

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАБУ СОШ №7

*Юселия*  
Е.В. Носков

(Подпись)

"18" ноября 2024 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Жучкова Галина Ивановна

*Галина*

(Подпись)

"18" ноября 2024 год



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов (2 смена) с ограниченными возможностями (ОВЗ) в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара.**

(с 18 ноября 2024 года)

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи)</b>							
<b>1 приём пищи</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Ёжики мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306
Компот из компотной смеси, с содержанием отварных плодов	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>780</b>	<b>23,42</b>	<b>26,58</b>	<b>106,5</b>	<b>777,33</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Булочка «Российская»	50	3,5	4,01	24,35	147,5	430/2	Москва 2011 № 430
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>4,03</b>	<b>39,35</b>	<b>207,5</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1045</b>	<b>26,99</b>	<b>30,61</b>	<b>145,85</b>	<b>984,83</b>		
<b>СУББОТА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи)</b>							
<b>1 приём пищи</b>							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Фрикадельки мясные "Восторг"	90	13,9	10,4	12,1	198	142/6	ТТК №142/1
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Компот из изюма с содержанием отварных плодов	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
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>725</b>	<b>25,28</b>	<b>25,37</b>	<b>117,82</b>	<b>808,03</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Булочка школьная	30	2,22	2,24	17,87	99,46	428/3	Москва 2011 № 428
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>2,82</b>	<b>2,64</b>	<b>50,47</b>	<b>235,86</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>955</b>	<b>28,1</b>	<b>28,01</b>	<b>168,29</b>	<b>1043,89</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 (разделенный на 2 приема пищи)</b>							
<b>1 приём пищи</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,5	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,3	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	150	3,08	5,82	18,32	129,1	320/1	Москва 2011 № 280; ТТК № 109
Компот из свежих яблок с лимоном с содержанием отварных плодов	200	0,14	0,11	21,52	87,59	98/1	ТТК № 98
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>740</b>	<b>23,24</b>	<b>23,73</b>	<b>109,85</b>	<b>740,99</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Булочка с сахаром	50	5,15	8,4	40,88	219,57	39/2	ТТК № 39
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>5,75</b>	<b>8,8</b>	<b>73,48</b>	<b>355,97</b>		

ОБЩИЙ ИТОГ	990	28,99	32,53	183,33	1096,96		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
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	367/8	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
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
ИТОГО	720	28,47	25,86	108,01	778,26		
2 приём пищи							
Булочка с маком	30	2,1	1,68	9,06	61,44	772/2	Москва 2004 № 772
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
ИТОГО	345	2,57	2,1	33,86	168,44		
ОБЩИЙ ИТОГ	1065	31,04	27,96	141,87	946,7		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
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
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,87	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Компот из свежих яблок с содержанием отварных плодов	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
ИТОГО	720	25,33	23,83	127,56	835,7		
2 приём пищи							
Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	21,96	159	424/1	Москва 2011 № 424
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	250	4,24	6,66	54,56	295,4		
ОБЩИЙ ИТОГ	970	29,57	30,49	182,12	1131,1		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,52	7,5	77,01	106/3	ТТК № 106
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 компотной смеси с содержанием отварных плодов	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	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	730	24,99	23,99	101,35	727,96		
2 приём пищи							
Булочка «Ванильная»	50	3,95	4,06	22,24	141,5	422/1	Москва 2011 № 422
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
ИТОГО	365	4,42	4,48	47,04	248,5		
ОБЩИЙ ИТОГ	1095	29,41	28,47	148,39	976,46		
ПЯТНИЦА							

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи)</b>							
<b>1 приём пищи</b>							
Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,97	9,69	68,6	101	Москва 2011 № 101
Биточки из мяса птицы	90	15,9	6,5	11,7	172,5	294/8	Москва 2011 № 294
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 порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306
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>785</b>	<b>27,37</b>	<b>23,7</b>	<b>103,16</b>	<b>733,8</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Булочка с сахаром	30	3,09	5,04	24,53	131,74	39/2	ТТК № 39
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>245</b>	<b>3,16</b>	<b>5,06</b>	<b>39,53</b>	<b>191,74</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1030</b>	<b>30,53</b>	<b>28,76</b>	<b>142,69</b>	<b>925,54</b>		
<b>СУББОТА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи)</b>							
<b>1 приём пищи</b>							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь2001 № 35
Котлета рыбная	90	11,4	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
Компот из изюма с содержанием отварных плодов	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
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>740</b>	<b>23,16</b>	<b>24,88</b>	<b>104,69</b>	<b>732,98</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Булочка «Российская»	50	3,5	4,01	24,35	147,5	430/2	Москва 2011 № 430
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>4,41</b>	<b>56,95</b>	<b>283,9</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>990</b>	<b>27,26</b>	<b>29,29</b>	<b>161,64</b>	<b>1016,88</b>		