

СОГЛАСОВАНО: _____
Муниципальное общеобразовательное
Директор учреждение «Средняя общеобразовательная школа №7»

(подпись) С.В. Сорокина

" 26 " 2022 год



УТВЕРЖДАЮ: _____
Директор СВУШ №7 «Восторг»
Рогова Анна Александровна

(подпись) 26 декабря 2022 года



**Примерное двухнедельное меню горячего питания 2 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)

(с 09 января 2023 года)

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2 ТТК № 105
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	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 и консервированные порциями (отруды свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	302 ТТК № 302
Компот из компотной смеси	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
ИТОГО	780	23,05	22,17	105,48	719,15	
2 прием пищи						
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/6 Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2 Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1 Москва 2004 № 685
ИТОГО	475	8,52	9,31	57,20	353,8	
ОБЩИЙ ИТОГ	1255	31,57	31,48	162,68	1072,95	

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
ОБЕД						
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4 Пермь 2001 № 35
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	1,3	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 яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492 Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2 Москва 2011 № 338
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	830	25,67	24,01	106,9	763,95	
2 прием пищи						
Шангя 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	1120	34,96	29,51	151,08	1025,95	

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
ОБЕД						
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3 Москва 2011 № 113
Котлета из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5 Москва 2011 № 294

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3.65	5.37	36.68	209.7	110/2 ТТК 110/1
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз.консерв.)	60	1	0.6	4.47	23.4	305 ТТК № 305
Компот из кураги	200	0.76	0.04	20.22	85.51	93/1 ТТК № 93
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	780	32.32	23.46	122.24	842.999	
2 прием пищи						
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7.54	11.9	40.9	300.8	447/2 Москва 2011 № 447
Фрукты свежие порциями	200	0.8	0.8	19.60	94	338/2 Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1 Москва 2004 № 685
ИТОГО	495	8.41	12.72	75.50	454.8	
ОБЩИЙ ИТОГ	1275	40.73	36.18	197.74	1297.799	
ЧЕТВЕРГ						
7-11 лет						
ОБЕД						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3.6	3.23	13.31	98.97	104/3 Москва 2011 № 104
Шницель "Нежный"	90	14.68	8.58	11.03	180.7	352 ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	99/1 ТТК № 99
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0.99	5.03	3.7	61.45	306 ТТК № 306
Компот из черной смородины	200	0	0	19.97	76	89/2 ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1.3	0.2	8.6	43	11 ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3.2	0.4	20.4	100	11 ТТК № 11
ИТОГО	760	32.37	23.53	115.65	803.87	
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	61.90	369.7	
ОБЩИЙ ИТОГ	1075	36.31	35.65	177.55	1173.57	
ПЯТНИЦА						
7-11 лет						
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.62	2.19	12.81	77.13	105/2 ТТК № 105
Колбаски мясные "Восторг"	90	12.23	7.73	12.14	169.44	142/3 ТТК № 142
Картофель запеченный (из отварного)	150	3.44	13.15	27.92	243.75	313/2 Москва 2011 № 313
Компот из компотной смеси	200	0.15	0.06	20.65	82.9	113/1 ТТК № 113
Фруктовое пюре (в индивид.упаковке)	90	0.45	1.08	12.6	63	
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	810	23.69	25.01	123.72	821.22		

2 прием пищи

Булочка "Ромашка" (с вареным ступенным молоком)	50	4.36	4.84	29.04	180.87	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	4.43	4.86	44.04	240.87		
ОБЩИЙ ИТОГ	1075	28.12	29.87	167.76	1062.09		

СУББОТА

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

ОБЕД

Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1.38	5.2	8.92	88.2	107/3	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	90	14.7	11.07	12.95	218.169	294/5	Москва 2011 № 294
Масло сливочное (на полив)	5	0.04	3.6	0.06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5.52	4.51	26.45	168.45	114/1	ТТК № 114
Компот из изюма	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
ИТОГО	725	27.77	25.18	108.76	787.259		

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	1000	30.73	28.4	151.34	995.299		

2 недели

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

ОБЕД

Суп-лапша домашняя с курой	200	6.41	5.58	10.32	121.22	113/3	Москва 2011 № 113
Шницель "Нежный"	90	14.68	8.58	11.03	180.7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз. консерв.)	60	1	0.6	4.47	23.4	305	ТТК № 305
Компот из кураги	200	0.76	0.04	20.22	85.51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1.3	0.2	8.6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3.2	0.4	20.4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	35.95	21.49	113.68	797.58		

2 прием пищи

Гребешок с вареным ступенным 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		1055	41.97	27.95	176.65	1135.27		
ВТОРНИК								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет							
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
ОБЕД								
Свекольник	200	1.53	5.1	8	83.9	35/4	Пермь 2001 № 35	
Колбаски мясные "Восторг"	90	12.23	7.73	12.14	169.44	142/3	ТТК № 142	
Картофель запеченный (из отварного)	150	3.44	13.15	27.92	243.75	313/2	Москва 2011 № 313	
Компот из черной смородины	200	0	0	19.97	76	89/2	ТТК № 89	
Фруктовое пюре (в индийской упаковке)	90	0.45	1.08	12.6	63			
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	810	23.45	27.86	118.23	821.09			
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	1100	32.74	33.36	162.41	1083.09			
СРЕДА								
7-11 лет								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет							
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.62	2.19	12.81	77.13	105/2	ТТК № 105	
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18.13	14.03	47.61	393.83	124/2	ТТК № 124	
Масло сливочное(на полив)	10	0.08	7.25	0.13	66	14/3	Москва 2011 № 14	
Овощи свежие и консервов. порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1.32	0.06	3.78	21	302	ТТК № 302	
Компот из компотной смеси	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	
ИТОГО	780	27.1	24.39	122.58	825.86			
2 прием пищи								
Шарлотка с яблоками	100	3.87	12.1	46.9	309.7	26/1	ТТК № 26	
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	415	4.34	12.52	71.70	416.7			
ОБЩИЙ ИТОГ	1195	31.44	36.91	194.28	1242.56			
ЧЕТВЕРГ								
7-11 лет								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет							
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
ОБЕД								
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3.6	3.23	13.31	98.97	104/3	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	150	5.52	4.51	26.45	168.45	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и черной смородины	200	0.1	0.1	15.9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0.4	0.4	9.8	47	338/2	Москва 2011 № 338
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	830	29.52	24.34	106.26	770.32		
2 прием пищи							
Шангя 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	635/1	Москва 2004 № 635
ИТОГО	315	7.57	6.9	53.88	304.8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1145	37.09	31.24	160.14	1075.12		
ПЯТНИЦА							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1.38	5.2	8.92	88.2	107/3	ТТК № 107
Биточки "Особые"	90	14.9	11.2	13.1	214.2	21/3	ТТК № 21
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1.38	0.06	4.94	26.6	30/4	ТТК № 304
Компот из яблок	200	0.33	0	22.78	94.44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1.3	0.2	8.6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3.2	0.4	20.4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	31.09	23.15	117.38	810.19		
2 прием пищи							
Пирожок с вишней	60	2.89	3.2	27.58	148.04	406/20	Москва 2011 № 406
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	635/1	Москва 2004 № 635
ИТОГО	375	3.36	3.62	52.38	255.04		
ОБЩИЙ ИТОГ	1135	34.45	26.77	169.76	1065.23		
СУББОТА							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3.6	3.23	13.31	98.97	104/3	Москва 2011 № 104
Медальоны из рыбы	90	10.4	12.6	9.06	207.09	42/5	ТТК № 42
Масло сливочное (на полдн)	5	0.04	3.6	0.06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5.52	4.51	26.45	168.45	114/1	ТТК № 114
Сок фруктовый	200	0.6	0.4	32.6	136.4	389/1	Москва 2011 № 389
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	725	25.96	25.14	119.08	828.91		
2 прием пищи							

Хачапური 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	37.60	259.8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1000	33.68	33.65	156.68	1088.71		

Наименование	Код	Единица измерения	Количество	Цена за единицу	Сумма	Дата	Ссылка
Хачапური с сыром	60	кг	60	7.65	459.00	1990	№ 11
Чай с сахаром	215	кг	215	0.07	15.08	2004	№ 685
Итого	275		275	7.72	474.08		
Общий итог	1000		1000	33.68	156.68		