«УТВЕРЖДЕНО»

ООО «СОНЕР»

Директор ____________А.И.Ляшенко

«СОГЛАСОВАНО»

МБОУ « Струповская ООШ
»

Директор Никитенко Э.И.

03

Десятидневное меню (полдник), (второй прием горячего питания) для организации питания для обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Октябрьского муниципального округа

1 день

Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**№ рецептуры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Полдник (второй прием горячего питания)							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2015
ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	11	17,9	62,9	336,8	ТТК№11	2021
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0	13,1	53,7	ТТК№6	2021
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	**510**	**13,4**	**18,8**	**97,8**	**497,7**		
рацион, %					**21,2**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**№ рецептуры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Полдник (второй прием горячего питания)							

КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	10,5	4,9	10,4	126,3	ТТК№234	2021
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	2,5	38,4	191,1	305	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	12,45	0,15	112,5	13	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	**475**	**17,05**	**20,55**	**80,55**	**573,5**		
рацион, %					**24,4**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Полдник (второй прием горячего питания)							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	135,1	323	2008
ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ С СОУСОМ (П/Ф)	120	7,8	10,1	10,2	162,6	ТТК№15	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	12,45	0,15	112,5	13	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	10,6	45,1	377	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	**505**	**13,75**	**27,65**	**70,65**	**515,5**		
рацион, %					**21,9**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Полдник (второй прием горячего питания)							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6	0,7	38,3	183,6	202	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	11,3	11,7	8,9	231,3	ТТК№268	2021
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0	13,1	53,7	ТТК№6	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	12,45	0,15	112,5	13	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за	**475**	**19,45**	**25,35**	**72,45**	**641,3**		

прием пищи:					
рацион, %					27,3

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Полдник (второй прием горячего питания)							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	125,4	ПП	ПП
ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	11	17,9	62,9	336,8	ТТК№11	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	430	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	**500**	**16,8**	**23,3**	**127,2**	**583,1**		
рацион, %					**24,8**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Полдник (второй прием горячего питания)							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	189,9	335	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	10,5	4,9	10,4	126,3	ТТК№234	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	13	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	10,6	45,1	377	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	**487**	**16**	**18,8**	**54,5**	**496,5**		
рацион, %					**21,1**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Полдник (второй прием горячего питания)							
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	2,5	38,4	191,1	305	2011
ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ С СОУСОМ (П/Ф)	120	7,8	10,1	10,2	162,6	ТТК№15	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	13	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	**500**	**14,3**	**21,6**	**80,3**	**572,3**		
рацион, %					**24,4**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Полдник (второй прием горячего питания)							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	18,8	36,3	26,1	321,5	ТТК№219	2021
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	125,4	ПП	ПП
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	402	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	**430**	**24,4**	**41,7**	**94,7**	**584,5**		
рацион, %					**24,9**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Полдник (второй прием горячего питания)							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	135,1	323	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	11,3	11,7	8,9	231,3	ТТК№268	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,2	0,9	1,3	58,4	348	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	430	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	**480**	**17,1**	**17,7**	**75**	**545,7**		
рацион, %					**23,2**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Полдник (второй прием горячего питания)							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2015
ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	11	17,9	62,9	336,8	ТТК№11	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	10,6	45,1	377	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	**510**	**13,6**	**18,8**	**95,3**	**489,1**		
рацион, %					**20,8**		