

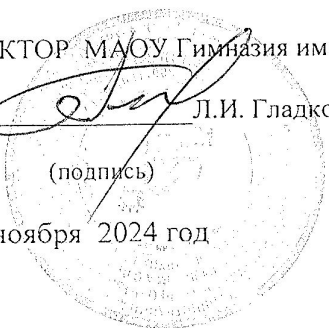
СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ Гимназия им.А.С.Пушкина

Л.И. Гладкова

(подпись)

"18" ноября 2024 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПиТ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна

(подпись)

"18" ноября 2024 год



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями (ОВЗ) в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара.**

(с 18 ноября 2024 года)

ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,59	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,53	12,26	200,78	352/1	ТТК № 352
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>22,86</b>	<b>22,1</b>	<b>68,38</b>	<b>562,91</b>		
2 приём пищи							
Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	21,96	159	424/1	Москва 2011 № 424
Компот из компотной смеси, с содержанием отварных плодов	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>3,79</b>	<b>6,32</b>	<b>42,61</b>	<b>241,9</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1025</b>	<b>26,65</b>	<b>28,42</b>	<b>110,99</b>	<b>804,81</b>		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Рассольник ленинградский	260	1,77	6,45	13,65	120,98	104/4	ТТК № 104
Медальоны из рыбы	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42
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>21,39</b>	<b>26,17</b>	<b>79,06</b>	<b>656,22</b>		
2 приём пищи							
Булочка «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
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>4,41</b>	<b>56,95</b>	<b>283,9</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1025</b>	<b>25,49</b>	<b>30,58</b>	<b>136,01</b>	<b>940,12</b>		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,83	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294
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>25,09</b>	<b>20,74</b>	<b>91,78</b>	<b>657,38</b>		
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	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>345</b>	<b>3,56</b>	<b>5,46</b>	<b>49,33</b>	<b>238,74</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1120</b>	<b>28,65</b>	<b>26,2</b>	<b>141,11</b>	<b>896,12</b>		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							

1 приём 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
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>765</b>	<b>29,99</b>	<b>27,26</b>	<b>91,01</b>	<b>754,45</b>		
2 приём пищи							
Булочка «Ванильная»	30	2,37	2,44	13,34	84,9	422/1	Москва 2011 № 422
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>2,97</b>	<b>2,84</b>	<b>45,94</b>	<b>221,3</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>995</b>	<b>32,96</b>	<b>30,1</b>	<b>136,95</b>	<b>975,75</b>		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём 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
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>815</b>	<b>16,87</b>	<b>14,72</b>	<b>73,8</b>	<b>494,93</b>		
2 приём пищи							
Булочка «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
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>4,41</b>	<b>56,95</b>	<b>283,9</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1065</b>	<b>20,97</b>	<b>19,13</b>	<b>130,75</b>	<b>778,83</b>		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Суп из овощей	260	1,84	6,49	9,5	111,25	99/2	Москва 2011 № 99
Фрикадельки мясные "Восторг"	100	15,4	11,6	13,4	220	142/10	ТТК №142/1
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>22,99</b>	<b>24,75</b>	<b>90,52</b>	<b>685,89</b>		
2 приём пищи							
Булочка школьная	30	2,22	2,24	17,87	99,46	428/3	Москва 2011 № 428
Компот из изюма с содержанием отварных плодов	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>2,55</b>	<b>2,24</b>	<b>40,65</b>	<b>193,9</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1005</b>	<b>25,54</b>	<b>26,99</b>	<b>131,17</b>	<b>879,79</b>		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
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>765</b>	<b>19,37</b>	<b>24,52</b>	<b>75,7</b>	<b>603,97</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Булочка с сахаром	30	3,09	5,04	24,53	131,74	39/2	ТТК № 39
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>3,69</b>	<b>5,44</b>	<b>57,13</b>	<b>268,14</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>995</b>	<b>23,06</b>	<b>29,96</b>	<b>132,83</b>	<b>872,11</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>ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)</b>							
<b>1 приём 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 приём пищи</b>							
Булочка с маком	30	2,1	1,68	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
<b>ИТОГО</b>	<b>345</b>	<b>2,57</b>	<b>2,1</b>	<b>33,86</b>	<b>168,44</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1170</b>	<b>25,8</b>	<b>21,96</b>	<b>124,39</b>	<b>805,9</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>ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)</b>							
<b>1 приём 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	14,3	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
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>765</b>	<b>23,84</b>	<b>26,23</b>	<b>97,76</b>	<b>733,79</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	21,96	159	424/1	Москва 2011 № 424
Компот из свежих яблок с содержанием отварных плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>3,8</b>	<b>6,42</b>	<b>49,84</b>	<b>273,6</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1015</b>	<b>27,64</b>	<b>32,65</b>	<b>147,6</b>	<b>1007,39</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</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>ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)</b>							
<b>1 приём пищи</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,59	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Мясо с овощами "Болонез"	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>775</b>	<b>22,31</b>	<b>26,69</b>	<b>67,82</b>	<b>610,27</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Булочка «Ванильная»	30	2,37	2,44	13,34	84,9	422/1	Москва 2011 № 422

Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>2,97</b>	<b>2,84</b>	<b>45,94</b>	<b>221,3</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1005</b>	<b>25,28</b>	<b>29,53</b>	<b>113,76</b>	<b>831,57</b>		
<b>ПЯТНИЦА</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>ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)</b>							
<b>1 приём пищи</b>							
Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	Москва 2011 № 101
Биточки из мяса птицы	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294
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>765</b>	<b>24,61</b>	<b>15,94</b>	<b>73,24</b>	<b>545,05</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Булочка с сахаром	30	3,09	5,04	24,53	131,74	39/2	ТТК № 39
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>3,69</b>	<b>5,44</b>	<b>57,13</b>	<b>268,14</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>995</b>	<b>28,3</b>	<b>21,38</b>	<b>130,37</b>	<b>813,19</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>ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)</b>							
<b>1 приём пищи</b>							
Свекольник	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3	Пермь 2001 № 35
Котлета рыбная	100	12,2	7,76	14,54	177,6	234/2	Москва 2011 № 234
Рагу из овощей	180	4,1	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>19,67</b>	<b>27,87</b>	<b>63,96</b>	<b>585,13</b>		
<b>2 приём пищи</b>							
Булочка «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
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>4,41</b>	<b>56,95</b>	<b>283,9</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1025</b>	<b>23,77</b>	<b>32,28</b>	<b>120,91</b>	<b>869,03</b>		