

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 1»

Шехонина Елена Александровна



(подпись)

"20" августа 2024 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП Пит «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



(подпись)

"20" августа 2024 год



**Примерное двухнедельное меню горячего питания 1 смены для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями (ОВЗ), в общеобразовательных 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, МОУ ООШ № 8, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 01 сентября 2024 года)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная рисовая	205	5,96	8,25	42,89	261	100/4	ТТК № 100
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>16,37</b>	<b>15,97</b>	<b>89,09</b>	<b>552</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>2,57</b>	<b>5,42</b>	<b>30,1</b>	<b>180,01</b>		
<b>Общий итог</b>	<b>935</b>	<b>18,94</b>	<b>21,39</b>	<b>119,19</b>	<b>732,01</b>		
<b>ВТОРНИК</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Запеканка из творога с черной смородиной и сгущенным молоком	150	14,53	14,5	50,53	387,3	425/6	ТТК № 425
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>17,91</b>	<b>15,82</b>	<b>91,13</b>	<b>575,8</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Рассольник ленинградский	200	1,4	5,2	10,31	94,8	104/5	ТТК № 104
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>2,77</b>	<b>5,42</b>	<b>33,91</b>	<b>197,8</b>		
<b>Общий итог</b>	<b>937</b>	<b>20,68</b>	<b>21,24</b>	<b>125,04</b>	<b>773,6</b>		
<b>СРЕДА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	15,9	11,4	10,4	207,9	263/2	ТТК № 263
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>23,03</b>	<b>16,72</b>	<b>71,34</b>	<b>530,15</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>2,75</b>	<b>5,42</b>	<b>32,52</b>	<b>191,2</b>		
<b>Общий итог</b>	<b>940</b>	<b>25,78</b>	<b>22,14</b>	<b>103,86</b>	<b>721,35</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	ТТК № 71
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>532</b>	<b>18,52</b>	<b>18,55</b>	<b>70,6</b>	<b>522,54</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>5,77</b>	<b>4,42</b>	<b>36,8</b>	<b>221,6</b>		
<b>Общий итог</b>	<b>967</b>	<b>24,29</b>	<b>22,97</b>	<b>107,4</b>	<b>744,14</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная пшеничная	205	8,6	8,16	44,26	279	102/4	ТТК №102
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>19,01</b>	<b>15,88</b>	<b>90,46</b>	<b>570</b>		
<b>2 приём пищи</b>							

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>2,99</b>	<b>2,41</b>	<b>36,41</b>	<b>180,13</b>		
<b>Общий итог</b>	<b>935</b>	<b>22</b>	<b>18,29</b>	<b>126,87</b>	<b>750,13</b>		
<b>СУББОТА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	7-11 лет					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Котлета рыбная	90	11	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>512</b>	<b>17,73</b>	<b>19,3</b>	<b>67,61</b>	<b>510,34</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>2,93</b>	<b>5,42</b>	<b>32,2</b>	<b>190,89</b>		
<b>Общий итог</b>	<b>947</b>	<b>20,66</b>	<b>24,72</b>	<b>99,81</b>	<b>701,23</b>		
<b>2 неделя</b>							
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	7-11 лет					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная пшеница	205	5,93	6,2	34,39	217,74	112/1	ТТК № 112
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>17,71</b>	<b>16,57</b>	<b>75,39</b>	<b>518,24</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,2	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>2,99</b>	<b>2,42</b>	<b>36,41</b>	<b>180,13</b>		
<b>Общий итог</b>	<b>935</b>	<b>20,7</b>	<b>18,99</b>	<b>111,8</b>	<b>698,37</b>		
<b>ВТОРНИК</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	7-11 лет					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Биточки мясные с сыром	70	11,5	12,3	5,8	182,9	52/10	ТТК № 52
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>542</b>	<b>20,77</b>	<b>17,29</b>	<b>68,99</b>	<b>520,55</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>2,75</b>	<b>5,42</b>	<b>32,52</b>	<b>191,2</b>		
<b>Общий итог</b>	<b>977</b>	<b>23,52</b>	<b>22,71</b>	<b>101,51</b>	<b>711,75</b>		
<b>СРЕДА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	7-11 лет					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Шницель "Нежный"	90	14,68	10,58	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>21,81</b>	<b>15,9</b>	<b>71,97</b>	<b>502,95</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>5,77</b>	<b>4,42</b>	<b>36,8</b>	<b>221,6</b>		
<b>Общий итог</b>	<b>940</b>	<b>27,58</b>	<b>20,32</b>	<b>108,77</b>	<b>724,55</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	7-11 лет					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,63	9,93	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29

Булочка с сахаром	30	3,09	5,64	24,53	131,74	39/2	ТТК № 39
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>22,25</b>	<b>15,99</b>	<b>91,3</b>	<b>572,24</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	7,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>2,57</b>	<b>5,42</b>	<b>31,1</b>	<b>180,01</b>		
<b>Общий итог</b>	<b>937</b>	<b>24,82</b>	<b>21,41</b>	<b>122,4</b>	<b>752,25</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Гуляш из свинины	90	10,17	17,55	2,61	207,63	260/7	Москва 2011 № 260
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>22,84</b>	<b>24,16</b>	<b>81,75</b>	<b>636,38</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	Москва 2011 № 101
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>2,95</b>	<b>2,39</b>	<b>33,29</b>	<b>171,6</b>		
<b>Общий итог</b>	<b>940</b>	<b>25,79</b>	<b>26,55</b>	<b>115,04</b>	<b>807,98</b>		
<b>СУББОТА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная кукурузная	205	6,12	5,56	50,64	272,32	117	ТТК № 117
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>507</b>	<b>17,96</b>	<b>15,93</b>	<b>91,84</b>	<b>574,82</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь2001 № 35
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>2,9</b>	<b>5,32</b>	<b>31,6</b>	<b>186,9</b>		
<b>Общий итог</b>	<b>942</b>	<b>20,86</b>	<b>21,25</b>	<b>123,44</b>	<b>761,72</b>		