

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

*Ирина Владимировна*

*Ирина Владимировна*

(Подпись)

" *18* " *сентября* 2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПиТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(Подпись)

" *18* " *сентября* 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 СОШ «Русская гимназия», МОУ «Гимназия» (Коми национальная гимназия))

(с *18 сентября* 2022 года)



1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша вязкая молочная "Солнышко"	250	8,17	11,79	56,23	363,6	22/3	ТТК № 22
Колбаса полукопченая (порциями)	30	4,53	12,03	0,06	127	16/1	Москва 2011 №16
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>15,02</b>	<b>24,74</b>	<b>86,89</b>	<b>630,1</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Свекольник	210	1,6	5,3	8,40	87,5	35/3	Пермь2001 № 35
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>472</b>	<b>4,93</b>	<b>5,72</b>	<b>44</b>	<b>249,5</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>997</b>	<b>19,95</b>	<b>30,46</b>	<b>130,89</b>	<b>879,6</b>		
<b>ВТОРНИК</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	24,19	12,98	59,15	455,36	223/8	Москва 2011 № 223
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,00	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	1,6	1,02	1,02	50	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>31,3</b>	<b>20,72</b>	<b>94,77</b>	<b>731,36</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>512</b>	<b>8,22</b>	<b>5,69</b>	<b>48,94</b>	<b>295,25</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1177</b>	<b>39,52</b>	<b>26,41</b>	<b>143,71</b>	<b>1026,61</b>		
<b>СРЕДА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
Масло сливочное( на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Овощи свежие порциями (помидоры свежие в нарезку)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
<b>ИТОГО</b>	<b>485</b>	<b>21,46</b>	<b>24,16</b>	<b>66,48</b>	<b>569,21</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
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
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>4,18</b>	<b>6,81</b>	<b>40,19</b>	<b>239,43</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1000</b>	<b>25,64</b>	<b>30,97</b>	<b>106,67</b>	<b>808,64</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,4	204/3	Москва 2011 № 204
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
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,6	94	338/2	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>	<b>702</b>	<b>22,68</b>	<b>27,04</b>	<b>90,77</b>	<b>703,2</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	249/1	ТТК № 249
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
<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>	<b>4,31</b>	<b>5,59</b>	<b>44,06</b>	<b>242,27</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1157</b>	<b>26,99</b>	<b>32,63</b>	<b>134,83</b>	<b>945,47</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Котлета "Киевская"	90	11,10	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169



Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Соус красный основной	50	0,55	1	3,1	24	528/1	Москва 1994 № 528
Батон нарезной	30	1,6	1,02	1,02	50	266	ТТК- 266
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2	Москва 2011 № 14
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>552</b>	<b>17,11</b>	<b>28,92</b>	<b>66,33</b>	<b>627,57</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>490</b>	<b>5,83</b>	<b>3,54</b>	<b>69,27</b>	<b>332,81</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1042</b>	<b>22,94</b>	<b>32,46</b>	<b>135,6</b>	<b>960,38</b>		
<b>СУББОТА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК № 102
Колбаса полукопченая (порциями)	30	4,53	12,03	0,06	127	16/1	Москва 2011 №16
Батон нарезной	30	1,6	1,02	1,02	50	266	ТТК-266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>16,54</b>	<b>26,34</b>	<b>69,26</b>	<b>611,4</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	210	1,44	5,34	9,38	91,98	107/2	ТТК № 107
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
<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>4,37</b>	<b>5,74</b>	<b>49,36</b>	<b>271,42</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>975</b>	<b>20,91</b>	<b>32,08</b>	<b>118,62</b>	<b>882,82</b>		
<b>2 неделя</b>							
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная рисовая	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/4	ТТК № 100
Булочка "Домашняя"	80	5,82	10,02	35,13	254,4	424/1	Москва 2011 № 424
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>	<b>645</b>	<b>13,13</b>	<b>23,1</b>	<b>111,47</b>	<b>714,2</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Свекольник	210	1,6	5,3	8,40	87,5	35/3	Пермь2001 № 35
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
<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>4,96</b>	<b>5,74</b>	<b>45,82</b>	<b>258,01</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1095</b>	<b>18,09</b>	<b>28,84</b>	<b>157,29</b>	<b>972,21</b>		
<b>ВТОРНИК</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Колбаски мясные с сыром	90	15,40	12,50	8,90	209,90	52/4	ТТК № 52
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
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>24,36</b>	<b>17,53</b>	<b>72,03</b>	<b>545,75</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	249/1	ТТК № 249
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>	<b>4,91</b>	<b>5,99</b>	<b>56,69</b>	<b>302,67</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>955</b>	<b>29,27</b>	<b>23,52</b>	<b>128,72</b>	<b>848,42</b>		
<b>СРЕДА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	71/3	ТТК № 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
<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>24,09</b>	<b>28,55</b>	<b>74,80</b>	<b>654,15</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>4,26</b>	<b>6,85</b>	<b>45,84</b>	<b>262,33</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1025</b>	<b>28,35</b>	<b>35,4</b>	<b>120,64</b>	<b>916,48</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,17	294/5	Москва 2011 № 294
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Масло сливочное( на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>607</b>	<b>21,17</b>	<b>19,93</b>	<b>78,85</b>	<b>597,419</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
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
<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>7,6</b>	<b>5</b>	<b>63,00</b>	<b>340</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1047</b>	<b>28,77</b>	<b>24,93</b>	<b>141,85</b>	<b>937,419</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Творожник ванильный со сгущенным молоком	200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	ТТК № 29
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,00	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	1,6	1,02	1,02	50	266	ТТК- 266
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	338/1	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>31,3</b>	<b>20,72</b>	<b>94,77</b>	<b>731,36</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	210	1,44	5,34	9,38	91,98	107/2	ТТК № 107
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>472</b>	<b>4,17</b>	<b>5,76</b>	<b>41,78</b>	<b>238,98</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1137</b>	<b>35,47</b>	<b>26,48</b>	<b>136,55</b>	<b>970,34</b>		
<b>СУББОТА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК № 102
Колбаса полукопченная (порциями)	30	4,53	12,03	0,06	127	16/1	Москва 2011 №16
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Батон нарезной	30	1,6	1,02	1,02	50	266	ТТК-266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>625</b>	<b>16,58</b>	<b>26,38</b>	<b>79,06</b>	<b>658,4</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	210	3,7	3,38	14,01	103,62	104/2	Москва 2011 № 104
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>472</b>	<b>6,43</b>	<b>3,8</b>	<b>46,41</b>	<b>250,62</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1097</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>125</b>	<b>909</b>		