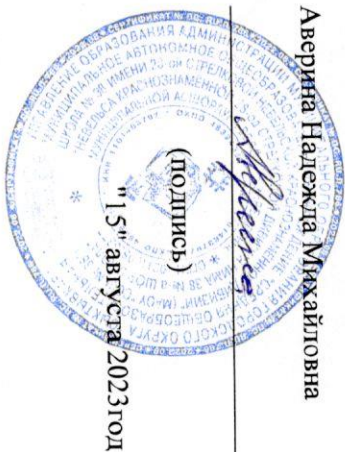


СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 38»

Аверина Надежда Михайловна



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ЛПТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна



Примерное двухнедельное меню горячего питания 1 смены для учащихся с ограниченными возможностями (ОВЗ) 1-4 классов в образовательных учреждениях г. Сыктывкара.

(МАОУ СОШ № 1, 4, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 43, МОУ СОШ № 3, 9, 11, 15, 20
МОУ ООШ № 8, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Гимназия им. А.С. Пушкина»,
МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 01 сентября 2023 года)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная "Дружба"	205	4,6	5,6	32,6	197,3	265/1	ТТК № 265
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	2,9	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	20,2	92,0		
ИТОГО	680	15,1	15,8	83,4	536,8		
2 прием пищи							
Рассольник "Домашний"	200	1,8	5,3	10,9	100,5	101/2	Пермь 2018 № 101
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	3,2	5,5	34,5	203,5		
ОБЩИЙ ИТОГ	1115	18,2	21,3	117,9	740,3		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с вишней	150	15,4	13,6	42,3	361,1	425	ТТК № 425
Батон нарезной	40	3,8	1,2	20,8	99,4	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	512	19,8	15,2	88,1	569,5		
2 прием пищи							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	5,8	4,4	36,8	221,6		
ОБЩИЙ ИТОГ	947	25,5	19,7	124,9	791,1		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Ёжики мясные	90	11,7	15,7	12,0	238,5	157/9	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71/4	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	555	18,7	21,1	70,2	549,0		
2 прием пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,4	5,2	8,9	88,2	107/3	ТТК № 107
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	2,8	5,4	32,5	191,2		
ОБЩИЙ ИТОГ	990	21,5	26,5	102,7	740,2		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Макароны отварные с сыром	220	14,9	17,5	37,5	367,8	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204
Пицца "Болоньезе"	60	7,2	7,4	16,4	159,8	430	ТТК № 430
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	22,2	24,9	69,1	589,6		
2 прием пищи							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	2,9	5,4	32,2	190,9		
ОБЩИЙ ИТОГ	937	25,2	30,4	101,3	780,5		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	205	8,6	7,5	44,3	279,0	102/4; 102/5	ТТК №102
Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,8	1,5	26,0	132,5	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	590	18,5	15,3	95,1	590,5		

2 прием пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	2,2	12,8	77,1	105/2	ТТК № 105
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	3,0	2,4	36,4	180,1		
ОБЩИЙ ИТОГ	1025	21,5	17,7	131,5	770,6		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,1	207,1	42/5	ТТК № 42
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	12,8	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150,0	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	522	18,1	25,0	67,7	582,6		
2 прием пищи							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,5	6,4	8,0	94,4	106/2	ТТК № 106
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	495	2,9	6,6	31,6	197,4		
ОБЩИЙ ИТОГ	1017	21,0	31,6	99,3	780,0		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	205	6,0	7,3	42,9	261,0	100/4; 100/5	ТТК № 100
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,8	1,5	26,0	132,5	266/2	ТТК № 266
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	17,7	17,6	83,9	561,5		
2 прием пищи							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	5,8	4,4	36,8	221,6		
ОБЩИЙ ИТОГ	935	23,5	22,0	120,7	783,1		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбаски "Сочные"	90	15,0	10,4	6,0	176,1	390	ТТК № 390
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,5	4,5	26,5	168,5	114/1	ТТК № 114
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	23,9	15,3	68,0	506,6		
2 прием пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,4	5,2	8,9	88,2	107/3	ТТК № 107
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	2,8	5,4	32,5	191,2		
ОБЩИЙ ИТОГ	937	26,6	20,8	100,5	697,8		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Шницель "Нежный"	90	14,7	10,0	11,0	180,7	352	ТТК № 352
Масло сливочное(на полив)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	100	2,0	3,2	13,6	91,5	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71/4	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	50	4,0	0,5	25,5	125,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	520	21,5	17,4	67,5	503,4		
2 прием пищи							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	2,9	5,4	32,2	190,9		
ОБЩИЙ ИТОГ	955	24,4	22,8	99,7	694,3		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	РЕЦЕПТУР
	ЗАВТРАК						
Фрикадельки из свинины	90	11,3	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280
Соус сметанный с томатом	50	0,9	2,5	3,5	40,1	331/1	Москва 2011 № 331
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,1	25,8	162,5	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	21,2	19,8	77,1	572,4		
2 прием пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	2,2	12,8	77,1	105/2	ТТК № 105
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	3,0	2,4	36,4	180,1		
ОБЩИЙ ИТОГ	937	24,2	22,2	113,5	752,5		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,6	9,5	41,8	331,5	29/4	ТТК № 29
Крендель сахарный	50	3,5	6,6	27,9	185,0	415/2	Москва 2011 № 415
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	522	22,7	16,5	94,6	625,5		
2 прием пищи							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,0	106/3	ТТК № 106
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	2,6	5,4	30,1	180,0		
ОБЩИЙ ИТОГ	957	25,3	21,9	124,7	805,5		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная кукурузная	205	6,1	5,6	50,6	272,3	117	ТТК № 117
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	2,9	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	580	16,4	15,7	91,0	566,8		
2 прием пищи							
Свекольник	200	1,5	5,1	8,0	83,9	35/4	Пермь2001 № 35
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	2,9	5,3	31,6	186,9		
ОБЩИЙ ИТОГ	1015	19,3	21,1	122,6	753,7		