

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР

МАОУ "СОШ №26"
Калыгина Надежда
Александровна



(подпись)

" 26 " 09 2023 год

Виза лечащего врача
ФИО

(подпись)

" " 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП Пит
"ВОСТОК"

Рогова Анна Александровна



(подпись)

" 26 " 09 2023 год

Примерное двухнедельное меню горячего питания 1 смены для учащихся с ограниченными возможностями (ОВЗ) 1-4 классов в образовательных учреждениях г. Сыктывкара (пищевые аллергии).

Безлактоза, пшеничный хлеб, колбасные изделия

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая "Дружба" (на воде с маслом подсолнечным)	250	3,8	6,89	36,82	223,3	265/3	ТТК № 265
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	20,2	92,0		
ИТОГО	735	11,5	12,2	85,2	502,8		
2 прием пищи							
Рассольник "Домашний" (без сметаны)	200	1,6	4,08	10,85	87	101/2	Пермь 2018 № 101
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	3,0	4,3	34,5	190,0		
ОБЩИЙ ИТОГ	1170	14,5	16,5	119,7	692,8		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Котлета "Киевская" (без глютена)	90	11,02	13,95	8,4	203,2	169/5	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	7,41	6,22	36,51	230,35	99/2	ТТК № 99
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	582	20,3	20,8	78,5	585,6		
2 прием пищи							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	5,8	4,4	36,8	221,6		
ОБЩИЙ ИТОГ	1017	26,0	25,2	115,3	807,2		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Гуляш из свинины (без муки)	90	10,17	17,55	2,61	207,63	260/10	Москва 2011 № 260
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71/4	ТТК № 71
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	565	17,6	31,3	69,3	630,9		
2 прием пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	1,18	4,84	9,08	76,18	107/3	ТТК № 107
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	2,6	5,1	32,7	179,2		
ОБЩИЙ ИТОГ	1000	20,2	36,4	102,0	810,1		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Фрикадельки из свинины (без глютена)	90	11,8	7,1	8,4	141,4	280/1	Москва 2011 № 280
Макаронные изделия отварные (спагетти) с маслом подсолнечным	150	5,98	5,8	38,69	228,81	114/2	ТТК № 114
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	20,5	13,3	79,5	517,2		
2 прием пищи							
Суп из овощей (без сметаны)	200	1,35	3,96	8,68	76,09	99/4	Москва 2011 № 99
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	2,7	4,2	32,3	179,1		
ОБЩИЙ ИТОГ	937	23,2	17,5	111,8	696,3		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая пшеничная (на воде с маслом подсолнечным)	250	5,41	10,61	36,2	264,93	102/7	ТТК № 102
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	655	14,3	16,1	82,8	541,2		
2 прием пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	2,2	12,8	77,1	105/2	ТТК № 105
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	3,0	2,4	36,4	180,1		
ОБЩИЙ ИТОГ	1090	17,3	18,5	119,2	721,4		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая рисовая (на воде с маслом подсолнечным)	250	3,16	10,33	43,15	278,1	100/6	ТТК № 100
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	555	11,6	15,5	79,9	507,4		
2 прием пищи							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	5,8	4,4	36,8	221,6		
ОБЩИЙ ИТОГ	990	17,4	19,9	116,7	729,0		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Кдлбаски "Сочные" (без глютена)	90	15,0	10,4	5,9	176,0	390/1	ТТК № 390
Макаронные изделия отварные (спагетти) с маслом подсолнечным	150	5,98	5,8	38,69	228,81	114/2	ТТК № 114
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	23,7	16,6	77,0	551,8		
2 прием пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	1,18	4,84	9,08	76,18	107/3	ТТК № 107
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	2,6	5,1	32,7	179,2		
ОБЩИЙ ИТОГ	937	26,3	21,7	109,7	731,0		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Шницель "Нежный" (без глютена)	90	15,1	8,8	8,4	174,9	352/1	ТТК № 352
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71/4	ТТК № 71
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	565	22,6	22,6	75,1	598,2		
2 прием пищи							
Суп из овощей (без сметаны)	200	1,35	3,96	8,68	76,09	99/4	Москва 2011 № 99
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	2,7	4,2	32,3	179,1		
ОБЩИЙ ИТОГ	1000	25,3	26,8	107,4	777,2		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Котлета "Особая" (свинина+курица) без глютена	90	10,82	10,91	9,39	180,45	21/6	ТТК № 21
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы) с маслом подсолнечным	150	3,42	6,5	34,95	214,46	110/3	ТТК 110/1

Завтрак порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	582	16,1	18,0	77,9	546,9		
2 прием пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	2,2	12,8	77,1	105/2	ТТК № 105
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	3,0	2,4	36,4	180,1		
ОБЩИЙ ИТОГ	1017	19,1	20,4	114,4	727,0		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Птица в соусе с томатом (без сметаны)	90	12,69	13,77	2,88	185,31	367/4	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	7,41	6,22	36,51	230,35	99/2	ТТК № 99
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	22,8	20,4	71,8	562,7		
2 прием пищи							
Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	0,99	3,9	6,53	64,42	106/3	ТТК № 106
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО	435	2,4	4,1	30,1	167,4		
ОБЩИЙ ИТОГ	937	25,2	24,5	101,9	730,1		