

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР Муниципального автономного общеобразовательного
Учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7»


(подпись)

16.12.2022 2022 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМЧ И ПЧ «Восторг»
Рогова Анна Александровна

(подпись)
26 декабря 2022 года



**Примерное двухнедельное меню горячего питания 1 смены для
учащихся с ограниченными возможностями (ОВЗ) 1-4 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, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Гимназия им. А.С. Пушкина»,
МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНП)

(с 09 января 2023 года)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
ЗАВТРАК						
Каша молочная пшеничная	155	6.44	7.4	33.26	225.8	102/6 ТТК №102
Сыр порциями	30	6.96	8.85	0	108	25/2 Москва 1994 таб. № 25
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0.45	1.08	12.6	63	
Батон нарезной	30	3.25	0.9	15.6	79.5	266 ТТК №266
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1 Москва 2004 № 685
ИТОГО	520	17.17	18.25	76.46	536.3	
2 прием пищи						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.62	2.19	12.81	77.13	105/2 ТТК № 105
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1 Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	40	3.2	0.4	20.4	100	11 ТТК № 11
ИТОГО	455	4.89	2.61	48.21	237.13	
ОБЩИЙ ИТОГ	975	22.06	20.86	124.67	773.43	

ВТОРНИК

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога со ступенным молоком	150	18.63	9.53	41.77	331.5	223/8 Москва 2011 № 223
Булочка с сахаром	30	3.09	5.04	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	502	22.25	14.99	91.3	572.24	
2 прием пищи						
Свекольник	200	1.53	5.1	8	83.9	35/4 Пермь 2001 № 35
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1 Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2.6	0.4	17.2	85	11 ТТК № 10
ИТОГО	455	4.2	5.52	40.2	228.9	
ОБЩИЙ ИТОГ	957	26.45	20.51	131.5	801.14	

СРЕДА

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
ЗАВТРАК						
Биточки "Детские"	70	9.52	5.81	10.47	134.8	353/1 ТТК № 353
Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.02	142.4	310/1 Москва 2011 № 310
Масло сливочное(на полне)	10	0.08	7.2	0.12	66	14/3 Москва 2011 № 14
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0.14	0.02	0.38	2.4	71/4 Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3.2	0.4	20.4	100	11 ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1 Москва 2004 № 685

ИТОГО	505	15.87	17.77	69.39	505.6		
	2 прием пищи						
Суп-лапша домашняя с курой	200	6.41	5.58	10.32	121.22	113/3	Москва 2011 №113
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2.6	0.4	17.2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	455	9.08	6	42.52	266.22		
ОБЩИЙ ИТОГ	960	24.95	23.77	111.91	771.82		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК							
Макаронные отварные с сыром	220	14.88	17.51	37.52	367.84	204/3	Москва 2011 № 204
Котлета (куриная), запеченная в тесте	80	9.08	5.29	26.73	193.55	420/4	Москва 2011 № 420
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	622	24.49	23.22	89.25	670.39		
2 прием пищи							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3.6	3.23	13.31	98.97	104/3	Москва 2011 № 104
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2.6	0.4	17.2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	455	6.27	3.65	45.51	243.97		
ОБЩИЙ ИТОГ	1077	30.76	26.87	134.76	914.36		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК							
Каша вязкая молочная "Солнышко"	250	8.17	11.79	56.23	363.6	22/3	ТТК № 22
Кондитерские изделия (пряники)	30	3.95	3.3	18.9	109.5		
Батон нарезной	30	3.25	0.9	15.6	79.5	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	525	15.44	16.01	105.73	612.6		
2 прием пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.62	2.19	12.81	77.13	105/2	ТТК № 105
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	40	3.2	0.4	20.4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	455	4.89	2.61	48.21	237.13		
ОБЩИЙ ИТОГ	980	20.33	18.62	153.94	849.73		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК							
Медальоны из рыбы	90	10.4	12.6	9.06	207.09	42/5	ТТК № 42

Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3.65	5.37	36.68	209.7	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0.22	0.04	0.76	4.4	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	20	1.6	0.2	10.2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0.13	0.02	15.2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	16	18.23	71.9	533.19		
2 прием 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	40	2.6	0.4	17.2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	455	4.05	5.62	41.12	233.2		
Общий ИТОГ	957	20.05	23.85	113.02	766.39		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр				
ЗАВТРАК							
Каша молотная рисовая	155	4.48	6.34	32.18	204	100/6	ТТК № 100
Сыр порциями	30	6.96	8.85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0.45	1.08	12.6	63		
Батон нарезной	40	4.3	1.2	20.8	106	266	ТТК № 266
Чай с сахаром и лимоном	222	0.13	0.02	15.2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	537	16.32	17.49	80.78	543		
2 прием пищи							
Суп-лапша домашняя с курой	200	6.41	5.58	10.32	121.22	113/3	Москва 2011 № 113
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2.6	0.4	17.2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	455	9.08	6	42.52	266.22		
Общий ИТОГ	992	25.4	23.49	123.3	809.22		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр				
ЗАВТРАК							
Курочка "Аппетитная"	70	15.5	13	0	179.2	248/3	ТТК № 248
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5.52	4.51	26.45	168.45	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0.14	0.02	0.38	2.4	71/4	Москва 2011 № 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	502	24.49	17.95	62.43	512.05		
2 прием пищи							
Свекольник	200	1.53	5.1	8	83.9	35/4	Пермь 2001 № 35
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2.6	0.4	17.2	85	ТТК № 10
ИТОГО	455	4.2	5.52	40.2	228.9	
ОБЩИЙ ИТОГ	957	28.69	23.47	102.63	740.95	
СРЕДА						
7-11 лет						
ЗАВТРАК						
Биточки из мяса птицы	90	14.7	11.07	12.95	218.169	Москва 2011 № 294
Каша гречневая рассыпчатая	125	7.1	5.1	32.2	203.1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0.22	0.04	0.76	4.4	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0.5	25.5	125	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	26.09	16.73	86.41	610.669	
2 прием пищи						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.624	2.192	13.016	77.128	ТТК № 105
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2.6	0.4	17.2	85	ТТК № 10
ИТОГО	455	4.294	2.612	45.216	222.128	
ОБЩИЙ ИТОГ	955	30.384	19.342	131.626	832.797	
ЧЕТВЕРГ						
7-11 лет						
ЗАВТРАК						
Котлета "Киевская"	90	11.1	14.26	10.2	215.87	Москва 2003 № 169
Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137.25	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0.14	0.02	0.38	2.4	Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской" порциями	20	1.6	0.2	10.2	50	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0.13	0.02	15.2	62	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	16.03	19.3	56.42	467.52	
2 прием пищи						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3.6	3.23	13.31	98.97	Москва 2011 № 104
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2.6	0.4	17.2	85	ТТК № 10
ИТОГО	455	6.27	3.65	45.51	243.97	
ОБЩИЙ ИТОГ	957	22.3	22.95	101.93	711.49	
ПЯТНИЦА						
7-11 лет						
ЗАВТРАК						
Каша молочная пшеничная	250	10.34	13.27	53.18	374.4	ТТК № 102
Кондитерские изделия (пряники)	30	3.95	3.3	18.9	109.5	
Хлеб "Городской" порциями	20	1.6	0.2	10.2	50	ТТК № 11

Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	15.96	16.79	97.28	593.9		
2 прием 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	40	2.6	0.4	17.2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	455	4.05	5.62	41.12	233.2		
ОБЩИЙ ИТОГ	970	20.01	22.41	138.4	827.1		
СУББОТА							
7-11 лет							
ЗАВТРАК							
Творожник ванильный со ступенным молоком	150	18.63	9.53	41.77	331.5	29.апр	ТТК № 29
Булочка с сахаром	30	3.09	5.04	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	502	22.25	14.99	91.3	572.24		
2 прием пищи							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3.6	3.23	13.31	98.97	104/3	Москва 2011 № 104
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2.6	0.4	17.2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	455	6.27	3.65	45.51	243.97		
ОБЩИЙ ИТОГ	957	28.52	18.64	136.81	816.21		

