

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №21»

Абдрафикова Татьяна Васильевна

(подпись)

"29" августа 2022 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ЦИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

"29" августа 2022 года



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для
учащихся с ограниченными возможностями (ОВЗ) 5-11 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, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 01 сентября 2022 года)

1 неделя									
ПОНЕДЕЛЬНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр			ККАЛ		
1 прием пищи									
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105		
Курочка "Аппетитная"	100	22,08	18,58	0	256	248/2	ТТК № 248		
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
ИТОГО	772	29,66	37,32	73,57	749,91				
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	1047	35,59	44,3	106,11	968,32				
ВТОРНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр			ККАЛ		
1 прием пищи									
Свекольник	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3	Пермь2001 № 35		
Мясо с овощами "Болонез"	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	22,8	26,69	70,28	624,17				
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	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	282	7,78	8,51	37,8	261,8				
ОБЩИЙ ИТОГ	1057	30,58	35,2	108,08	885,97				
СРЕДА									
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр			ККАЛ		
1 прием пищи									
Суп-лапша домашняя с курой	260	7,13	6,5	13,54	145,49	113/2	Москва 2011 №113		
Филе куриное запеченное с сыром	100	21,77	8,2	7,88	189,56	19/4	ТТК № 19		
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
ИТОГО	782	34,71	21,36	89,24	691,69				
2 прием пищи									

Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	295	7,61	11,92	55,9	360,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1077	42,32	33,28	145,14	1052,49		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр			ККАЛ
1 прием пищи							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/2	Москва 2011 № 104
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352	ТТК № 352
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	775	32,14	21	99,51	720,92		
2 прием пищи							
Шарлотка с яблоками	60	2,32	7,24	28,16	185,81	26/1	ТТК № 26
чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	275	2,39	7,26	43,16	245,81		
ОБЩИЙ ИТОГ	1050	34,53	28,26	142,67	966,73		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр			ККАЛ
1 прием пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	772	13,68	20,72	67,7	513,11		
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	1037	18,11	25,58	111,74	753,98		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр			ККАЛ
1 прием пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	100	16,32	12,3	14,38	242,41	294/5	Москва 2011 № 294
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	26,05	24,27	80,87	658,69		
							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	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
	ИТОГО						302	8,16	9,49	41,55	285,43		
	общий ИТОГ						1077	34,21	33,76	122,42	944,12		
							2 неделя						
							ПОНЕДЕЛЬНИК						
							НАИМЕНОВАНИЕ						
							ВЫХОД, гр						
							Белки, гр Жиры, гр Углеводы,гр ККАЛ						
							№ ТК						
							№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР						
							1 прием пищи						
	Суп-лапша домашняя с курой						260	7,13	6,5	13,54	145,49	113/2	Москва 2011 №113
	Соусы к супу						100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
	Картофель отварной						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						775	25,37	26,03	86,61	687,99		
							2 прием пищи						
	Ребеночек с вареным густым 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	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
	ИТОГО						302	6,08	6,46	63,17	339,69		
	общий ИТОГ						1077	31,45	32,49	149,78	1027,68		
							ВТОРНИК						
							НАИМЕНОВАНИЕ						
							ВЫХОД, гр						
							Белки, гр Жиры, гр Углеводы,гр ККАЛ						
							№ ТК						
							№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР						
							1 прием пищи						
	Секевичи						260	2	6,59	10,45	108,33	35/4	Пермяк-2001 № 35
	Кулбаси мясные "Восторг"						100	13,59	8,59	13,49	188,27	142/3	ТТК № 142
	Картофель отварной						180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
	Чай с сахаром и лимоном						222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
	Хлеб " Дарницкий" порциями						20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
	ИТОГО						782	20,42	20,6	75,34	572,4		
							2 прием пищи						
	Багет с кулбасой 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						1072	28,22	30,12	118,03	857,62		
							СРЕДА						
							НАИМЕНОВАНИЕ						
							ВЫХОД, гр						
							Белки, гр Жиры, гр Углеводы,гр ККАЛ						
							№ ТК						
							№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР						
							1 прием пищи						

Суп картофельный с мясными фрикадельками									
Биточки "Особые"	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/2	Москва 2011 № 104		
Макаронные изделия отварные (спагетти)	100	16,56	12,45	14,64	238	21/3	ТТК № 21		
Чай с сахаром и лимоном	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114		
Хлеб " Дарницкий" порциями	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
	782	28,75	22,02	87,41	669,76				
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	275	7,72	8,51	37,6	259,8				
ОБЩИЙ ИТОГ	1057	36,47	30,53	125,01	929,56				