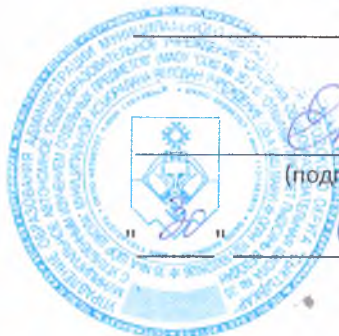


СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

С.А. Павлов



С.А. Павлов

(подпись)

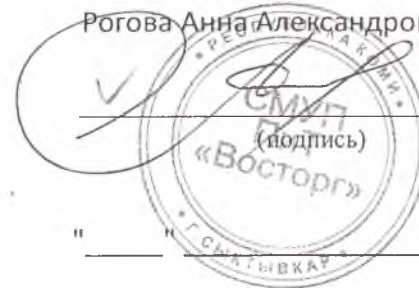
08

_____ 2019 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СМУП Пит "Восторг"

Рогова Анна Александровна



(подпись)

_____ 2019 год

35

Примерное двухнедельное меню горячего питания для учащихся с ограниченными возможностями (ОВЗ) 5-11 классов в образовательных учреждениях г.Сыктывкара (МОУ СОШ 3,8,9,15, МОУ КНГ, МАОУ СОШ 1,4,7,11,12,16,18,21,24,25,26,33,35 36,38,43, «Русская гимназия», Гимназия им. А.С. Пушкина) (с 01.09.2019 года)

1 неделя

103 11

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	11 и старше						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С		
ОБЕД								
Суп из овощей со сметаной	250/10	1,84	6,49	9,5	111,25	10,38	99/1	Москва 2011 № 99
Колбасные изделия отварные	100	12	22	0	246	0	413	Москва 2004 № 413
Спагетти отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	T-114	ТТК № 114
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		22,53	34,23	69,13	683,19	11,38		

ПОЛДНИК

Пицца школьная	60	5,86	6,96	17,5	158,41	0,11	93/1	Москва 2003 № 93
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		5,99	6,98	32,74	220,41	2,94		
ОБЩИЙ ИТОГ		28,52	41,21	101,87	903,6	14,32		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	11 и старше						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С		
ОБЕД								
Рассольник "Школьный"	250/10/10	2,46	6,95	8,7	107,28	8,4	T-249	ТТК № 249
Биточки из мяса птицы	100	16,32	12,3	14,38	242,41	0,9	294/1	Москва 2011 № 294
Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	25,2	310	Москва 2011 № 310
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		24,31	24,77	78,78	646,29	37,33		

ПОЛДНИК

Кекс "Столичный" (нарезной)	50	3,05	9,22	28,71	210	0	446	Москва 2011 № 446
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО		3,12	9,24	43,71	270	1		
ОБЩИЙ ИТОГ		27,43	34,01	122,49	916,29	38,33		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	11 и старше						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С		
ОБЕД								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	T-107/1	ТТК № 107
Плов из свинины (из пропаренного риса)	200	17,43	12,92	40,37	349,48	1,66	T-124	ТТК № 124
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		21,24	19,57	79,43	584,42	13,36		

ПОЛДНИК

Булочка "Российская"	50	3,5	4,01	24,35	147,5	0,01	430/1	Москва 2011 № 430
чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		3,63	4,03	39,55	209,5	2,84		
ОБЩИЙ ИТОГ		24,87	23,60	118,98	793,92	16,20		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	11 и старше						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С		
ОБЕД								
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,8	102/1	Москва 2011 № 102
Фрикадельки "Нежные"	100	12,78	13,2	13,7	223,88	4,2	T-170	ТТК № 170
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	T-99	ТТК № 99
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		30,72	26,1	104,71	790,43	12,83		

ПОЛДНИК

Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	0,1	11/1	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО		7,72	8,51	37,6	259,8	1,1		
ОБЩИЙ ИТОГ		38,44	34,61	142,31	1050,23	13,93		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	11 и старше						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С		

ОБЕД

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	8,25	T-105/1	ТТК № 105
Жаркое по-домашнему	200	16,09	12,08	23,01	265,38	7,97	259/3	Москва 2011 № 259
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		20,19	15,14	67,18	485,59	17,22		

ПОЛДНИК

Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	0	420	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		8,35	10,32	37,06	274,8	2,83		
ОБЩИЙ ИТОГ		28,54	25,46	104,24	760,39	20,05		

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	11 и старше						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С		

ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	T-106/1	ТТК № 106
Гуляш из мяса птицы	150	25,02	9,78	5,56	208,26	3,53	196/1	Москва 2003 № 196
Вермишель отварная	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	T-114	ТТК № 114
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		35,28	21,91	73,38	630,63	22,16		

ПОЛДНИК

Пирожок с вишней	60	2,89	3,2	27,58	148,04	2,72	406/19	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО		2,96	3,22	42,58	208,04	3,72		
ОБЩИЙ ИТОГ		38,24	25,13	115,96	838,67	25,88		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	11 и старше						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С		

ОБЕД

Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,8	102/1	Москва 2011 № 102
Курочка "Аппетитная"	100	22,08	18,58	0	256	1,28	T-248	ТТК № 248
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	T-99	ТТК № 99
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		39,96	31,48	90,81	820,55	8,08		

ПОЛДНИК

Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159	0	424	Москва 2011 № 424
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		3,77	6,28	37,16	221	2,83		
ОБЩИЙ ИТОГ		43,73	37,76	127,97	1041,55	10,91		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	11 и старше						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С		

ОБЕД

Свекольник со сметаной	250/10	2	6,59	10,45	108,33	9,57	35/2	Пермь 2001 № 35
Плов из свинины (из пропаренного риса)	200	17,43	12,92	40,37	349,48	1,66	T-124	ТТК № 124

Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		21,56	19,83	78,92	583,61	14,06		

ПОЛДНИК

Пицца школьная	60	5,86	6,96	17,54	158,41	0,11	93/1	Москва 2003 № 93
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО		5,93	6,98	32,54	218,41	1,11		
ОБЩИЙ ИТОГ		27,49	26,81	111,46	802,02	15,17		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	11 и старше						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С		
ОБЕД								
Рассольник "Школьный"	250/10/10	2,46	6,95	8,7	107,28	8,4	T-249	ТТК № 249
Биточки "Особые"	100	16,56	12,45	14,64	238	0,8	T-21	ТТК № 21
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	T-114	ТТК № 114
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		27,71	25,14	82,97	671,22	10,2		

ПОЛДНИК

Розочки с творожно-фруктовой начинкой	75	5,8	4,43	32,64	190,5	3	T-58	ТТК № 58
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		5,93	4,45	47,84	252,5	5,83		
ОБЩИЙ ИТОГ		33,64	29,59	130,81	923,72	16,03		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	11 и старше						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С		
ОБЕД								
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	T-106/1	ТТК № 106
Рыба запеченная с овощами	100	10,5	12,7	5,9	132,2	2,7	T-114/2	ТТК 144
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	312	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		17,82	25,17	66,52	517,13	43,17		

ПОЛДНИК

Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	0,1	11/1	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО		7,72	8,51	37,6	259,8	1,1		
ОБЩИЙ ИТОГ		25,54	33,68	104,12	776,93	44,27		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	11 и старше						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С		
ОБЕД								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	T-107/1	ТТК № 107
Котлета "Киевская"	100	9,86	36,06	12,26	331,62	2,14	169	Москва 2003 № 169
Рис отварной рассыпчатый	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	T-110/1	ТТК 110
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО	310	18,05	49,15	95,34	818,2	13,84		

ПОЛДНИК

Пирожок с вишней	60	2,89	3,2	27,58	148,04	2,72	406/19	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		3,02	3,22	42,78	210,04	5,55		
ОБЩИЙ ИТОГ		21,07	52,37	138,12	1028,24	19,39		

СУББОТА

11 и старше								
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВО ДЫ, гр	ККАЛ	Витам ин С	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	8,25	T-105/1	ТТК № 105
Колбаски мясные с сыром	100	17,2	13,94	9,91	233,23	1,15	T-52	ТТК № 52
Капуста тушеная	180	3,72	5,82	16,97	135,18	30,9	T-109	ТТК № 109
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		25,08	22,82	71,25	590,62	43,13		
ПОЛДНИК								
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	415	Москва 2011 № 415
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО		3,61	6,59	42,87	245	1		
ОБЩИЙ ИТОГ		28,69	29,41	114,12	835,62			