

**ИЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ:**

**III ВАРИАНТ**

413/04	Сосиска отварная	50	5,5	6,6	4	108
321/11	Пюре картофельное	130	2,6	4,1	17,7	118
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные): свекла вареная	40	0,7	0,1	3,2	18
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	20,8	102
ТТК № 21	Хлеб домашний	61	3,8	1,1	26,4	132
<b>ИТОГО:</b>			<b>15,6</b>	<b>13,9</b>	<b>72,1</b>	<b>478</b>

## IV ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 106	Шницель рыбный натуральный	80	9,9	9,4	1,4	150
ТТК № 3	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	150	3,9	5,7	39,7	232
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные): свекла вареная	35	0,6	0	2,8	9
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		<b>ИТОГО:</b>	<b>17,5</b>	<b>15,9</b>	<b>78,9</b>	<b>550</b>

## V ВАРИАНТ

ТТК № 141	Котлета рубленая натуральная из птицы с сыром	65	3,7	7,2	3,9	95
514-III/04	Бобовые отварные	100	6,9	6,3	25,6	170
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	40	2,4	0,7	17,6	88
		<b>ИТОГО:</b>	<b>13,2</b>	<b>14,2</b>	<b>62,1</b>	<b>411</b>

## VI ВАРИАНТ

ТТК № 129	Филе птицы припущенное	50	4,5	5,2	1,3	78
516-III/04	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,1	23,5	147
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	42	2,6	0,7	18,4	92
		<b>ИТОГО:</b>	<b>10,9</b>	<b>10</b>	<b>58,4</b>	<b>377</b>

## VII ВАРИАНТ

ТТК № 56/1	Шницель мясной запеченный	70	9,2	9	19	183
ТТК № 52	Капуста тушеная	130	3,2	6	13,9	122
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		<b>ИТОГО:</b>	<b>16,3</b>	<b>16,1</b>	<b>74,3</b>	<b>495</b>

## VIII ВАРИАНТ

ТТК № 1	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	180/3	4,7	3,2	35,3	149
ТТК № 138	Омлет с сыром	70	6,1	8,5	2,5	132
693/04	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	117
ТТК № 21	Хлеб домашний	43	2,7	0,7	18,9	95
		<b>ИТОГО:</b>	<b>17,6</b>	<b>15,9</b>	<b>74,2</b>	<b>493</b>

## IX ВАРИАНТ

ТТК № 58	Гуляш из птицы (филе)	45/23	6,5	6,4	2,7	100
516-III/04	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,1	23,5	147
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные): морковь вареная	20	0,3	0	1,6	9
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	46	2,9	0,8	20,2	101
		<b>ИТОГО:</b>	<b>13,5</b>	<b>11,3</b>	<b>63,2</b>	<b>417</b>

## X ВАРИАНТ

ТТК № 65	Фрикадельки мясные, тушеные в соусе сметанном с томатом	50/25	5,3	5,1	3,9	92
512-III/04	Рис припущенный	130	3,1	5,5	31,7	173
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные): свекла вареная	20	0,3	0	1,6	9
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	46	2,9	0,8	20,2	101
		<b>ИТОГО:</b>	<b>11,8</b>	<b>11,4</b>	<b>72,4</b>	<b>433</b>



V ВАРИАНТ (пятница)

№ 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	1,6	3,4	8	70
ТТК № 132	Котлета домашняя	90	13,7	11,3	13,9	191
516-III/04	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,1	23,5	147
т.24/96; ТТК № 125; 422/02	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашенные, консервированные): икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	9,4	118
ТТК № 21	Хлеб домашний	56	3,5	1	24,6	123
		<b>ИТОГО:</b>	<b>23,5</b>	<b>23,6</b>	<b>85,9</b>	<b>715</b>

VI ВАРИАНТ (понедельник)

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,6	4,2	11,4	84
ТТК № 75/1	Тефтели мясные с рисом	90/45	13,6	13,3	17,4	271
510-III/04	Каша вязкая пшеничная	110	3,1	2,8	18,4	129
т.24/96; ТТК № 125; 422/02	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашенные, консервированные): икра морковная	40	0,9	3	4,6	51
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	62	3,8	1,1	27,2	136
		<b>ИТОГО:</b>	<b>23,2</b>	<b>24,4</b>	<b>94</b>	<b>729</b>

VII ВАРИАНТ (вторник)

82/11	Суп картофельный с вермишелью	200	2,4	2	16,8	96
ТТК № 100	Котлеты рубленые из птицы	85	14,5	9,7	12,9	145
512-III/04	Рис припущенный	100	2,4	4	24,4	133
т.24/96; ТТК № 125; 422/02	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашенные, консервированные): икра свекольная	60	1,4	4,5	7,8	79
631-III/04	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	13,8	98
ТТК № 21	Хлеб домашний	51	3,1	0,9	22,4	112
		<b>ИТОГО:</b>	<b>24</b>	<b>21,1</b>	<b>98,1</b>	<b>663</b>

VIII ВАРИАНТ (среда)

81/11	Суп картофельный с горохом	200	5	4,4	17,8	134
ТТК № 105	Котлета рыбная любительская запеченная	80	9,6	9,4	7,8	133
518-III/04	Картофель отварной	110	2,2	4,5	17,8	122
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашенные, консервированные): свекла вареная	60	1	0	4,8	26
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	53	3,2	1	23,3	117
		<b>ИТОГО:</b>	<b>21,6</b>	<b>19,3</b>	<b>102,9</b>	<b>656</b>

IX ВАРИАНТ (четверг)

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом	200	2,4	4,4	18,8	138
ТТК № 100	Биточки рубленые из птицы	90	15,3	10,3	13,7	153
510-III/04	Каша вязкая гречневая	150	4,5	6,7	22,3	171
601-III/04	Соус сметанный с томатом	60	1,7	6,1	3,7	78
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	56	3,5	1	24,6	123
		<b>ИТОГО:</b>	<b>27,7</b>	<b>28,5</b>	<b>98,3</b>	<b>723</b>

X ВАРИАНТ (пятница)

67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70
ТТК № 56/1	Шницель мясной запеченный	85	11,1	11	23	222
516-III/04	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,1	23,5	147
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашенные, консервированные): свекла вареная	50	0,9	0	4	22
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	9,4	118
ТТК № 21	Хлеб домашний	51	3,1	0,9	22,4	112
		<b>ИТОГО:</b>	<b>20,2</b>	<b>19,4</b>	<b>90,3</b>	<b>691</b>