

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ №21

"18" ноября 2024 год



Т.В. Абдрафикова

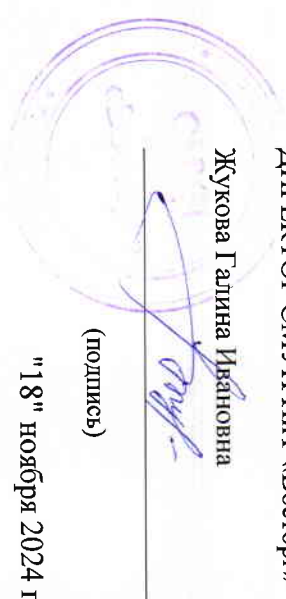
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна

"18" ноября 2024 год



(подпись)

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов (2 смена) с ограниченными возможностями (ОВЗ) в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара.**

(с 18 ноября 2024 года)

1 неделя									
ПОНЕДЕЛЬНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр				Углеводы, гр		
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи)									
1 приём пищи									
Ци из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/3	ТТК № 106		
Шницель "Нежный"	90	14,68	9,98	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352		
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		
Компот из компотной смеси, с содержанием отварных плодов	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	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11		
<b>ИТОГО</b>	<b>735</b>	<b>25,73</b>	<b>24,54</b>	<b>101,38</b>	<b>720,86</b>				
2 приём пищи									
Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	21,96	159	424/1	Москва 2011 № 424		
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389		
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>4,24</b>	<b>6,66</b>	<b>54,56</b>	<b>295,4</b>				
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>985</b>	<b>29,97</b>	<b>31,2</b>	<b>155,94</b>	<b>1016,26</b>				
ВТОРНИК									
7-11 лет									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр				Углеводы, гр		
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи)									
1 приём пищи									
Рассольник ленинградский	200	1,4	5,4	10,31	94,8	104/5	ТТК № 104		
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,96	9,06	207,09	42/6	ТТК № 42		
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114		
Компот из кураги с содержанием отварных плодов	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		
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>24,08</b>	<b>23,71</b>	<b>103,64</b>	<b>740,85</b>				
2 приём пищи									
Булочка «Российская»	50	3,5	4,01	24,35	147,5	430/2	Москва 2011 № 430		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>3,57</b>	<b>4,03</b>	<b>39,35</b>	<b>207,5</b>				
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>985</b>	<b>27,65</b>	<b>27,74</b>	<b>142,99</b>	<b>948,35</b>				
СРЕДА									
7-11 лет									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр				Углеводы, гр		
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи)									
1 приём пищи									
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107		
Плов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124		
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14		
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		
<b>ИТОГО</b>	<b>735</b>	<b>25,86</b>	<b>24,64</b>	<b>121,29</b>	<b>807,52</b>				
2 приём пищи									
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	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		

ИТОГО	345	3,56	5,46	49,33	238,74		
ОБЩИЙ ИТОГ	1080	29,42	30,1	170,62	1046,26		

ЧЕТВЕРГ

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

Обед (разделенный на 2 приема пищи)

1 приём пищи

Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
Мяссо с овощами "Болонез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Компот из яблок и вишни с содержанием отварных плодов	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
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	720	30,42	24,19	109,39	801,95		

2 приём пищи

Булочка «Ванильчан»	50	3,95	4,06	22,24	141,5	422/1	Москва 2011 № 422
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	250	4,55	4,46	54,84	277,9		
ОБЩИЙ ИТОГ	970	34,97	28,65	164,23	1079,85		

ПЯТНИЦА

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

Обед (разделенный на 2 приема пищи)

1 приём пищи

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Ежики мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи порциями (капуста квашеная со свежими отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306
Компот из компотной смеси, с содержанием отварных плодов	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	23,42	26,58	106,5	777,33		

2 приём пищи

Булочка «Россикичана»	50	3,5	4,01	24,35	147,5	430/2	Москва 2011 № 430
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	683/1	Москва 2004 № 683
ИТОГО	265	3,57	4,03	39,35	207,5		
ОБЩИЙ ИТОГ	1045	26,99	30,61	145,85	984,83		

СУББОТА

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

Обед (разделенный на 2 приема пищи)

1 приём пищи

Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Фрикадельки мясные "Восторг"	90	13,9	10,4	12,1	198	142/6	ТТК №142/1
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Компот из яблок с содержанием отварных плодов	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

<b>ИТОГО</b>	725	25,28	25,37	117,82	808,03			
<b>2 приём пищи</b>								
Булочка школьная	30	2,22	2,24	17,87	99,46	428/3		Москва 2011 № 428
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1		Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	230	2,82	2,64	50,47	235,86			
<b>ИТОГО</b>	955	28,1	28,01	168,29	1043,89			

**2 неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				
<b>Обед (разделенный на 2 приема пищи)</b>								
<b>1 приём пищи</b>								
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,5	12,81	77,13	105/2		ТТК № 105
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,3	10,2	215,87	169/3		Москва 2003 № 169
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	150	3,08	5,82	18,32	129,1	320/1		Москва 2011 № 280; ТТК № 109
Компот из свежих яблок с лимонном с содержанием отварных плодов	200	0,14	0,11	21,52	87,59	98/1		ТТК № 98
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2		ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2		ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	740	23,24	23,73	109,85	740,99			
<b>2 приём пищи</b>								
Булочка с сахаром	50	5,15	8,4	40,88	219,57	39/2		ТТК № 39
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1		Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	250	5,75	8,8	73,48	355,97			
990	28,99	32,53	183,33	1096,96				

**ВТОРНИК**

**7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				
<b>Обед (разделенный на 2 приема пищи)</b>								
<b>1 приём пищи</b>								
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3		ТТК № 107
Птица в соусе с томатом	90	12,69	13,77	2,88	185,31	367/8		Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1		ТТК № 99
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
<b>ИТОГО</b>	720	28,47	25,86	108,01	778,26			
<b>2 приём пищи</b>								
Булочка с маком	30	2,1	1,68	9,06	61,44	772/2		Москва 2004 № 772
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
<b>ИТОГО</b>	345	2,57	2,1	33,86	168,44			
1065	31,04	27,96	141,87	946,7				

**СРЕДА**

**7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				
<b>Обед (разделенный на 2 приема пищи)</b>								
<b>1 приём пищи</b>								
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4		Москва 2011 № 102
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	280/2		Москва 2011 № 280
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,87	36,68	209,7	110/2		ТТК 110/1

Компот из свежих яблок с содержанием отварных плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	1,72	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>25,33</b>	<b>23,83</b>	<b>127,56</b>	<b>835,7</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	21,96	159	424/1	Москва 2011 № 424
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>4,24</b>	<b>6,66</b>	<b>54,56</b>	<b>295,4</b>		
<b>Общий ИТОГ</b>	<b>970</b>	<b>29,57</b>	<b>30,49</b>	<b>182,12</b>	<b>1131,1</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
<b>7-11 лет</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
<b>ОбЕД (разделенный на 2 приема пищи)</b>							
<b>1 приём пищи</b>							
Шп из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,52	7,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Мясо с овощами "Болонез"	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 компотной смеси с содержанием отварных плодов	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	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>730</b>	<b>24,99</b>	<b>23,99</b>	<b>101,35</b>	<b>727,96</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Булочка «Ванильная»	50	3,95	4,06	22,24	141,5	422/1	Москва 2011 № 422
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
<b>ИТОГО</b>	<b>365</b>	<b>4,42</b>	<b>4,48</b>	<b>47,04</b>	<b>248,5</b>		
<b>Общий ИТОГ</b>	<b>1095</b>	<b>29,41</b>	<b>28,47</b>	<b>148,39</b>	<b>976,46</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
<b>7-11 лет</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
<b>ОбЕД (разделенный на 2 приема пищи)</b>							
<b>1 приём пищи</b>							
Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,97	9,69	68,6	101	Москва 2011 № 101
Биточки из мяса птицы	90	15,9	6,5	11,7	172,5	294/8	Москва 2011 № 294
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
Овощи порциями (капуста квашеная со свежкопй отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306
Морс из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/3	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
<b>ИТОГО</b>	<b>785</b>	<b>27,37</b>	<b>23,7</b>	<b>103,16</b>	<b>733,8</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Булочка с сахаром	30	3,09	5,04	24,53	131,74	39/2	ТТК № 39
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>245</b>	<b>3,16</b>	<b>5,06</b>	<b>39,53</b>	<b>191,74</b>		
<b>Общий ИТОГ</b>	<b>1030</b>	<b>30,53</b>	<b>28,76</b>	<b>142,69</b>	<b>925,54</b>		
<b>СУББОТА</b>							
<b>7-11 лет</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
<b>ОбЕД (разделенный на 2 приема пищи)</b>							
<b>1 приём пищи</b>							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35

Котлета рыбная	90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234
Резь на овощи	150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3
Компот из яблок с содержанием отвара плодов	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Хлеб "городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>23,16</b>	<b>24,88</b>	<b>104,69</b>	<b>732,98</b>		
		<b>2 приваи пицца</b>					
Булочка «Российская»	50	3,5	4,01	24,35	147,5	430/2	Москва 2011 № 430
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>4,41</b>	<b>56,95</b>	<b>283,9</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>990</b>	<b>27,26</b>	<b>29,29</b>	<b>161,64</b>	<b>1016,88</b>		