

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ №36

Е.А. Зайцева

(подпись)

"18" ноября 2024 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМШП Пит «Восторг»

Жукова Галина Ивановна

(подпись)

"18" ноября 2024 год



Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов (2 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	ККАЛ				
	Обед (разделенный на 2 приема пищи)								
1 приём пищи									
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/3	ТТК № 106		
Шиндель "Немский"	90	14,68	9,98	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352		
Масло сливочное (на полн.)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14		
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312		
Компот из компотной смеси, с содержанием отварных плодов	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		
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11		
ИТОГО	735	25,73	24,54	101,38	720,86				
2 приём пищи									
Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	21,96	159	424/1	Москва 2011 № 424		
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389		
ИТОГО	250	4,24	6,66	54,56	295,4				
ОБЩИЙ ИТОГ	985	29,97	31,2	155,94	1016,26				
ВТОРНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
	Обед (разделенный на 2 приема пищи)								
1 приём пищи									
Рассольник ленинградский	200	1,4	5,4	10,31	94,8	104/5	ТТК № 104		
Макаронные из рыбы	90	10,6	12,96	9,06	207,09	42/6	ТТК № 42		
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114		
Компот из кураги с содержанием отварных плодов	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		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	720	24,08	23,71	103,64	740,85				
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	985	27,65	27,74	142,99	948,35				
СРЕДА									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
	Обед (разделенный на 2 приема пищи)								
1 приём пищи									
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107		
Плов из свинины	250	16,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124		
Масло сливочное (на полн.)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14		
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		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	735	25,86	24,64	121,29	807,52				
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	15	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	236,74		
ОБЩИЙ ИТОГ	1080	29,42	30,1	170,62	1046,26		
ЧЕТВЕРГ							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Обед (разделенный на 2 приема пищи)							
1 прием пищи							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
Мяс с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 95
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Компот из яблок и вишни с содержанием отварных плодов	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	30,42	24,19	109,39	801,95		
2 прием пищи							
Булочка «Ванильная»	50	3,95	4,06	22,24	141,5	422/1	Москва 2011 № 422
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	250	4,55	4,46	54,84	277,9		
ОБЩИЙ ИТОГ	970	34,97	28,65	164,23	1079,85		
ПЯТНИЦА							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Обед (разделенный на 2 приема пищи)							
1 прием пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Битки мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи порционные (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306
Компот из компотной смеси, с содержанием отварных плодов	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
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	23,42	26,58	106,5	777,33		
2 прием 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	1045	26,99	30,61	145,85	984,83		
СУББОТА							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Обед (разделенный на 2 приема пищи)							
1 прием пищи							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Фрикадельки мясные "Восторг"	90	13,9	10,4	12,1	198	142/6	ТТК №142/1
Масло сливочное (на полн)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Компот из яблок с содержанием отварных плодов	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
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11

ИТОГО	725	25,28	25,37	117,82	808,03		
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	955	28,1	28,01	168,29	1043,89		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Обед (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,5	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Котлета "Невская"	90	11,1	14,3	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	150	3,08	5,82	18,32	129,1	320/1	Москва 2011 № 280; ТТК № 109
Компот из свежих яблок с лимоном с содержанием отварных плодов	200	0,14	0,11	21,52	87,59	98/1	ТТК № 98
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	740	23,24	23,73	109,85	740,99		
2 приём пищи							
Булочка с сахаром	50	5,15	8,4	40,88	219,57	39/2	ТТК № 39
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	250	5,75	8,8	73,48	355,97		
Общий итог	990	28,99	32,53	183,33	1096,96		
ВТОРНИК							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Обед (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Птица в соусе с томатым	90	12,69	13,77	2,88	185,31	367/8	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
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
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	28,47	25,86	108,01	778,26		
2 приём пищи							
Булочка с маком	30	2,1	1,88	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	1065	31,04	27,96	141,87	946,7		
СРЕДА							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Обед (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280
Рис рассыпчатый отварной (на пропаренной крупе)	150	3,65	5,87	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1

Компот из свежих яблок с содержанием отварных плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	25,33	23,83	127,56	835,7		
2 приём пищи							
Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	21,96	159	424/1	Москва 2011 № 424
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	250	4,24	6,66	54,56	295,4		
ОБЩИЙ ИТОГ	970	29,57	30,49	182,12	1131,1		
ЧЕТВЕРГ							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,52	7,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Мясо с овощами "Болонез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из компотной смеси с содержанием отварных плодов	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
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	730	24,99	23,99	101,35	727,96		
2 приём пищи							
Булочка «Ванильная»	50	3,95	4,06	22,24	141,5	422/1	Москва 2011 № 422
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	4,42	4,48	47,04	248,5		
ОБЩИЙ ИТОГ	1095	29,41	28,47	148,39	976,46		
ПЯТНИЦА							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,97	9,69	68,6	101	Москва 2011 № 101
Булочки из мяса птицы	90	15,9	6,5	11,7	172,5	294/8	Москва 2011 № 294
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306
Морс из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/3	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	785	27,37	23,7	103,16	733,8		
2 приём пищи							
Булочка с сахаром	30	3,09	5,04	24,53	131,74	39/2	ТТК № 39
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	245	3,16	5,06	39,53	191,74		
ОБЩИЙ ИТОГ	1030	30,53	28,76	142,69	925,54		
СУББОТА							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35

Котлета рыбная	90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234
Рану из овощей	150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3
Компот из яблок с содержанием открытых плодов	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	740	23,16	24,88	104,69	732,98		
		2 пункт меню					
Виноград «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	990	27,26	29,29	161,64	1016,88		