



УТВЕРЖАЮ
Генеральный директор
ООО «Матия вьуса»
С. П. Павлова



СОГЛАСОВАНО
Руководитель Ту Роспотребнадзора
Главный санитарный врач по
Тюменской области
Г. В. Шарухо



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ
И. И. Шатайкина

Примерное двадцатидневное меню
Горячих завтраков и обедов для детей с ОВЗ с 12 лет до 18 лет
(сезон осень, зима, весна)

г. Тюмень, 2019г.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ для детей с 12 до 18 лет (сезон осень, зима, весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, информационную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и специям.

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ									
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины					Минералы, мг				
Завтрак																	
Бутерброд с сыром (тк 3-2011)				17,51	20,13	102,23	632,28	8,06	0,35	0,10	1,37	550,00	539,76	57,75	2,22		
масло сливочное 72,5 %			175/11	3,91	6,64	9,14	112,93	0,00	0,00	0,060	0,04	120,00	96,60	4,20	0,30		
сыр сулугуни																	
батон пшеничный																	
Каша жидкая молочная пшеница с маслом (тк 182-2011)																	
			210/5	5,90	8,13	27,88	204,80	1,17	0,20	0,0	0,0	145,00	180,0	25,1	0,72		
крупа пшеничная																	
вода																	
молоко питьевое 2,5% жирности																	
сахар песок																	
соль йодированная																	
масло сливочное 72,5 %																	
Какао с молоком (тк 382-2011)																	
			200	4,80	4,54	27,80	119,05	1,59	0,01	0,00	0,35	170,00	120,56	13,30	0,80		
какао-порошок																	
вода питьевая																	
сахар песок																	
молоко концентрированное																	
или молоко питьевое 2,5% жирности																	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)																	
			150-200	0,66	0,38	14,25	85,00	5,30	0,00	0,00	0,05	28,05	15,40	6,75			
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов																	
Обед			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40		
Овощи на поджаривку:				39,57	24,98	123,37	902,99	56,93	0,29	0,18	3,00	208,13	751,14	113,84	3,37		
Кукуруза консервированная (тк 229-2019)			100	1,95	0,30	10,05	52,20	4,32	0,00	0,00	0,00	37,80	36,90	11,70	0,00		

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Наименование пищевых веществ										
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины					Минералы, мг						
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак																			
Бутерброд с повидлом (тк 2-2011)				12,18	13,62	110,36	654,94	9,99	0,19	0,07	1,02	388,01	504,10	46,76	1,53				
	повидло	15,00	175/15	1,76	3,91	18,84	114,24	1,92	0,03	0,04	0,03	2,40	4,50	1,05	0,30				
	масло сливочное 72,5 %	5,00																	
	батон пшеничный	17,00																	
Суп молочный с макаронными изделиями (тк 120-2011)																			
	молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	200/2	4,68	4,16	18,84	155,00	1,30	0,01	0,03	0,04	123,56	235,00	16,56	0,30				
	вода	94,00																	
	макаронные изделия	16,00																	
	сахар песок	1,20																	
	соль йодированная	0,60																	
	масло сливочное 72,5 %	2,00																	
Кофейный напиток (тк 692-2004)																			
	кофейный напиток	2,00	200	4,60	2,54	35,27	155,20	1,47	0,01	0,00	0,00	190,00	122,00	14,00	0,50				
	вода питьевая	100,00																	
	сахар песок	13,00																	
	молоко питьевое 2,5% жирности	100,00																	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов																			
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40				
Обед			150-200	0,66	0,38	14,25	120,00	5,30	0,00	0,00	0,05	28,05	15,40	6,75	0,03				
Нарезка из отварной свеклы с сыром (тк 192-2018)																			
	свекла - до 01.01 - 20%	118,09	100	31,84	30,85	123,13	919,01	40,22	1,05	0,43	4,16	450,00	763,67	131,09	5,20				
	с 01.01 - 25%	125,65		1,50	3,97	6,33	83,27	9,52	0,01	0,08	0,10	59,97	35,90	22,00	1,40				
Масса отварной свеклы																			
	сыр сулугуни	10,10																	
	соль йодированная	0,40																	
	зелень	1,35																	
	масло растительное	3,30																	
Пицц из свежей капусты с мясом и сметаной (тк 49/1 - 2016)																			
	курица - тушка	35,38	250/20/5	6,96	6,75	10,50	159,00	21,01	0,00	0,00	0,00	57,00	300,00	21,68	2,00				
	или говядина I категории	33,6																	
Масса отварного мяса																			
	капуста белокочанная свежая	50,00																	
	картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	34,58																	
	01.11 - 31.12 - 30%	37,18																	
	01.01 - 29.02 - 35%	40,04																	
	01.03 - 40%	43,42																	
	морковь, до 01.01 - 20%	18,75																	

ИТОГО:

44,02	44,47	233,49	1573,95	50,21	1,24	0,50	6,50	838,01	1267,77	177,85	6,73
-------	-------	--------	---------	-------	------	------	------	--------	---------	--------	------

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ										
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эл. ккал	Витамины					Минералы, мг					
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Завтрак																		
Бутерброд с маслом (гк 3-2004)				22,98	21,76	94,22	666,48	4,04	0,15	0,19	3,90	488,02	458,39	50,02	99,04			
масло сливочное 72,5 %			17/5	1,73	3,32	9,13	95,00	1,92	0,00	0,04	0,03	2,40	22,00	0,00	0,34			
батон пшеничный																		
Сырники творожные пром. производства (гк 219-2011)																		
творог			200/20	19,00	18,00	50,00	421,00	2,00	0,01	0,15	2,00	420,00	243,75	40,20	98,00			
мука пшеничная в/с																		
крупа манная																		
сахар песок																		
мяса полуфабриката																		
мука пшеничная в/с																		
масло растительное																		
молоко стуженное с сахаром 8,5%																		
Супе витаминный (гк 185-2018)																		
ягоды с/м			20	0,00	0,00	1,95	7,68	0,09	0,00	0,00	0,25	10,52	43,44	0,02	0,02			
сахар песок																		
крахмал картофельный																		
вода питьевая																		
Чай с сахаром (гк 378-2011)																		
чай заварка			200	0,01	0,00	9,98	39,98	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	22,00	1,40	0,30			
вода питьевая																		
сахар песок																		
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов																		
Обед			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40			
Нарезка из отварной моркови (гк 224-2019)				34,41	33,44	125,78	970,11	23,46	0,83	0,01	5,79	350,00	736,56	99,15	4,51			
морковь, до 01.01 - 20%			100	1,22	0,07	6,52	38,15	3,27	0,02	0,00	0,26	29,43	30,97	24,85	0,40			
с 01.01 - 25%																		
масса отварной моркови																		
зелень свежая																		
соль йодированная																		
Суп Борщ с мясом и сметаной (гк 631-2017)																		
говядина 1 категории			250/15/5	5,79	8,14	12,93	195,00	21,25	0,50	0,00	1,90	75,00	265,69	29,81	2,20			
масса отварного мяса																		
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%																		
01.11 - 31.12 - 30%																		

5

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов															50	2,20	1,87	16,00	110,00	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	26,00	17,06	0,30
ИТОГО:																57,4	55,2	220,0	1636,6	27,5	0,98	0,20	9,69	838,0	1195,0	149,2	103,6
															4 день												
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ																	
Завтрак					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭН, ккал	Витамины					Минералы, мг													
Бутерброд горючий с сыром (тк 199/1-2018)				17/5/13	17,18	13,77	81,57	626,19	1,96	0,41	0,18	3,02	436,20	605,96	73,60	2,32											
	сыр сладкий	13,13	13,00		6,14	5,33	10,67	125,00	0,09	0,04	0,060	0,04	90,20	96,60	9,50	1,20											
	масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00																								
	батон пшеничный	17,00	17,00																								
Каши жидкая молочная пшеничная (ТК 167-2004)				200/5	6,13	6,50	21,75	259,80	1,17	0,15	0,0	0,0	160,0	180,0	41,7	0,7											
	крупа пшеничная	26,00	26,00																								
	вода	86,00	86,00																								
	молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00																								
	сахар песок	5,00	5,00																								
	масса слива		200,00																								
	масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00																								
Чай с молоком и сахаром (тк 685-2004)				200	1,55	1,28	14,41	75,64	0,70	0,01	0,08	1,60	120,00	138,56	9,80	0,08											
	чай черный	0,50	0,50																								
	сахар песок	12,00	12,00																								
	молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00																								
	вода питьевая	150,00	150,00																								
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				25	1,12	0,22	11,58	55,25	0,00	0,07	0,00	0,45	22,00	63,60	4,20	0,20											
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40											
Овощи натуральные соевые (тк 70-2011)					19,59	22,65	32,71	911,61	8,63	0,06	0,16	2,70	128,00	428,60	52,20	5,47											
	огурцы соевые	167,00	100,00	100	0,60	0,15	1,35	10,73	4,20	0,00	0,00	0,45	0,00	28,60	2,70	2,55											
Уха рыбачья (тк 181-1996)				250/30	8,79	7,50	20,76	145,00	1,90	0,05	0,01	0,25	53,00	280,00	25,90	0,72											
	горбуша с/м с/т (филе без кожи и костей)	51,12	36,00																								
	или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	48,60	36,00																								
мяса готовой рыбы			30,00																								
	карпась - 01.09-31.10 - 25%	93,10	70,00																								
	01.11-31.12 - 30%	100,10	70,00																								
	01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00																								
	01.03 - 40%	116,90	70,00																								
	лук репчатый	9,52	8,00																								
	морковь, до 01.01	12,50	10,00																								

Нарезка из отварной свеклы (тк 44-1996)													
свекла - до 01.01 - 20%	136,25	109,00	100	2,10	0,17	10,80	42,00	10,00	0,02	0,00	0,10	120,00	33,00
с 01.01 - 25%	144,97	109,00											22,00
масса отварной свеклы		100,00											1,40
зелень свежая	1,35	1,00											
соль йодированная	0,80	0,80											
Суп - пюре овощной с мясом и гречихой (тк 104-2018)													
говядина I категории	16,80	16,00	250/10	6,87	6,03	11,14	155,00	18,07	0,03	0,30	0,27	48,61	205,00
или грудинка с/м (филе без кожи и костей)	16,47	12,20										33,12	0,80
мясо отварного мяса		10											
картофель - 01.09.-31.10.-25%	119,70	90,00											
01.11.-31.12.-30%	128,70	90,00											
01.01-29.02.-35%	138,60	90,00											
01.03.-40%	150,30	90,00											
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00											
с 01.01 - 25%	26,60	20,00											
лук репчатый	14,28	12,00											
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00											
бульон от картофеля	100,00	100,00											
масло растительное	4,00	4,00											
или масло сливочное	5,00	5,00											
соль йодированная	1,50	1,50											
хлеб пшеничный	16,00	10,00											
Раба, тушеная в томате с овощами (тк 821-2017)													
говядина с/м с/т (филе с кожей без костей)	142,00	100,00	110	23,30	17,80	12,50	194,00	4,79	0,06	4,30	13,00	43,00	236,00
или минтай с/м (филе без кожи и костей)	135,00	100,00											31,86
масло растительное	3,00	3,00											2,20
соль йодированная	1,00	1,00											
лук репчатый	9,52	8,00											
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00											
с 01.01 - 25%	23,94	18,00											
матная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00											
Пюре картофельное (тк 312-2011)													
картофель - 01.09.-31.10.-25%	204,29	153,60	180	4,90	5,64	32,41	172,51	2,20	0,90	0,30	1,08	66,00	80,19
01.11.-31.12.-30%	219,65	153,60											39,11
01.01-29.02.-35%	236,54	153,60											0,88
01.03.-40%	256,51	153,60											
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00											
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00											
Кнели из свежих яиц (тк 350-2011)													
	200	0,24	0,00	28,52	145,00	40,00	0,02	0,00	0,25	10,52	43,44	0,02	0,02

Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов

50	2,20	1,87	16,00	110,00	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	26,00	4,20	0,30
30	1,34	0,26	13,90	66,30	0,00	0,08	0,00	0,54	26,40	76,32	5,04	0,24
ИТОГО:	55,90	50,85	211,17	1574,88	64,94	0,79	0,11	4,63	491,40	924,60	131,19	9,28

II день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Наименование пищевых веществ														
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины						Минералы, мг									
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо								
Завтрак																							
Бутерброд с повидлом (тк 2-2011)																							

