

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР




(подпись)

" 08 "



08

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	ПЕЦЕНТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			

ЗАВТРАК								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ	ПЕЦЕНТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
Каша молочная рисовая	205	5,96	8,25	42,89	261	100/4	ТТК № 100	
Сыр порцирами	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	
Общий итог	435	2,57	5,42	30,1	180,01	11	ТТК № 10	
ИТОГО	935	18,94	21,39	119,19	732,01			

ВТОРНИК								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ	ПЕЦЕНТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
Ци 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	
Общий итог	435	2,57	5,42	30,1	180,01	11	ТТК № 10	
ИТОГО	935	18,94	21,39	119,19	732,01			

ЗАВТРАК								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ	ПЕЦЕНТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
Запеканка из творога с черной смородиной и слоушенным 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			

ЗАВТРАК								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ	ПЕЦЕНТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
Расольник 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	
Общий итог	435	2,77	5,42	33,91	197,8	11	ТТК № 10	
ИТОГО	937	20,68	21,24	125,04	773,6			

ЗАВТРАК								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ	ПЕЦЕНТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
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	
Общий итог	435	2,75	5,42	32,52	191,2	11	ТТК № 10	
ИТОГО	940	25,78	22,14	103,86	721,35			

ЗАВТРАК								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ	ПЕЦЕНТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
Макаронные 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			

ЗАВТРАК								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ	ПЕЦЕНТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
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	
Общий итог	435	5,77	4,42	36,8	221,6			
ИТОГО	967	24,29	22,97	107,4	744,14			

ЗАВТРАК								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ	ПЕЦЕНТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
Каша молочная пшеничная	205	8,6	8,16	44,26	279	102/4	ТТК №102	
Сыр порцирами	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			

ЗАВТРАК								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ	ПЕЦЕНТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
Каша молочная пшеничная	205	8,6	8,16	44,26	279	102/4	ТТК №102	
Сыр порцирами	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			

НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ	ПЕЦЕНТУР
Творюжник ванильный со сгущенным молоком									
		150	18,63	9,93	47,77	331,5	29/4	ТТК № 29	
		30	3,09	5,64	24,53	131,74	39/2	ТТК № 39	
ЗАВТРАК									
7-11 лет									
Общий итог									
		940	27,58	20,32	108,77	724,55			
ИТОГО									
		435	5,77	4,42	36,8	221,6	11	ТТК № 10	
	Хлеб "Дарницкий" подпирями	20	1,3	0,2	8,6	43	685/1	Москва 2004 № 685	
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	102/4	Москва 2011 №102	
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6			
2 приём пищи									
ИТОГО									
		505	21,81	15,9	71,97	502,95	685/1	Москва 2004 № 685	
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	11/2	ТТК № 11	
	Хлеб "Городской" подпирями	50	4	0,5	25,5	125	312/1	Москва 2011 № 312	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	352/1	ТТК № 352	
	Шницель "Нежный"	90	14,68	10,58	11,03	180,7			
ЗАВТРАК									
7-11 лет									
Общий итог									
		977	23,52	22,71	101,51	711,75			
ИТОГО									
		435	2,75	5,42	32,52	191,2	11	ТТК № 10	
	Хлеб "Дарницкий" подпирями	20	1,3	0,2	8,6	43	685/1	Москва 2004 № 685	
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	107/3	ТТК № 107	
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2			
2 приём пищи									
ИТОГО									
		542	20,77	17,29	68,99	520,55	686/1	Москва 2004 № 686	
	Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	11	ТТК № 11	
	Хлеб "Городской" подпирями	40	3,2	0,4	20,4	100	71/5	ТТК № 71	
	Овощи свежие подпирями (оруде свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	114/1	ТТК № 114	
	Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	52/10	ТТК № 52	
	Биточки мясные с сыром	70	11,5	12,3	5,8	182,9			
ЗАВТРАК									
7-11 лет									
Общий итог									
		935	20,7	18,99	111,8	698,37			
ИТОГО									
		435	2,99	2,42	36,41	180,13	11	ТТК № 10	
	Хлеб "Дарницкий" подпирями	20	1,3	0,2	8,6	43	685/1	Москва 2004 № 685	
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	105/2	ТТК № 105	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,2	12,81	77,13			
2 приём пищи									
ИТОГО									
		500	17,71	16,57	75,39	518,24	685/1	Москва 2004 № 685	
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	266/2	ТТК №266	
	Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	25/2	Москва 1994 таб. № 25	
	Сыр подпирями	30	6,96	8,85	0	108	112/1	ТТК № 112	
	Каша молочная пшеничная	205	5,93	6,2	34,39	217,74			
ЗАВТРАК									
7-11 лет									
Общий итог									
		947	20,66	24,72	99,81	701,23			
ИТОГО									
		435	2,93	5,42	32,2	190,89	11	ТТК № 10	
	Хлеб "Дарницкий" подпирями	20	1,3	0,2	8,6	43	685/1	Москва 2004 № 685	
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	99/3	Москва 2011 № 99	
	Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9			
2 приём пищи									
ИТОГО									
		512	17,73	19,3	67,61	510,34	686/1	Москва 2004 № 686	
	Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	11/2	ТТК № 11	
	Хлеб "Городской" подпирями	50	4	0,5	25,5	125	541/1	Москва 2004 № 541/3	
	Патэ из овощей	150	2,6	11,8	13,81	163,5	234/2	Москва 2011 № 234	
	Котлета рыбная	90	11	6,98	13,1	159,84			
ЗАВТРАК									
7-11 лет									
Общий итог									
		935	22	18,29	126,87	750,13			
ИТОГО									
		435	2,99	2,41	36,41	180,13	11	ТТК № 10	
	Хлеб "Дарницкий" подпирями	20	1,3	0,2	8,6	43	685/1	Москва 2004 № 685	
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	105/2	ТТК № 105	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13			

НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ	№ ПЕЦЕНТУР
7-11 лет									
ЗАВТРАК									
Фрукты свежие порцирами									
100	0,4	0,4	0,4	0,2	15,99	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
222	0,13	0,13	0,02	15,2	62	9,8	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО									
502	22,25	15,99	21,41	122,4	572,24	91,3	62	686/1	Москва 2004 № 686
2 приём пищи									
Ци из свежей капусты с картофелем									
200	1,2	5,2	7,5	77,01	77,01	7,5	106/3	106/3	ТК № 106
215	0,07	0,02	15	60	685/1	60	685/1	Москва 2004 № 685	ТК № 10
20	1,3	0,2	8,6	43	180,01	43	11	ТК № 10	Общий итог
435	2,57	5,42	31,1	122,4	752,25	31,1	11	ТК № 10	ИТОГО
ПЯТНИЦА									
Гуляш из свинины									
90	10,17	17,55	2,61	207,63	207,63	2,61	260/7	260/7	Москва 2011 № 260
150	8,6	6,09	38,64	243,75	243,75	38,64	99/1	99/1	ТК № 99
50	4	0,5	25,5	125	125	25,5	11/2	11/2	ТК № 11
215	0,07	0,02	15	60	685/1	60	685/1	Москва 2004 № 685	ИТОГО
505	22,84	24,16	81,75	636,38	636,38	81,75	60	685/1	Москва 2004 № 685
2 приём пищи									
Сул картофельный с рисовой крупой									
200	1,58	2,17	9,69	68,6	68,6	9,69	101	101	Москва 2011 № 101
215	0,07	0,02	15	60	685/1	60	685/1	Москва 2004 № 685	ИТОГО
435	2,95	2,39	33,29	171,6	171,6	33,29	43	11	ТК № 10
940	25,79	26,55	115,04	807,98	807,98	115,04	43	11	ТК № 10
Общий итог									
СВБОТА									
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗАНАЯ									
205	6,12	5,56	50,64	272,32	272,32	50,64	117	117	ТК № 117
30	6,96	8,85	0	108	25/2	0	25/2	25/2	Москва 1994 таб. № 25
50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	26	266/2	266/2	ТК № 266
222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
507	17,96	15,93	91,84	574,82	574,82	91,84	62	686/1	Москва 2004 № 686
2 приём пищи									
Сыр порцирами									
205	6,12	5,56	50,64	272,32	272,32	50,64	117	117	ТК № 117
30	6,96	8,85	0	108	25/2	0	25/2	25/2	Москва 1994 таб. № 25
50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	26	266/2	266/2	ТК № 266
222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
507	17,96	15,93	91,84	574,82	574,82	91,84	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО									
200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	8	35/4	35/4	Пермь 2001 № 35
215	0,07	0,02	15	60	685/1	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
20	1,3	0,2	8,6	43	11	8,6	43	11	ТК № 10
435	2,9	5,32	31,6	186,9	186,9	31,6	43	11	ТК № 10
942	20,86	21,25	123,44	761,72	761,72	21,25	43	11	ТК № 10
Общий итог									