

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ „СОШ №6

Калиниченко Надежда Петровна

*НК*

(подпись)

" 15 " января 2023 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

"11" декабря 2023 года



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для  
учащихся с ограниченными возможностями (ОВЗ) 5-11 классов  
в образовательных 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 09 января 2024 года)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Рассольник "Домашний"	260	2,35	6,6	14,05	124,8	101/2	Пермь 2018 № 101
Медальоны из рыбы	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>19,02</b>	<b>26,66</b>	<b>72,26</b>	<b>622,6</b>		
2 прием пищи							
Пирожок печеный с вишней	80	3,85	4,3	36,8	197,4	406/30	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>302</b>	<b>3,98</b>	<b>4,32</b>	<b>52</b>	<b>259,4</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1077</b>	<b>23</b>	<b>30,98</b>	<b>124,26</b>	<b>882</b>		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Мясо с овощами "Болоньез"	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>765</b>	<b>26,29</b>	<b>25,37</b>	<b>76,37</b>	<b>664,09</b>		
2 прием пищи							
Крендель сахарный	80	5,56	10,48	44,59	296	415/2	Москва 2011 № 415
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>302</b>	<b>5,69</b>	<b>10,5</b>	<b>59,79</b>	<b>358</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1067</b>	<b>31,98</b>	<b>35,87</b>	<b>136,16</b>	<b>1022,09</b>		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	100	17,7	12,7	11,6	231	263/2	ТТК № 263
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>25,19</b>	<b>25,69</b>	<b>90,38</b>	<b>696,78</b>		
2 прием пищи							
Булочка с сахаром	100	10,3	10,1	81,8	439,1	39/1	ТТК № 39
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>10,37</b>	<b>10,12</b>	<b>96,8</b>	<b>499,1</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1090</b>	<b>35,56</b>	<b>35,81</b>	<b>187,18</b>	<b>1195,88</b>		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Суп из овощей	260	1,84	6,49	9,5	111,25	99/2	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/4	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>25,83</b>	<b>29,82</b>	<b>90,77</b>	<b>746,61</b>		
2 прием пищи							
Булочка "Ромашка" ( с вареным сгущенным молоком)	80	6,968	7,744	46,464	289,392	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>302</b>	<b>7,098</b>	<b>7,764</b>	<b>61,664</b>	<b>351,392</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1077</b>	<b>32,928</b>	<b>37,584</b>	<b>152,434</b>	<b>1098,002</b>		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Голубцы ленивые	150	9,8	6	9,4	130,82	244/3	ТТК № 244
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/3	Москва 2011 № 313
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10

<b>ИТОГО</b>	<b>815</b>	<b>17,32</b>	<b>24,74</b>	<b>82,77</b>	<b>622,73</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Булочка с повидлом обсыпная	100	6,6	14,36	41,3	320	426/01	Москва 2011 № 421
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>6,67</b>	<b>14,38</b>	<b>56,3</b>	<b>380</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1130</b>	<b>23,99</b>	<b>39,12</b>	<b>139,07</b>	<b>1002,73</b>		
<b>СУББОТА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>12+ лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>1 прием пищи</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,53	12,26	200,78	352/1	ТТК № 352
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>23,57</b>	<b>22,58</b>	<b>87,87</b>	<b>649,85</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Пирожок печеный с вишней	80	3,85	4,3	36,8	197,4	406/30	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>295</b>	<b>3,92</b>	<b>4,32</b>	<b>51,8</b>	<b>257,4</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1070</b>	<b>27,49</b>	<b>26,9</b>	<b>139,67</b>	<b>907,25</b>		
<b>2 неделя</b>							
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>12+ лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>1 прием пищи</b>							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Фрикадельки из свинины	100	12,6	14,2	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	180	3,7	5,79	21,14	151,6	320/1	Москва 2011 № 280; ТТК № 109
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>765</b>	<b>23,16</b>	<b>25,48</b>	<b>74,88</b>	<b>633,75</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Булочка "Ромашка" ( с вареным сгущенным молоком)	80	6,968	7,744	46,464	289,392	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>295</b>	<b>7,038</b>	<b>7,764</b>	<b>61,464</b>	<b>349,392</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1060</b>	<b>30,198</b>	<b>33,244</b>	<b>136,344</b>	<b>983,142</b>		
<b>ВТОРНИК</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>12+ лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>1 прием пищи</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Голубцы ленивые	150	9,8	6	9,4	130,82	244/3	ТТК № 244
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>825</b>	<b>23,23</b>	<b>19,86</b>	<b>90,53</b>	<b>637,46</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Пицца "Болоньезе" (фарш мясной)	60	7,22	7,4	16,4	159,8	430/2	ТТК № 430
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>7,29</b>	<b>7,42</b>	<b>31,4</b>	<b>219,8</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1100</b>	<b>30,52</b>	<b>27,28</b>	<b>121,93</b>	<b>857,26</b>		
<b>СРЕДА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>12+ лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>1 прием пищи</b>							
Суп из овощей	260	1,84	6,49	9,5	111,25	99/2	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/4	Москва 2003 № 169
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>19,89</b>	<b>28,95</b>	<b>88,42</b>	<b>705,75</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>7,72</b>	<b>8,51</b>	<b>37,6</b>	<b>259,8</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1050</b>	<b>27,61</b>	<b>37,46</b>	<b>126,02</b>	<b>965,55</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>12+ лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>1 прием пищи</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Биточки из мяса птицы	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/3	Москва 2011 № 313
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>765</b>	<b>25,12</b>	<b>25,99</b>	<b>86,37</b>	<b>683,51</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Пирожок печеный с вишней	80	3,85	4,3	36,8	197,4	406/30	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>295</b>	<b>3,92</b>	<b>4,32</b>	<b>51,8</b>	<b>257,4</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1060</b>	<b>29,04</b>	<b>30,31</b>	<b>138,17</b>	<b>940,91</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>1 прием пищи</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Ёжики мясные	100	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13	Москва 2003 № 157
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>21,3</b>	<b>25,73</b>	<b>74,62</b>	<b>633,17</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	9,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>295</b>	<b>9,61</b>	<b>11,92</b>	<b>55,9</b>	<b>360,8</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1070</b>	<b>30,91</b>	<b>37,65</b>	<b>130,52</b>	<b>993,97</b>		
<b>СУББОТА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>1 прием пищи</b>							
Свекольник	260	2	6,59	10,45	108,33	35/4; 35/3	Пермь2001 № 35
Медальоны из рыбы	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42
Рагу из овощей	180	3,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>18,1</b>	<b>34,19</b>	<b>59,5</b>	<b>637,63</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>8,71</b>	<b>9,87</b>	<b>60,53</b>	<b>352,98</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1090</b>	<b>26,81</b>	<b>44,06</b>	<b>120,03</b>	<b>990,61</b>		

