

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 для обучающихся 5-11 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, 20~~  
МОУ ООШ № 8, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 01 сентября 2024 года)

ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,59	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,53	12,26	200,78	352/1	ТТК № 352
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
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>775</b>	<b>22,86</b>	<b>22,1</b>	<b>68,38</b>	<b>562,91</b>		
2 прием пищи							
Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным молоком)	50	4,36	4,84	29,04	180,87	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>4,43</b>	<b>4,86</b>	<b>44,04</b>	<b>240,87</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1040</b>	<b>27,29</b>	<b>26,96</b>	<b>112,42</b>	<b>803,78</b>		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Рассольник ленинградский	260	1,77	6,45	13,65	120,98	104/4	ТТК № 104
Медальоны из рыбы	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
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>775</b>	<b>21,39</b>	<b>26,17</b>	<b>79,06</b>	<b>656,22</b>		
2 прием пищи							
Булочка с повидлом обсыпная	50	3,3	7,18	20,56	160	426/1	Москва 2011 № 426
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>3,37</b>	<b>7,2</b>	<b>35,56</b>	<b>220</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1040</b>	<b>24,76</b>	<b>33,37</b>	<b>114,62</b>	<b>876,22</b>		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,83	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
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>775</b>	<b>25,09</b>	<b>20,74</b>	<b>91,78</b>	<b>657,38</b>		
2 прием пищи							
Булочка с сахаром	50	5,15	8,4	40,88	219,57	39/2	ТТК № 39
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>5,22</b>	<b>8,42</b>	<b>55,88</b>	<b>279,57</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1040</b>	<b>30,31</b>	<b>29,16</b>	<b>147,66</b>	<b>936,95</b>		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Мясо с овощами "Болоньез"	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 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>765</b>	<b>29,99</b>	<b>27,26</b>	<b>91,01</b>	<b>754,45</b>		
2 прием пищи							
Шаньга с картофелем	60	4,51	4,13	23,33	146,88	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>4,58</b>	<b>4,15</b>	<b>38,33</b>	<b>206,88</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1040</b>	<b>34,57</b>	<b>31,41</b>	<b>129,34</b>	<b>961,33</b>		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Голубцы ленивые	150	9,8	6	9,4	130,82	244/3	ТТК № 244
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
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>815</b>	<b>16,87</b>	<b>14,72</b>	<b>73,8</b>	<b>494,93</b>		
2 прием пищи							
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685

<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>7,72</b>	<b>8,51</b>	<b>37,6</b>	<b>259,8</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1090</b>	<b>24,59</b>	<b>23,23</b>	<b>111,4</b>	<b>754,73</b>		
<b>СУББОТА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>12+ 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>1 прием пищи</b>							
Суп из овощей	260	1,84	6,49	9,5	111,25	99/2	Москва 2011 № 99
Фрикадельки мясные "Восторг"	100	15,4	11,6	13,4	220	142/10	ТТК №142/1
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
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>775</b>	<b>22,99</b>	<b>24,75</b>	<b>90,52</b>	<b>685,89</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Шанежка наливная с яйцом	60	3,83	6,22	25,31	125,9	693/2	Москва 1994 № 693
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>3,9</b>	<b>6,24</b>	<b>40,31</b>	<b>185,9</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1050</b>	<b>26,89</b>	<b>30,99</b>	<b>130,83</b>	<b>871,79</b>		
<b>2 неделя</b>							
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>12+ 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>1 прием пищи</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
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>765</b>	<b>19,37</b>	<b>24,52</b>	<b>75,7</b>	<b>603,97</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным молоком)	50	4,36	4,84	29,04	180,87	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>4,43</b>	<b>4,86</b>	<b>44,04</b>	<b>240,87</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1030</b>	<b>23,8</b>	<b>29,38</b>	<b>119,74</b>	<b>844,84</b>		
<b>ВТОРНИК</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>12+ 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>1 прием пищи</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Голубцы ленивые	150	9,8	6	9,4	130,82	244/3	ТТК № 244
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 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>825</b>	<b>23,23</b>	<b>19,86</b>	<b>90,53</b>	<b>637,46</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	772/2	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>3,57</b>	<b>2,82</b>	<b>30,1</b>	<b>162,4</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1090</b>	<b>26,8</b>	<b>22,68</b>	<b>120,63</b>	<b>799,86</b>		
<b>СРЕДА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>12+ 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>1 прием пищи</b>							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Фрикадельки из свинины	100	12,6	14,3	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
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>765</b>	<b>23,84</b>	<b>26,23</b>	<b>97,76</b>	<b>733,79</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>7,72</b>	<b>8,51</b>	<b>37,6</b>	<b>259,8</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1040</b>	<b>31,56</b>	<b>34,74</b>	<b>135,36</b>	<b>993,59</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>12+ 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>1 прием пищи</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,59	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Мясо с овощами "Болоньез"	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
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>775</b>	<b>22,31</b>	<b>26,69</b>	<b>67,82</b>	<b>610,27</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Шаньга с картофелем	60	4,51	4,13	23,33	146,88	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>4,58</b>	<b>4,15</b>	<b>38,33</b>	<b>206,88</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1050</b>	<b>26,89</b>	<b>30,84</b>	<b>106,15</b>	<b>817,15</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>12+ 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>1 прием пищи</b>							
Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	Москва 2011 № 101
Биточки из мяса птицы	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
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>765</b>	<b>24,61</b>	<b>15,94</b>	<b>73,24</b>	<b>545,05</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,42	120,83	428/3	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>4,25</b>	<b>1,62</b>	<b>37,42</b>	<b>180,83</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1030</b>	<b>28,86</b>	<b>17,56</b>	<b>110,66</b>	<b>725,88</b>		
<b>СУББОТА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>12+ 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>1 прием пищи</b>							
Свекольник	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3	Пермь 2001 № 35
Котлета рыбная	100	12,2	7,76	14,54	177,6	234/2	Москва 2011 № 234
Рагу из овощей	180	4,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
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>775</b>	<b>19,67</b>	<b>27,87</b>	<b>63,96</b>	<b>585,13</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Булочка с повидлом обсыпная	50	3,3	7,18	20,56	160	426/1	Москва 2011 № 426
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>3,37</b>	<b>7,2</b>	<b>35,56</b>	<b>220</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1040</b>	<b>23,04</b>	<b>35,07</b>	<b>99,52</b>	<b>805,13</b>		