

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 43»

Корнакова Наталья Сергеевна


(подпись)

" 16 " _____ 2022 год



УТВЕРЖАЮ:

ДИРЕКТОР СМХ П.И.Т «Восток»

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 КНГ)

(с 09 января 2023 года)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ

ВЫХОД, гр	7-11 лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	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 (3 индиви.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

НАИМЕНОВАНИЕ

ВЫХОД, гр	7-11 лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	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

НАИМЕНОВАНИЕ

ВЫХОД, гр	7-11 лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	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 полив)	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 курицей	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									
7-11 лет									
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									
7-11 лет									
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									
7-11 лет									
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							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ЗАВТРАК						
Каша молочная 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							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	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

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	28,69	23,47	102,63	740,95		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК							
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Каша гречневая рассыпчатая	125	7,1	5,1	32,2	203,1	99/2	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	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	105/2	ТТК № 105
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	4,294	2,612	45,216	222,128		
ОБЩИЙ ИТОГ	955	30,384	19,342	131,626	832,797		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК							
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 порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 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	16,03	19,3	56,42	467,52		
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	22,3	22,95	101,93	711,49		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	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	11	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 стученным 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		