

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №7»

(подпись)

11.12.2022

2022 год



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР СПЕЦИАЛ ПУТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

26 декабря 2022 года



Примерное двухнедельное меню горячего питания для учащихся с ограниченными возможностями (ОВЗ) 5-11 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, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНП)

(с 09 января 2023 года)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ

ВЫХОД, гр	12+ лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			

1 прием пищи

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.03	2.74	16.27	96.41	105/2	ТТК № 105
Котлета "Киевская"	100	12.3	15.8	11.3	239.86	169/3	Москва 2003 № 169
Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.7	312/1	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром и лимоном	222	0.13	0.02	15.2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1.3	0.2	8.6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	772	19.43	24.52	75.9	605.97		

2 прием пищи

Хачапури с сыром	60	7.65	8.49	22.6	199.8	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	275	7.72	8.51	37.6	259.8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1047	27.15	33.03	113.5	865.77		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ

ВЫХОД, гр	12+ лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			

1 прием пищи

Свекольник	260	2	6.59	10.45	108.33	35/3	Пермь 2001 № 35
Мясо с овощами "Болоньез"	100	12.81	14.46	4.5	210.7	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6.62	5.42	31.73	202.14	114/1	ТТК № 114
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	775	22.8	26.69	70.28	624.17		

2 прием пищи

Шаньга с творогом	75	9.22	5.48	29.18	202	14/3	Сыктывкар 1990 № 14
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	290	9.29	5.5	44.18	262		
ОБЩИЙ ИТОГ	1065	32.09	32.19	114.46	886.17		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ

ВЫХОД, гр	12+ лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			

1 прием пищи

Суп-лапша домашняя с курой	260	7.13	6.5	13.54	145.49	113/2	Москва 2011 № 113
Котлета из мяса птицы	100	16.32	12.3	14.38	242.41	294/5	Москва 2011 № 294
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4.38	6.44	44.02	251.64	110/2	ТТК 110/1
Чай с сахаром и лимоном	222	0.13	0.02	15.2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1.3	0.2	8.6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	782	29.26	25.46	95.74	744.54		

2 прием пищи

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7.54	11.9	40.9	447/2	Москва 2011 № 447
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	295	7.61	11.92	55.9		360.8
ОБЩИЙ ИТОГ	1077	36.87	37.38	151.64		1105.34
ЧЕТВЕРГ						
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
1 прием пищи						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	4.14	3.93	17.24	104/2	Москва 2011 № 104
Шницель "Нежный"	100	16.31	9.54	12.3	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.32	7.31	46.37	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1.3	0.2	8.6	11	ТТК № 10
ИТОГО	775	32.14	21	99.51		720.92
2 прием пищи						
Шарлотка с яблоками	60	2.32	7.24	28.16	26/1	ТТК № 26
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	275	2.39	7.26	43.16		245.81
ОБЩИЙ ИТОГ	1050	34.53	28.26	142.67		966.73
ПЯТНИЦА						
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
1 прием пищи						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.03	2.74	16.27	105/2	ТТК № 105
Колбаски мясные "Восторг"	100	13.59	8.59	13.49	142/3	ТТК № 142
Картофель запеченный (из отварного)	180	4.12	15.78	33.5	313/2	Москва 2011 № 313
Чай с сахаром и лимоном	222	0.13	0.02	15.2	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1.3	0.2	8.6	11	ТТК № 10
ИТОГО	772	21.17	27.33	87.06		682.18
2 прием пищи						
Булочка "Ромашка" (с вареным стученным молоком)	50	4.36	4.84	29.04	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	4.43	4.86	44.04		240.87
ОБЩИЙ ИТОГ	1037	25.6	32.19	131.1		923.05
СУББОТА						
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
1 прием пищи						
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1.74	6.33	11.16	107/2	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	100	16.32	12.3	14.38	294/5	Москва 2011 № 294
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6.62	5.42	31.73	114/1	ТТК № 114

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	775	26.05	24.27	80.87	658.69		
2 прием пищи							
Пирожок с вишней	60	2.89	3.2	27.58	148.04	406/20	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	275	2.96	3.22	42.58	208.04		
ОБЩИЙ ИТОГ	1050	29.01	27.49	123.45	866.73		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
12+ лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	1 прием пищи						
Суп-лапша домашняя с крупой	260	7.13	6.5	13.54	145.49	113/2	Москва 2011 №113
Шницель "Нежный"	100	16.31	9.54	12.3	200.8	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.32	7.31	46.37	292.5	99/1	ТТК № 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	775	35.13	23.57	95.81	741.79		
2 прием пищи							
Гребешок с вареным стуженным молоком	80	5.95	6.44	47.97	277.69	417/2	Москва 2011 № 417
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	295	6.02	6.46	62.97	337.69		
ОБЩИЙ ИТОГ	1070	41.15	30.03	158.78	1079.48		
ВТОРНИК							
12+ лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	1 прием пищи						
Свекольник	260	2	6.59	10.45	108.33	35/4	Пермь 2001 № 35
Колбаски мясные "Восторг"	100	13.59	8.59	13.49	188.27	142/3	ТТК № 142
Картофель запеченный (из отварного)	180	4.12	15.78	33.5	292.5	313/2	Москва 2011 № 313
Чай с сахаром и лимоном	222	0.13	0.02	15.2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1.3	0.2	8.6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	782	21.14	31.18	81.24	694.1		
2 прием пищи							
Шаньга с творогом	75	9.22	5.48	29.18	202	14/3	Сыктывкар 1990 № 14
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	290	9.29	5.5	44.18	262		
ОБЩИЙ ИТОГ	1072	30.43	36.68	125.42	956.1		
СРЕДА							
12+ лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	1 прием пищи						

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			ККАЛ
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.03	2.74	16.27	96.41	105/2 ТТК № 105	
Плов из свинины (из пропаренного риса)	250	18.64	15.04	54.74	425.32	124/2 ТТК № 124	
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	735	22.04	18	94.61	624.73		
2 прием пищи							
Шарлотка с яблоками	100	3.87	12.1	46.9	309.7	26/1 ТТК № 26	
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1 Москва 2004 № 685	
ИТОГО	315	3.94	12.12	61.9	369.7		
ОБЩИЙ ИТОГ	1050	25.98	30.12	156.51	994.43		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			ККАЛ
Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	4.14	3.93	17.24	124.62	104/2 Москва 2011 № 104	
Птица в соусе с томатом	100	14.1	15.3	3.2	205.9	367/1 Пермь 2018 № 367	
Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	114/1 ТТК № 114	
Чай с сахаром и лимоном	222	0.13	0.02	15.2	62	686/1 Москва 2004 № 686	
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1.3	0.2	8.6	43	11 ТТК № 10	
ИТОГО	782	26.29	24.87	75.97	637.66		
2 прием пищи							
Шанья с картофелем	100	7.5	6.88	38.88	244.8	15/3 Сыктывкар 1990 № 15	
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1 Москва 2004 № 685	
ИТОГО	315	7.57	6.9	53.88	304.8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1097	33.86	31.77	129.85	942.46		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			ККАЛ
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1.74	6.33	11.16	111.14	107/2 ТТК № 107	
Биточки "Особые"	100	16.56	12.45	14.64	238	21/3 ТТК № 21	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.32	7.31	46.37	292.5	99/1 ТТК № 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	775	29.99	26.31	95.77	744.64		
2 прием пищи							
Пирожок с вишней	60	2.89	3.2	27.58	148.04	406/20 Москва 2011 № 406	
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1 Москва 2004 № 685	
ИТОГО	275	2.96	3.22	42.58	208.04		
ОБЩИЙ ИТОГ	1050	32.95	29.53	138.35	952.68		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			ККАЛ

Суп картофеля с мясными фрикадельками	260	4.14	3.93	17.24	124.62	104/2	Москва 2011 № 104
Медальоны из рыбы	100	11.63	14.08	10.08	230.1	42/5	ТТК № 42
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6.62	5.42	31.73	202.14	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром и лимоном	222	0.13	0.02	15.2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий" порционными	20	1.3	0.2	8.6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	782	23.82	23.65	82.85	661.86		
2 прием пищи							
Хачапури с сыром	60	7.65	8.49	22.6	199.8	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	275	7.72	8.51	37.6	259.8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1057	31.54	32.16	120.45	921.66		

