

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №12»

Сончева Анна Витальевна

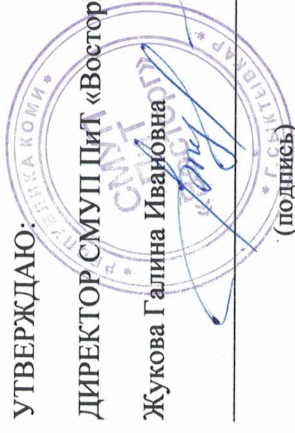


"20" августа 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



"20" августа 2024 год

Примерное двухнедельное меню горячего питания 2 смены для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями (ОВЗ), в общеобразовательных 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 «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 01 сентября 2024 года)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ							
№ ПО СБОРНИКУ	№ ТК	7-11 лет		БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ
		ВЫХОД, гр	ККАЛ				
Ци из свежей капусты с картофелем	ТТК № 106	200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/3
Шницель "Нежный"	ТТК № 352	90	14,68	9,98	11,03	180,7	352/1
Картофельное пюре	Москва 2011 № 312	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1
Компот из компотной смеси	ТТК № 113	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1
Хлеб "Дарницкий" подпями	ТТК № 10	40	2,6	0,4	17,2	85	11
Хлеб "Городской" подпями	ТТК № 11	50	4	0,5	25,5	125	11/2
ИТОГО		735	25,73	24,54	101,38	720,86	
2 приём пищи							
Булочка "Ромашка" (с вареным стручковым молочком)	ТТК № 254	50	4,36	4,84	29,04	180,87	254/1
Чай с сахаром	Москва 2004 № 685	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО		265	4,43	4,86	44,04	240,87	
Общий ИТОГ		1000	30,16	29,4	145,42	961,73	
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ							
№ ПО СБОРНИКУ	№ ТК	7-11 лет		БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ
		ВЫХОД, гр	ККАЛ				
Расольник ленинградский	ТТК № 104	200	1,4	5,4	10,31	94,8	104/5
Медальоны из рыбы	ТТК № 42	90	10,6	12,96	9,06	207,09	42/6
Макаронные изделия отварные (спагетти)	ТТК № 114	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1
Компот из кураги	ТТК № 93	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1
Хлеб "Дарницкий" подпями	ТТК № 10	40	2,6	0,4	17,2	85	11
Хлеб "Городской" подпями	ТТК № 11	40	3,2	0,4	20,4	100	11
ИТОГО		720	24,08	23,71	103,64	740,85	
2 приём пищи							
Булочка с повидлом обсыпаная	Москва 2011 № 426	100	6,6	14,36	41,13	320	426/1
Чай с сахаром и лимоном	Москва 2004 № 686	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1
ИТОГО		322	6,73	14,38	56,33	382	
Общий ИТОГ		1042	30,81	38,09	159,97	1122,85	
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ							
№ ПО СБОРНИКУ	№ ТК	7-11 лет		БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ
		ВЫХОД, гр	ККАЛ				
Борщ из свежей капусты с картофелем	ТТК № 107	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3
Лив из свинины	ТТК № 124	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2
Масло сливочное (на полив)	Москва 2011 № 14	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3
Компот из черной смородины	ТТК № 89	200	0	0	19,97	76	89/2
Хлеб "Дарницкий" подпями	ТТК № 10	40	2,6	0,4	17,2	85	11
Хлеб "Городской" подпями	ТТК № 11	40	3,2	0,4	20,4	100	11
ИТОГО		735	25,86	24,64	121,29	807,52	
2 приём пищи							
Булочка с сахаром	ТТК № 39	100	10,3	16,8	81,8	439,1	39/2
Чай с сахаром	Москва 2004 № 685	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО		315	10,37	16,82	96,8	499,1	
Общий ИТОГ		1050	36,23	41,46	218,09	1306,62	
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ							
№ ПО СБОРНИКУ	№ ТК	7-11 лет		БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ
		ВЫХОД, гр	ККАЛ				
Ци из свежей капусты с картофелем	Москва 2011 № 102	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4
Мясо с овощами "Болонез"	ТТК № 35	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК № 99	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1
Компот из яблок и вишни	ТТК № 2018 № 492	200	0,1	0,1	15,9	65	492
Хлеб "Дарницкий" подпями	ТТК № 10	40	2,6	0,4	17,2	85	11
Хлеб "Городской" подпями	ТТК № 11	40	3,2	0,4	20,4	100	11
ИТОГО		720	30,42	24,19	109,39	801,95	
2 приём пищи							
Шницель с картофелем	Скитыкап 1990 № 15	60	4,51	4,13	23,33	146,88	15/3
Чай с сахаром и лимоном	Москва 2004 № 686	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1
ИТОГО		282	4,64	4,15	38,53	208,88	
Общий ИТОГ		1002	35,06	28,34	147,92	1010,83	
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ							
№ ПО СБОРНИКУ	№ ТК	7-11 лет		БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ
		ВЫХОД, гр	ККАЛ				
Ци из свежей капусты с картофелем	Москва 2011 № 107	200	4,4	4,2	13,2	118,6	107/4
Мясо с овощами "Болонез"	ТТК № 35	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК № 99	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1
Компот из яблок и вишни	ТТК № 2018 № 492	200	0,1	0,1	15,9	65	492
Хлеб "Дарницкий" подпями	ТТК № 10	40	2,6	0,4	17,2	85	11
Хлеб "Городской" подпями	ТТК № 11	40	3,2	0,4	20,4	100	11
ИТОГО		720	30,42	24,19	109,39	801,95	
2 приём пищи							
Шницель с картофелем	Москва 2003 № 157	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2
Чай с сахаром и лимоном	Москва 2003 № 157	90	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13
ИТОГО		290	13,42	15,89	23,91	233,6	
Общий ИТОГ		1290	68,88	73,63	371,84	2333,62	

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
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
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 приём 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		
СВБОТА							
Общий ИТОГ	1055	31,14	35,09	144,1	1037,13		
НАИМЕНОВАНИЕ							
		7-11 лет					
Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ по сборнику	
ОБЕД							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Колбаски мясные "Восток"	90	13,9	10,4	12,1	198	142/6	ТТК №142/1
Масло сливочное (на полив)	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 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
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							
Шанжека наливная с яблоком	60	3,83	6,22	25,31	125,9	693/2	Москва 1994 № 693
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Итого	282	3,96	6,24	40,51	187,9		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
		7-11 лет					
Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ по сборнику	
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,5	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Котлета "Киевская"	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	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 "Ромашка" (с вареным слоеным 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		
ВТОРНИК							
		7-11 лет					
Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ по сборнику	
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Птица в соусе с лимоном	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	100	7	5,6	30,2	204,8	772/2	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Итого	322	7,13	5,62	45,4	266,8		
СРЕДА							
		7-11 лет					
Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ по сборнику	
ОБЕД							
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 (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,87	36,68	209,7	110/2	ТТК № 110/1
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90

НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ	ПЕЦЕНТЪР
7-11 лет									
ЧЕТВЕРТ									
ИТОГО		720	25,33	23,83	127,56	835,7			
Хлеб "Дарницкий" порциями		40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТК № 10	
Хлеб "Городской" порциями		40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТК № 11	
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		995	33,05	32,34	165,16	1095,5			
ОБЕД									
ИТОГО		200	1,2	5,52	7,5	77,01	106/3	ТК № 106	
Шницель из свежей капусты с картофелем		200	1,2	5,52	7,5	77,01	106/3	ТК № 106	
Мясо с овощами "Бонноез"		90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТК № 35	
Макаронные изделия отварные (спагетти)		150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТК № 114	
Компот из компотной смеси		200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТК № 113	
Хлеб "Дарницкий" порциями		40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТК № 10	
Хлеб "Городской" порциями		50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТК № 11	
2 прием пищи									
Шаньга с картофелем		60	4,51	4,13	23,33	146,88	15/3	Сыктывкар 1990 № 15	
Чай с сахаром и лимон		222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	
ИТОГО		282	4,64	4,15	38,53	208,88			
Общий ИТОГ		1012	29,63	28,14	139,88	936,84			
ПАТНИЦА									
ИТОГО		200	1,58	2,97	9,69	68,6	101	Москва 2011 № 101	
Куриные котлеты с рисовой крупой		200	1,58	2,97	9,69	68,6	101	Москва 2011 № 101	
Биточки из мяса птицы		90	15,9	6,5	11,7	172,5	294/8	Москва 2011 № 294	
Масло сливочное (на помыв)		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	ТК № 306	
Морс из черной смородины		200	0	0	19,97	76	89/3	ТК № 89	
Хлеб "Дарницкий" порциями		40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТК № 10	
Хлеб "Городской" порциями		40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТК № 11	
2 прием пищи									
Булочка школьная		100	8,36	3,2	44,82	241,66	428/3	Москва 2011 № 428	
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
ИТОГО		315	8,43	3,22	59,82	301,66			
Общий ИТОГ		1100	35,8	26,92	162,98	1035,46			
СВБОТА									
ИТОГО		200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35	
Секольник		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	
Пару из овощей		150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3	
Компот из изюма		200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТК № 91	
Хлеб "Дарницкий" порциями		50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТК № 10	
Хлеб "Городской" порциями		50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТК № 11	
2 прием пищи									
Булочка с повидлом обсыпанная		100	6,6	14,36	41,13	320	426/1	Москва 2011 № 426	
Чай с сахаром и лимон		222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	
ИТОГО		322	6,73	14,38	56,33	382			
Общий ИТОГ		1062	29,89	39,26	161,02	1114,98			