

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ №36

Е.А. Зайцева

(подпись)

"18" ноября 2024 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ЦИТ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна

(подпись)

"18" ноября 2024 год



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

(с 18 ноября 2024 года)

1 неделя									
ПОНЕДЕЛЬНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ по Сборнику Рецептур			
	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр					
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)									
1 приём пищи									
Каша молочная рисовая	205	5,96	8,25	42,89	261	100/4	ТТК № 100		
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25		
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК №266		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
ИТОГО	500	16,37	15,97	89,09	552				
2 приём пищи									
Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	21,96	159	424/1	Москва 2011 № 424		
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	365	4,11	6,68	46,76	266				
Общий итог	865	20,48	22,65	135,85	818				
ВТОРНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ по Сборнику Рецептур			
	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр					
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)									
1 приём пищи									
Запеканка из творога с черной смородиной и стученым молоком	150	14,53	14,5	50,53	387,3	425/6	ТТК № 425		
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266		
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	17,91	15,82	91,13	575,8				
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		
ИТОГО	265	3,57	4,03	39,35	207,5				
Общий итог	767	21,48	19,85	130,48	783,3				
СРЕДА									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ по Сборнику Рецептур			
	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр					
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)									
1 приём пищи									
Биточки из мяса птицы	90	15,9	11,4	10,4	207,9	263/2	ТТК № 263		
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312		
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	505	23,03	16,72	71,34	530,15				

										2 приём пищи			
Булочка с сахаром		30	3,09	5,04	29,53	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		850	26,59	22,18	120,67	768,89							
ЧЕТВЕРТ													
НАИМЕНОВАНИЕ		7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР					
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ							
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)													
1 приём пищи													
Макароны отварные с сыром		220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204					
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)		60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	ТТК № 71					
Батон нарезной		30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266					
Чай с сахаром и лимоном		222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686					
ИТОГО		532	18,52	18,55	70,6	522,54							
2 приём пищи													
Булочка «Ванильня»		30	2,37	2,44	13,34	84,9	422/1	Москва 2011 № 422					
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685					
ИТОГО		245	2,44	2,46	28,34	144,9							
Общий итог		777	20,96	21,01	98,94	667,44							
ПЯТНИЦА													
НАИМЕНОВАНИЕ		7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР					
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ							
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)													
1 приём пищи													
Каша молочная пшеничная		205	8,6	8,16	44,26	279	102/4	ТТК №102					
Сыр порциями		20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25					
Батон нарезной		60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК №266					
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685					
ИТОГО		500	19,01	15,88	90,46	570							
2 приём пищи													
Булочка «Российская»		50	3,5	4,01	24,35	147,5	430/2	Москва 2011 № 430					
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		365	3,97	4,43	49,15	254,5							
Общий итог		865	22,98	20,31	139,61	824,5							
СУББОТА													
НАИМЕНОВАНИЕ		7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР					
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ							
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)													
1 приём пищи													

Котлета рыбная	90	11	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	512	17,73	19,3	67,61	510,34		
2 приём пищи							
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
ИТОГО	230	2,82	2,64	50,47	235,86		
Общий итог	742	20,55	21,94	118,08	746,2		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Каша молочная пшеница	205	5,93	6,2	34,39	217,74	112/1	ТТК № 112
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК № 266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	17,71	16,57	75,39	518,24		
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	845	21,27	22,03	124,72	756,98		
ВТОРНИК							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Биточки мясные с сыром	70	11,5	12,3	5,8	182,9	52/10	ТТК № 52
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 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	542	20,77	17,29	68,99	520,55		
2 приём пищи							
Булочка с маком	30	2,1	1,68	9,06	61,44	772/2	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685

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	735	26,53	29,6	138,88	904,52		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Каша молочная кукурузная	205	6,12	5,56	50,64	272,32	117	ТТК № 117
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК № 266
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	507	17,96	15,93	91,84	574,82		
2 приём пищи							
Булочка «Российская»	50	3,5	4,01	24,35	147,5	430/2	Москва 2011 № 430
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	365	3,97	4,43	49,15	254,5		
Общий итог	872	21,93	20,36	140,99	829,32		