

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №12»

Сотчева Анна Витальевна



"20" августа 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИГ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



"20" августа 2024 год

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 5-11 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, 20  
МОУ ООШ № 8, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 01 сентября 2024 года)



ИТОГО		275	7,72	8,51	37,6	259,8
ОБЩИЙ ИТОГ		1090	24,59	23,23	111,4	754,73
СЫВОТА						
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ
№ ПО СБОРНИКУ		12+ лет				
№ ТК						
№ ПО СБОРНИКУ		12+ лет				
№ ТК						
1 прием пищи						
Суп из овощей		260	1,84	6,49	9,5	111,25
Москва 2011 № 99		99/2	142/10	13,4	220	112,25
Фрикадельки мясные "Восторг"		100	15,4	11,6	13,4	220
ТТК №142/1		142/10	142/10	13,4	220	112,25
ТТК № 110/1		110/2	110/2	44,02	251,64	251,64
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60
Москва 2004 № 685		685/1	685/1	15	60	60
ТТК № 10		11	11	43	603,97	603,97
2 приема пищи						
ИТОГО		775	22,99	24,75	90,52	685,89
Шанжека наливная с яблоком		60	3,83	6,22	25,31	125,9
Москва 1994 № 693		693/2	693/2	125,9	125,9	125,9
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60
Москва 2004 № 685		685/1	685/1	15	60	60
ИТОГО		275	3,9	6,24	40,31	185,9
ОБЩИЙ ИТОГ		1050	26,89	30,99	130,83	871,79
2 недели						
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ
№ ПО СБОРНИКУ		12+ лет				
№ ТК <th colspan="5"></th>						
№ ПО СБОРНИКУ		12+ лет				
№ ТК <th colspan="5"></th>						
1 прием пищи						
Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2,03	2,74	16,27	96,41
ТТК № 105		105/2	105/2	16,27	96,41	96,41
Котлета "Киевская"		100	12,3	15,8	11,3	239,86
Москва 2003 № 169		169/3	169/3	239,86	169,3	239,86
Картофельное пюре		180	3,67	5,76	24,53	164,7
Москва 2011 № 312		312/1	312/1	164,7	312,1	164,7
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60
Москва 2004 № 685		685/1	685/1	15	60	60
ИТОГО		765	19,37	24,52	75,7	603,97
ОБЩИЙ ИТОГ		1030	23,8	29,38	119,74	844,84
СТОПНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ
№ ПО СБОРНИКУ		12+ лет				
№ ТК <th colspan="5"></th>						
№ ПО СБОРНИКУ		12+ лет				
№ ТК <th colspan="5"></th>						
1 прием пищи						
Булочка "Ромашка" (с вареным стручковым молоком)		50	4,36	4,84	29,04	180,87
ТТК № 254		254/1	254/1	180,87	254,1	180,87
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60
Москва 2004 № 685		685/1	685/1	15	60	60
ИТОГО		265	4,43	4,86	44,04	240,87
ОБЩИЙ ИТОГ		1030	23,8	29,38	119,74	844,84
БОРЩ						
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ
№ ПО СБОРНИКУ		12+ лет				
№ ТК <th colspan="5"></th>						
№ ПО СБОРНИКУ		12+ лет				
№ ТК <th colspan="5"></th>						
1 прием пищи						
Борщ из свежей капусты с картофелем		260	1,74	6,33	11,16	111,14
ТТК № 107		107/2	107/2	111,14	107,2	111,14
Голубцы ленивые		150	9,8	6	9,4	130,82
ТТК № 244		244/3	244/3	130,82	244,3	130,82
Каша гречневая рассыпчатая		180	10,32	7,31	46,37	292,5
ТТК № 99		99/1	99/1	292,5	99,1	292,5
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60
Москва 2004 № 685		685/1	685/1	15	60	60
ИТОГО		825	23,23	19,86	90,53	637,46
ОБЩИЙ ИТОГ		1090	26,8	22,68	120,63	799,86
СРЕДН						
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ
№ ПО СБОРНИКУ		12+ лет				
№ ТК <th colspan="5"></th>						
№ ПО СБОРНИКУ		12+ лет				
№ ТК <th colspan="5"></th>						
1 прием пищи						
Суп картофельный с горохом		250	5,49	5,27	16,54	148,25
Москва 2011 №102		102/4	102/4	148,25	102,4	148,25
Фрикадельки из свинины		100	12,6	14,3	13,6	230,9
Москва 2011 № 280		280/2	280/2	230,9	280,2	230,9
Пис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)		180	4,38	6,44	44,02	251,64
ТТК № 110/1		110/2	110/2	44,02	251,64	251,64
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60
Москва 2004 № 685		685/1	685/1	15	60	60
ИТОГО		765	23,84	26,23	97,76	733,79
ОБЩИЙ ИТОГ		1040	31,56	34,74	135,36	993,59
ЧЕТВЕРГ						
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ
№ ПО СБОРНИКУ		12+ лет				
№ ТК <th colspan="5"></th>						
№ ПО СБОРНИКУ		12+ лет				
№ ТК <th colspan="5"></th>						
1 прием пищи						
Хачапури с сыром		60	7,65	8,49	22,6	199,8
Сытывкар 1990 № 11		11/6	11/6	199,8	11,6	199,8
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60
Москва 2004 № 685		685/1	685/1	15	60	60
ИТОГО		275	7,72	8,51	37,6	259,8
ОБЩИЙ ИТОГ		1040	31,56	34,74	135,36	993,59
ПЯТНИЦА						
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ
№ ПО СБОРНИКУ		12+ лет				
№ ТК <th colspan="5"></th>						
№ ПО СБОРНИКУ		12+ лет				
№ ТК <th colspan="5"></th>						
1 прием пищи						
Хлеб "Дарницкий" порциями		20	1,3	0,2	8,6	43
ТТК № 10		11	11	43	603,97	603,97
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60
Москва 2004 № 685		685/1	685/1	15	60	60
ИТОГО		230	2,07	0,22	24,2	103,97
ОБЩИЙ ИТОГ		1030	23,8	29,38	119,74	844,84
СУББОТА						
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ
№ ПО СБОРНИКУ		12+ лет				
№ ТК <th colspan="5"></th>						
№ ПО СБОРНИКУ		12+ лет				
№ ТК <th colspan="5"></th>						
1 прием пищи						
Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2,03	2,74	16,27	96,41
ТТК № 105		105/2	105/2	16,27	96,41	96,41
Котлета "Киевская"		100	12,3	15,8	11,3	239,86
Москва 2003 № 169		169/3	169/3	239,86	169,3	239,86
Картофельное пюре		180	3,67	5,76	24,53	164,7
Москва 2011 № 312		312/1	312/1	164,7	312,1	164,7
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60
Москва 2004 № 685		685/1	685/1	15	60	60
ИТОГО		765	19,37	24,52	75,7	603,97
ОБЩИЙ ИТОГ		1030	23,8	29,38	119,74	844,84
ВОСКРЕСЕНЬЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ
№ ПО СБОРНИКУ		12+ лет				
№ ТК <th colspan="5"></th>						
№ ПО СБОРНИКУ		12+ лет				
№ ТК <th colspan="5"></th>						
1 прием пищи						
Хлеб "Дарницкий" порциями		20	1,3	0,2	8,6	43
ТТК № 10		11	11	43	603,97	603,97
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60
Москва 2004 № 685		685/1	685/1	15	60	60
ИТОГО		230	2,07	0,22	24,2	103,97
ОБЩИЙ ИТОГ		1030	23,8	29,38	119,74	844,84

ИТОГО		775	22,31	26,69	67,82	610,27
2 прием пищи						
Шаньга с картофелем	60	4,51	4,13	23,33	146,88	15/3
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	275	4,58	4,15	38,33	206,88	
Общий ИТОГ	1050	26,89	30,84	106,15	817,15	
ПЯТНИЦА						
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ
		12+ лет				
№ по СРОПНИКУ		№ ТК				
№ по СРОПНИКУ		РЕЦЕПТУР				
1 прием пищи						
Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Моква 2011 № 101						
Биточки из мяса птицы	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8
Моква 2011 № 294						
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1
Моква 2011 № 312						
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
Хлеб "Дарницкий" подцыми	20	1,3	0,2	8,6	43	11
ИТОГО	765	24,61	15,94	73,24	545,05	
2 прием пищи						
Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,42	120,83	428/3
Моква 2011 № 428						
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	265	4,25	1,62	37,42	180,83	
Общий ИТОГ	1030	28,86	17,56	110,66	725,88	
СВБОТА						
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ
		12+ лет				
№ по СРОПНИКУ		№ ТК				
№ по СРОПНИКУ		РЕЦЕПТУР				
1 прием пищи						
Свекольник	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3
Пермь2001 № 35						
Котлета рыбная	100	12,2	7,76	14,54	177,6	234/2
Моква 2011 № 234						
Ратун из овощей	180	4,1	13,3	15,37	196,2	541/1
Моква 2004 № 541/3						
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
Хлеб "Дарницкий" подцыми	20	1,3	0,2	8,6	43	11
ИТОГО	775	19,67	27,87	63,96	585,13	
2 прием пищи						
Булочка с повидлом обсыпанная	50	3,3	7,18	20,56	160	426/1
Моква 2011 № 426						
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
Моква 2004 № 685						
ИТОГО	265	3,37	7,2	35,56	220	
Общий ИТОГ	1040	23,04	35,07	99,52	805,13	