

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 18»

Чушева Светлана Николаевна



(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 | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО | 500 | 16,37 | 15,97 | 89,09 | 552 | | |
| 2 приём пищи | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО | 435 | 2,57 | 5,42 | 30,1 | 180,01 | | |
| Общий итог | 935 | 18,94 | 21,39 | 119,19 | 732,01 | | |

ВТОРНИК

| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------|------------------------|
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО | 502 | 17,91 | 15,82 | 91,13 | 575,8 | | |
| 2 приём пищи | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО | 435 | 2,77 | 5,42 | 33,91 | 197,8 | | |
| Общий итог | 937 | 20,68 | 21,24 | 125,04 | 773,6 | | |

СРЕДА

| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|------------------------|
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО | 505 | 23,03 | 16,72 | 71,34 | 530,15 | | |
| 2 приём пищи | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО | 435 | 2,75 | 5,42 | 32,52 | 191,2 | | |
| Общий итог | 940 | 25,78 | 22,14 | 103,86 | 721,35 | | |

ЧЕТВЕРГ

| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|------------------------|
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 220 | 14,88 | 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 |
| ИТОГО | 532 | 18,52 | 18,55 | 70,6 | 522,54 | | |
| 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 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 435 | 5,77 | 4,42 | 36,8 | 221,6 | | |
| Общий итог | 967 | 24,29 | 22,97 | 107,4 | 744,14 | | |

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 | 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 |
| ИТОГО | 500 | 19,01 | 15,88 | 90,46 | 570 | | |
| 2 приём пищи | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|-----|------|-------|--------|--------|-------|-------------------|
| льный с макаронными изделиями | 200 | 1,62 | 2,19 | 12,81 | 77,13 | 105/2 | ТТК № 105 |
| ром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| | 435 | 2,99 | 2,41 | 36,41 | 180,13 | | |
| ий итог | 935 | 22 | 18,29 | 126,87 | 750,13 | | |

СУББОТА

| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|---------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------|------------------------|
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО | 512 | 17,73 | 19,3 | 67,61 | 510,34 | | |

2 приём пищи

| | | | | | | | |
|---------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|-------------------|
| 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 |
| ИТОГО | 435 | 2,93 | 5,42 | 32,2 | 190,89 | | |
| Общий итог | 947 | 20,66 | 24,72 | 99,81 | 701,23 | | |

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|------------------------|
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 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 |
| ИТОГО | 500 | 17,71 | 16,57 | 75,39 | 518,24 | | |

2 приём пищи

| | | | | | | | |
|--|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------|-------------------|
| 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 |
| ИТОГО | 435 | 2,99 | 2,42 | 36,41 | 180,13 | | |
| Общий итог | 935 | 20,7 | 18,99 | 111,8 | 698,37 | | |

ВТОРНИК

| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|------------------------|
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО | 542 | 20,77 | 17,29 | 68,99 | 520,55 | | |

2 приём пищи

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|-------------------|
| 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 |
| ИТОГО | 435 | 2,75 | 5,42 | 32,52 | 191,2 | | |
| Общий итог | 977 | 23,52 | 22,71 | 101,51 | 711,75 | | |

СРЕДА

| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|---------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------|------------------------|
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО | 505 | 21,81 | 15,9 | 71,97 | 502,95 | | |

2 приём пищи

| | | | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|-------------------|
| 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 |
| ИТОГО | 435 | 5,77 | 4,42 | 36,8 | 221,6 | | |
| Общий итог | 940 | 27,58 | 20,32 | 108,77 | 724,55 | | |

ЧЕТВЕРГ

| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|--|-----------|-----------|----------|--------------|-------|------|------------------------|
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Творожник ванильный со сгущенным молоком | 150 | 18,63 | 9,93 | 41,77 | 331,5 | 29/4 | ТТК № 29 |

| | | | | | | | |
|-----------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------|-------------------|
| харом | 30 | 3,09 | 5,64 | 24,53 | 131,74 | 39/2 | ТТК № 39 |
| еже порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| харом и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | 502 | 22,25 | 15,99 | 91,3 | 572,24 | | |

2 приём пищи

| | | | | | | | |
|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|-------------------|
| 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 |
| ИТОГО | 435 | 2,57 | 5,42 | 31,1 | 180,01 | | |
| Общий итог | 937 | 24,82 | 21,41 | 122,4 | 752,25 | | |

ПЯТНИЦА

| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|--------------|-----------|-----------|----------|--------------|------|------|------------------------|
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|-------------------|
| 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 |
| ИТОГО | 505 | 22,84 | 24,16 | 81,75 | 636,38 | | |

2 приём пищи

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|-------------------|
| 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 |
| ИТОГО | 435 | 2,95 | 2,39 | 33,29 | 171,6 | | |
| Общий итог | 940 | 25,79 | 26,55 | 115,04 | 807,98 | | |

СУББОТА

| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|--------------|-----------|-----------|----------|--------------|------|------|------------------------|
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|-----------------------|
| 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 |
| ИТОГО | 507 | 17,96 | 15,93 | 91,84 | 574,82 | | |

2 приём пищи

| | | | | | | | |
|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|-------------------|
| 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 |
| ИТОГО | 435 | 2,9 | 5,32 | 31,6 | 186,9 | | |
| Общий итог | 942 | 20,86 | 21,25 | 123,44 | 761,72 | | |