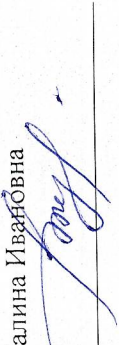


УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП Пит «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



(подпись)

"18" ноября 2024 год



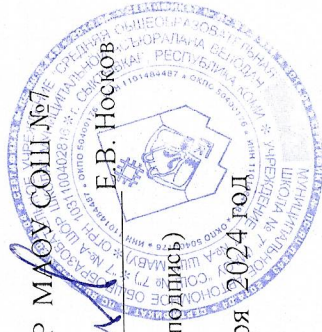
СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ №7

Е.В. Носков

(подпись)

"18" ноября 2024 год



Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов (1 смена) с ограниченными возможностями (ОВЗ) в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара.

(с 18 ноября 2024 года)

НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
		12+ лет							
		ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая		250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/5	ТТК № 100	
Сыр порцирами		30	6,96	8,85	0	108	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		555	19,93	23,69	97,74	679,8			
		Второй завтрак							
Шницель "Нежный"		90	14,68	9,98	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352	
Картофельное пюре		150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312	
Овощи свежие порциями (капуста с морковью свежей)		30	0,47	2,53	1,4	30,2	267	ТТК № 267	
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		505	19,58	17,53	56,47	451,15			
		ВТОРНИК							
		12+ лет							
		ЗАВТРАК							
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
		12+ лет							
		ЗАВТРАК							
Заеканка из творога с черной смородиной и грушевым молоком		200	19,02	17,92	70,08	525,12	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		552	22,4	19,24	110,68	713,62			
		Второй завтрак							
Медальоны из рыбы		90	10,6	12,96	9,06	207,09	42/5	ТТК № 42	
Макаронные изделия отварные (спагетти)		150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114	
Фрукты свежие порциями		100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338	
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		575	17,89	18,09	68,91	525,54			
		СРЕДА							
		12+ лет							
		ЗАВТРАК							
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
		12+ лет							
		ЗАВТРАК							
Биточки из мяса птицы "Сливочные"		100	17,7	12,06	11,6	231	263/2	ТТК № 263	
Картофельное пюре		180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312	
Хлеб "Городской" порциями		60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 11	
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
ИТОГО		555	26,24	18,44	81,73	605,7			
		Второй завтрак							
Плов из свинины		200	16,9	12,9	39,5	345,12	124/2	ТТК № 124	
Овощи вареные порциями (свекла отварная)		30	0,52	1,6	3,1	54,9	307/1	ТТК № 307	
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		465	18,79	14,72	66,2	503,02			
		ЧЕТВЕРГ							
		12+ лет							
		ЗАВТРАК							
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
		12+ лет							
		ЗАВТРАК							
Макаронные изделия (понипор свежий в нарезку)		40	0,44	0,08	1,52	8,8	71/4	ТТК № 71	
Овощи свежие порциями (понипор свежий в нарезку)		250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	Москва 2011 № 204	
ИТОГО		290	17,35	20,08	44,16	426,8			

ИТОГО		20,28	21,4	97,5	661,2		
Каша молочная пшенная	250	7,15	10,33	41,5	287,2		
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108		
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159		
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60		
Москва 2004 № 685					685/1		
ИТОГО	655	20,28	21,4	97,5	661,2		
ЗАВТРАК							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ПОНЕДЕЛЬНИК							
2 неделя							
ИТОГО	505	19,28	18,52	74,28	542		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТК № 10
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Овощи свежие порциями (морковь свежая)	30	0,36	2,53	1,9	31,3	269	ТК № 269
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТК № 110/1
Фрикадельки мясные "Восторг"	90	13,9	10,4	12,1	198	142/10	ТК № 142/1
Второй завтрак							
ИТОГО	550	19,73	20,98	85,35	618,48		
Компот из яблома с содержанием отварных плодов	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТК № 91
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТК № 11
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТК № 10
Рагу из овощей	180	3,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Котлета рыбная	100	11	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234
ЗАВТРАК							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
СВЯБОТА							
ИТОГО	505	16,77	18,75	56,24	480,75		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТК № 10
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Овощи порциями (капуста квашеная с морковью)	30	0,54	0,03	0,9	6,9	264	ТК № 264
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Ежки мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13	Москва 2003 № 157
Второй завтрак							
ИТОГО	555	23,07	23,94	99,38	701,4		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТК № 266
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Каша молочная пшенная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТК № 102
ЗАВТРАК							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ПЯТНИЦА							
ИТОГО	475	21,49	19,31	66,29	536,35		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТК № 10
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТК № 99
Масо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТК № 35
Второй завтрак							
ИТОГО	552	21,28	21,2	80,16	568,3		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Батон нарезной	40	3,8	1,2	20,8	79,5	266/2	ТК № 266

НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
12+ лет								
Второй завтрак								
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,3	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169	
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312	
Овощи свежие порциями (капусты с морковью свежие)	30	0,47	2,53	1,4	30,2	267	ТТК № 267	
Чай с сахаром	215	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
ИТОГО								
505	16	21,85	55,64	486,32				
ВТОРНИК								
12+ лет								
Второй завтрак								
Биточки мясные с сыром	70	11,5	12,3	5,8	182,9	52/10	ТТК № 52	
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	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	60	4,8	0,6	30,6	150	11	ТТК № 11	
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	
ИТОГО								
592	23,47	18,4	84,47	604,24				
Второй завтрак								
Птица в соусе с томатом	90	12,69	13,77	2,88	185,31	367/8	Пермь 2018 № 367	
Каша гречневая рассычатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99	
Чай с сахаром	215	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
ИТОГО								
475	22,66	20,08	65,12	532,06				
СРЕДА								
12+ лет								
Второй завтрак								
Фрикадельки из свиныхы	90	11,32	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280	
Рис рассычатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,87	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1	
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338	
Чай с сахаром	215	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
ИТОГО								
575	16,74	19,29	82,28	567,5				
ЧЕТВЕРГ								
12+ лет								
Второй завтрак								
Торженик ванильный со сгущенным молоком	200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	ТТК № 29	
Булочка с сахаром	30	3,09	5,34	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	
ИТОГО								
552	27,81	18,74	108,68	696,1				
ПЯТНИЦА								
12+ лет								
Второй завтрак								
Масло сливочное (на помив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14	
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312	
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	11	ТТК № 11	
Чай с сахаром	215	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
ИТОГО								
550	23,26	19,96	81,22	588,4				
Второй завтрак								
Фрикадельки из свиныхы	90	11,32	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280	
Рис рассычатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,87	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1	
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338	
Чай с сахаром	215	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
ИТОГО								
575	16,74	19,29	82,28	567,5				
САББОТА								
12+ лет								
Второй завтрак								
Торженик ванильный со сгущенным молоком	200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	ТТК № 29	
Булочка с сахаром	30	3,09	5,34	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	
ИТОГО								
552	27,81	18,74	108,68	696,1				
ВОСКРЕСЕНЬЕ								
12+ лет								
Второй завтрак								
Масло 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	
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338	
ИТОГО								
100	0,4	0,4	9,8	47				

НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СЕРИИ	ПЕЛЕНТ
12+ лет									
СЫВОТА									
ИТОГО									
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТК № 10		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
Овощи вареные порциями (свекла отварная)	30	0,52	1,6	3,1	54,9	307/1	ТК № 307		
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312		
Виточки из мяса птицы	90	15,9	6,5	11,7	172,5	294/8	Москва 2011 № 294		
Второй завтрак									
ИТОГО									
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТК № 11		
Каша гречневая рассычатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТК № 99		
Гуляш из свинины	100	11,3	19,5	2,9	230,7	260/7	Москва 2011 № 260		
ЗАВТРАК									
НАИМЕНОВАНИЕ									
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СЕРИИ	ПЕЛЕНТ
12+ лет									
ПЯТНИЦА									
ИТОГО									
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	ТК № 10		
ЗАВТРАК									
ИТОГО									
Котлета рыбная	90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234		
Пару из овощей	150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3		
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
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	ТК № 10		
Второй завтрак									
ИТОГО									
Каша молочная кукурузная	250	8,4	11,02	60,85	366,11	117/4	ТК № 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	ТК № 266		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
Второй завтрак									
ИТОГО									
Котлета рыбная	90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234		
Пару из овощей	150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3		
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
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	ТК № 10		
ИТОГО									
Итого	575	18,81	18,13	63,9	508,05				