

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ №21

Т. В. Абдрафикова

(подпись)

"18" ноября 2024 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП Лиг «Восторг»

Жукова Галина Ивановна

(подпись)

"18" ноября 2024 год



Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями (ОВЗ) в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара.

(с 18 ноября 2024 года)

ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,59	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,53	12,26	200,78	352/1	ТТК № 352
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
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	22,86	22,1	68,38	562,91		
2 приём пищи							
Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	21,96	159	424/1	Москва 2011 № 424
Компот из компотной смеси, с содержанием отварных плодов	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
ИТОГО	250	3,79	6,32	42,61	241,9		
ОБЩИЙ ИТОГ	1025	26,65	28,42	110,99	804,81		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Рассольник ленинградский	260	1,77	6,45	13,65	120,98	104/4	ТТК № 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	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	21,39	26,17	79,06	656,22		
2 приём пищи							
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
ИТОГО	250	4,1	4,41	56,95	283,9		
ОБЩИЙ ИТОГ	1025	25,49	30,58	136,01	940,12		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,83	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	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	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	25,09	20,74	91,78	657,38		
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	1120	28,65	26,2	141,11	896,12		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							

1 приём пищи							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Мясо с овощами "Болоньез"	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35
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	765	29,99	27,26	91,01	754,45		
2 приём пищи							
Булочка «Ванильная»	30	2,37	2,44	13,34	84,9	422/1	Москва 2011 № 422
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	230	2,97	2,84	45,94	221,3		
ОБЩИЙ ИТОГ	995	32,96	30,1	136,95	975,75		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Голубцы ленивые	150	9,8	6	9,4	130,82	244/3	ТТК № 244
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
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	815	16,87	14,72	73,8	494,93		
2 приём пищи							
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
ИТОГО	250	4,1	4,41	56,95	283,9		
ОБЩИЙ ИТОГ	1065	20,97	19,13	130,75	778,83		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Суп из овощей	260	1,84	6,49	9,5	111,25	99/2	Москва 2011 № 99
Фрикадельки мясные "Восторг"	100	15,4	11,6	13,4	220	142/10	ТТК №142/1
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
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	22,99	24,75	90,52	685,89		
2 приём пищи							
Булочка школьная	30	2,22	2,24	17,87	99,46	428/3	Москва 2011 № 428
Компот из изюма с содержанием отварных плодов	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
ИТОГО	230	2,55	2,24	40,65	193,9		
ОБЩИЙ ИТОГ	1005	25,54	26,99	131,17	879,79		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём 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	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	765	19,37	24,52	75,7	603,97		
2 приём пищи							
Булочка с сахаром	30	3,09	5,04	24,53	131,74	39/2	ТТК № 39
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	230	3,69	5,44	57,13	268,14		
ОБЩИЙ ИТОГ	995	23,06	29,96	132,83	872,11		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Голубцы ленивые	150	9,8	6	9,4	130,82	244/3	ТТК № 244
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	825	23,23	19,86	90,53	637,46		
2 приём пищи							
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
ИТОГО	345	2,57	2,1	33,86	168,44		
ОБЩИЙ ИТОГ	1170	25,8	21,96	124,39	805,9		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Фрикадельки из свинины	100	12,6	14,3	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
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	765	23,84	26,23	97,76	733,79		
2 приём пищи							
Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	21,96	159	424/1	Москва 2011 № 424
Компот из свежих яблок с содержанием отварных плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
ИТОГО	250	3,8	6,42	49,84	273,6		
ОБЩИЙ ИТОГ	1015	27,64	32,65	147,6	1007,39		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,59	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
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	22,31	26,69	67,82	610,27		
2 приём пищи							
Булочка «Ванильная»	30	2,37	2,44	13,34	84,9	422/1	Москва 2011 № 422

Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	230	2,97	2,84	45,94	221,3		
ОБЩИЙ ИТОГ	1005	25,28	29,53	113,76	831,57		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	Москва 2011 № 101
Биточки из мяса птицы	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
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	765	24,61	15,94	73,24	545,05		
2 приём пищи							
Булочка с сахаром	30	3,09	5,04	24,53	131,74	39/2	ТТК № 39
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	230	3,69	5,44	57,13	268,14		
ОБЩИЙ ИТОГ	995	28,3	21,38	130,37	813,19		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Свекольник	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3	Пермь 2001 № 35
Котлета рыбная	100	12,2	7,76	14,54	177,6	234/2	Москва 2011 № 234
Рагу из овощей	180	4,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
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	19,67	27,87	63,96	585,13		
2 приём пищи							
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
ИТОГО	250	4,1	4,41	56,95	283,9		
ОБЩИЙ ИТОГ	1025	23,77	32,28	120,91	869,03		