

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР *МАОУ СОШ № 4*

*Александрова Е.С.*

*М.Р.С.*

(подпись)

" " 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

*А.А. Рогова*

(подпись)

"11" декабря 2023 года

**Примерное двухнедельное меню горячего питания 2 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, МОУ ООШ № 8, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 09 января 2024 года)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Рассольник "Домашний"	200	1,8	5,3	10,9	100,5	101/2	Пермь 2018 № 101
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,06	207,09	42/5	ТТК № 42
Масло сливочное( на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,41	0,09	4,05	22,5	303	ТТК № 303
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>785</b>	<b>22,86</b>	<b>27,25</b>	<b>102,76</b>	<b>768,24</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Пирожок печеный с вишней	80	3,85	4,3	36,8	197,4	406/30	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>302</b>	<b>3,98</b>	<b>4,32</b>	<b>52</b>	<b>259,4</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1087</b>	<b>26,84</b>	<b>31,57</b>	<b>154,76</b>	<b>1027,64</b>		
<b>ВТОРНИК</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
Мясо с овощами "Болонез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>28</b>	<b>22,55</b>	<b>101,52</b>	<b>747,16</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Крендель сахарный	80	5,56	10,48	44,59	296	415/2	Москва 2011 № 415
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>302</b>	<b>5,69</b>	<b>10,5</b>	<b>59,79</b>	<b>358</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1022</b>	<b>33,69</b>	<b>33,05</b>	<b>161,31</b>	<b>1105,16</b>		
<b>СРЕДА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	15,9	11,4	10,4	207,9	263/2	ТТК № 263
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>26,73</b>	<b>22,77</b>	<b>113,57</b>	<b>766,8</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Шаньга с картофелем	75	5,6	5,2	29,2	183,6	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>290</b>	<b>5,67</b>	<b>5,22</b>	<b>44,2</b>	<b>243,6</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1010</b>	<b>32,4</b>	<b>27,99</b>	<b>157,77</b>	<b>1010,4</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	99/3	Москва 2011 № 99
Птица в соусе с томатом	90	12,69	13,77	2,88	185,31	367/1	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>29,74</b>	<b>30,99</b>	<b>107,32</b>	<b>828,4</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Булочка "Ромашка" ( с вареным сгущенным молоком)	80	6,968	7,744	46,464	289,392	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>302</b>	<b>7,098</b>	<b>7,764</b>	<b>61,664</b>	<b>351,392</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1082</b>	<b>36,838</b>	<b>38,754</b>	<b>168,984</b>	<b>1179,792</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Голубцы ленивые	150	9,8	6	9,4	130,82	244/3	ТТК № 244
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>22,31</b>	<b>22,4</b>	<b>117,78</b>	<b>765,9</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Булочка с повидлом обсыпная	50	3,3	7,18	20,56	160	426/1	Москва 2011 № 421
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>1065</b>	<b>25,68</b>	<b>29,6</b>	<b>153,34</b>	<b>985,9</b>		
<b>СУББОТА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/3	ТТК № 106
Шницель "Нежный"	90	14,68	9,98	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Морс из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/3	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>25,64</b>	<b>22,54</b>	<b>113,27</b>	<b>745,83</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Пирожок печеный с вишней	80	3,85	4,3	36,8	197,4	406/30	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>302</b>	<b>3,98</b>	<b>4,32</b>	<b>52</b>	<b>259,4</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1082</b>	<b>29,62</b>	<b>26,86</b>	<b>165,27</b>	<b>1005,23</b>		
<b>2 неделя</b>							
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	150	3,08	4,82	18,32	129,1	320/1	Москва 2011 № 280; ТТК № 109
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>25,36</b>	<b>22,66</b>	<b>101,54</b>	<b>726,01</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Булочка "Ромашка" ( с вареным сгущенным молоком)	80	6,968	7,744	46,464	289,392	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>302</b>	<b>7,098</b>	<b>7,764</b>	<b>61,664</b>	<b>351,392</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1022</b>	<b>32,458</b>	<b>30,424</b>	<b>163,204</b>	<b>1077,402</b>		
<b>ВТОРНИК</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Птица в соусе с томатом	90	12,69	13,77	2,88	185,31	367/1	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>820</b>	<b>28,87</b>	<b>26,26</b>	<b>117,81</b>	<b>825,26</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Пицца "Болоньезе" (фарш мясной)	60	7,22	7,4	16,4	159,8	430/2	ТТК № 430
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>7,29</b>	<b>7,42</b>	<b>31,4</b>	<b>219,8</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1095</b>	<b>36,16</b>	<b>33,68</b>	<b>149,21</b>	<b>1045,06</b>		
<b>СРЕДА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	99/3	Москва 2011 № 99
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1

Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,41	0,09	4,05	22,5	303	ТТК № 303
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>24,1</b>	<b>24,62</b>	<b>118,86</b>	<b>809,29</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 и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>282</b>	<b>7,78</b>	<b>8,51</b>	<b>37,8</b>	<b>261,8</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1062</b>	<b>31,88</b>	<b>33,13</b>	<b>156,66</b>	<b>1071,09</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</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>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Биточки из мяса птицы	90	15,9	6,5	11,7	172,5	294/8	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>26,91</b>	<b>22,7</b>	<b>110,68</b>	<b>761,28</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Пирожок печеный с вишней	80	3,85	4,3	36,8	197,4	406/30	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>295</b>	<b>3,92</b>	<b>4,32</b>	<b>51,8</b>	<b>257,4</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1015</b>	<b>30,83</b>	<b>27,02</b>	<b>162,48</b>	<b>1018,68</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>ОБЕД</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1,38	0,06	4,94	26,6	304	ТТК № 304
Морс из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/3	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>25</b>	<b>24,83</b>	<b>105,66</b>	<b>748,93</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Кекс "Творожный" (нарезной)	50	4,71	7,42	25,58	188	447/2	Москва 2011 № 447
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>272</b>	<b>4,84</b>	<b>7,44</b>	<b>40,78</b>	<b>250</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1052</b>	<b>29,84</b>	<b>32,27</b>	<b>146,44</b>	<b>998,93</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>ОБЕД</b>							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,06	207,09	42/5	ТТК № 42
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	12,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11; 11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>730</b>	<b>21,93</b>	<b>30,8</b>	<b>105,17</b>	<b>800,89</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Сметанник	80	4,9	7,88	36,42	234,38	59/1	ТТК № 59
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>295</b>	<b>4,97</b>	<b>7,9</b>	<b>51,42</b>	<b>294,38</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1025</b>	<b>26,9</b>	<b>38,7</b>	<b>156,59</b>	<b>1095,27</b>		