

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

Е. А. Павлова

Е. А. Павлова

(подпись)



_____ 2019 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СМУП Пит "Восторг"

Рогова Анна Александровна

А. А. Рогова

(подпись)

_____ 2019 год

35

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для
учащихся с ограниченными возможностями (ОВЗ) 1-4 классов
в образовательных учреждениях г.Сыктывкара
(МОУ СОШ 3,8,9,15, 20, 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,
МОУ НОШ 6)
(с 01.09.2019 года)**

1 неделя								
ПОНЕДЕЛЬНИК								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						№ 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
Пицца школьная	100	9,73	13,1	29,23	277,4	0,19	93/2	Москва 2003 № 93
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	389	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		14,17	20,29	84,23	588,85	14,57		
ВТОРНИК								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						№ 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
Кекс "Столичный" (нарезной)	50	3,05	9,22	28,71	210	0	446	Москва 2011 № 446
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	T-113	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	338	Москва 2011 № 338
ИТОГО		8,06	16,93	80,76	510,98	19,63		
СРЕДА								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						№ 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
Шанга с творогом	100	12,29	7,3	38,91	269,33	0,05	14/2	Сыктывкар 1990 № 14
Компот из сухофруктов (кураги)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	T-93	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		16,79	13,97	83,19	529,78	13,00		
ЧЕТВЕРГ								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						№ 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
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	0,1	11/1	Сыктывкар 1990 № 11
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	T-89/1	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		15,14	14,06	72,01	487,85	41,9		
ПЯТНИЦА								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						№ 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
Сосиска запеченная в тесте	100	10,27	12,88	27,33	266	0	420	Москва 2011 № 420
Компот из фруктов (яблоки с лимоном)	200	0,14	0,11	21,52	87,59	1,1	T-98	ТТК № 98
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		14,44	16,03	78,02	513,8	9,35		
СУББОТА								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						№ 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
Пирожок с вишней	60	2,89	3,2	27,58	148,04	2,72	406/19	Москва 2011 № 406
Компот из сухофруктов (изюма)	200	0,33	0	22,78	94,44	0,45	T-91	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	338	Москва 2011 № 338
ИТОГО		7,13	10,29	81,05	447,71	28,97		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						№ 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
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	0,17	11	Сыктывкар 1990 № 11
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	T-89/1	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		20,27	19,73	87,07	621,05	41,97		
ВТОРНИК								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						№ 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
Пицца школьная	100	9,73	13,1	29,23	277,4	0,19	93/2	Москва 2003 № 93
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	389	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		14,33	20,39	85,18	585,93	13,76		
СРЕДА								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						№ 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
Розочки с творожно-фруктовой начинкой	75	5,8	4,43	32,64	190,5	3	T-58	ТТК № 58
Компот из сухофруктов (кураги)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	T-93	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	338	Москва 2011 № 338
ИТОГО		11,42	12,12	84,26	494,09	23,65		
ЧЕТВЕРГ								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						№ 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
Сосиска запеченная в тесте	100	10,27	12,88	27,33	266	0	420	Москва 2011 № 420
Компот из фруктов (апельсины)	200	0,17	0,04	19,33	80,72	4,8	T-95	ТТК № 95
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		13,95	19,61	67,55	504,95	20,6		
ПЯТНИЦА								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						№ 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
Пирожок с вишней	60	2,89	3,2	27,58	148,04	2,72	406/19	Москва 2011 № 406
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	T-113	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
ИТОГО	290	6,78	9,89	72,29	405,88	14,65		
СУББОТА								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						№ 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
Багет с колбасой и сыром	100	10,33	19,6	36,96	363,09	0,19	T-38/1	ТТК № 38
Компот из сухофруктов (изюма)	200	0,33	0	22,78	94,44	0,45	T-91	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий"	30	2	0,3	12,9	63,8	0	T-11	ТТК № 10
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	338	Москва 2011 № 338
ИТОГО		15,09	23,04	98,71	664,74	18,89		