

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

М.И. Ч. Сош № 33

В.И. Иванова

В.И. Иванова

(подпись)

2022 год

"

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПиТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

А.А. Рогова

(подпись)

"

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 «Гимназия» (Коми национальная гимназия), МОУ СОШ № 3, 9)

(с *18 апреля* 2022 года)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Свекольник	210	1,6	5,3	8,40	87,5	35/3	Пермь 2001 № 35
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Овощи свежие порциями (капуста с кукурузой консервированной)	60	1,03	5,04	3,24	62,95	148/2	Пермь 2018 № 148
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	800	24,02	46,35	97,81	908,1		
2 прием пищи							
Пицца школьная	60	5,86	6,96	17,54	158,41	93/5	Москва 2003 № 93
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	275	5,93	6,98	32,54	218,41		
ОБЩИЙ ИТОГ	1075	29,95	53,33	130,35	1126,51		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102
Мясо с овощами "Болоньез"	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 яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	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	970	29,23	24,48	120,14	850,30		
2 прием пищи							
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	282	7,78	8,51	37,80	261,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1252	37,01	32,99	157,94	1112,1		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	ТТК № 124
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71/4	ТТК № 71
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	830	26,62	21,32	114,56	765,97		
2 прием пищи							
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	7,67	11,92	56,10	362,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1132	34,29	33,24	170,66	1128,77		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	249/1	ТТК № 249
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 порциями (капуста с морковью свежие)	60	0,94	5,05	2,81	60,4	148/1	ТТК № 148
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	795	31,73	25,71	116,94	827,12		
2 прием пищи							

Шанежка с яблоками	100	2,5	2,8	21,2	120	539/1	Пермь 2018 № 539
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	2,57	2,82	36,20	180		
ОБЩИЙ ИТОГ	1110	34,3	28,53	153,14	1007,12		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Рыба запеченная (в жарочном шкафу)	90	13,7	6,8	3,9	131,4	230/7	Москва 2011 № 230
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
Булочка с сахаром	50	5,15	5,07	40,88	219,57	39/2	ТТК № 39
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,6	94	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	1025	31,18	25,01	171,35	1033,03		
2 прием пищи							
Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным 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	1290	35,61	29,87	215,39	1273,9		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем	210	1,44	5,34	9,38	91,98	107/2	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,17	294/5	Москва 2011 № 294
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	60	4,8	0,6	30,60	150	11	ТТК № 11
ИТОГО	750	29,39	21,92	119,36	808,039		
2 прием пищи							
Котлета запеченная в тесте	80	8,03	9,47	26,35	223,43	420/4	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	8,16	9,49	41,55	285,43		
ОБЩИЙ ИТОГ	1052	37,55	31,41	160,91	1093,469		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Свекольник	210	1,6	5,3	8,40	87,5	35/3	Пермь 2001 № 35
Птица в соусе с томатом	120	16,9	18,3	3,8	247	367	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
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	760	33,66	30,53	108,66	848,76		
2 прием пищи							
Гребешок с вареным сгущенным молоком	80	5,95	6,44	47,97	277,69	417/2	Москва 2011 № 417
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	6,08	6,46	63,17	339,69		
ОБЩИЙ ИТОГ	1062	39,74	36,99	171,83	1188,45		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	249/1	ТТК № 249
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	16,65	15,96	12,21	258,91	263/1	ТТК № 263
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	Москва 2011 № 310
Соус красный основной	50	0,55	1	3,1	24	528/1	Москва 1994 № 528
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Фрукты свежие порциями	200	1,8	0,4	16,20	86	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	985	29,37	27,67	118,99	853,58		
2 прием пищи							
Багет с колбасой и сыром	75	7,73	9,5	27,69	225,22	38/4	ТТК № 38
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	290	7,8	9,52	42,69	285,22		
ОБЩИЙ ИТОГ	1275	37,17	37,19	161,68	1138,8		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Котлеты "Школьные"	90	13,2	10	11,4	189	347/1	Пермь 2018 № 347
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Масло сливочное(на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Овощи свежие порциями (морковь свежая)	60	0,72	5,05	3,8	62,6	227	ТТК № 227
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	845	25,07	31,27	118,18	856,63		
2 прием пищи							
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,90	309,7	26/1	ТТК № 26
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	322	4	12,12	62,10	371,7		
ОБЩИЙ ИТОГ	1167	29,07	43,39	180,28	1228,33		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
Котлета "Киевская"	90	11,10	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
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	200	1,8	0,4	16,20	86	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	920	28,72	24,27	119,55	838,92		
2 прием пищи							
Пицца школьная	60	5,86	6,96	17,54	158,41	93/5	Москва 2003 № 93
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	275	5,93	6,98	32,54	218,41		
ОБЩИЙ ИТОГ	1195	34,65	31,25	152,09	1057,33		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Медальоны из рыбы	90	10,4	12,6	9,06	207,09	42/5	ТТК № 42
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (капуста с огурцом свежие)	60	0,89	5,05	2,4	58,65	148	ТТК № 148
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	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	845	28,07	34,87	131,52	975,03		
2 прием пищи							
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/3	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	8,35	10,32	37,06	274,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1147	36,42	45,19	168,58	1249,83		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	210	3,7	3,38	14,01	103,62	104/2	Москва 2011 № 104
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	21/3	ТТК № 21
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	60	4,8	0,6	30,60	150	11	ТТК № 11
ИТОГО	750	31,85	20,09	124,14	815,71		
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	315	7,72	8,51	37,60	259,80		
ОБЩИЙ ИТОГ	1065	40	29	162	1076		