

Утверждаю:

Директор

ЭМУП «Общественное питание»

Т. Н. Кулешова



20 августа 2023 года

**Примерное двухнедельное меню
питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
ОВЗ 1-4 классы I смены
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Эжвинского района г. Сыктывкара
зимне-весеннего сезона**

1 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	230/10	9.9	12.6	50.7	356.6	1.1	0.15	84	0.26	164.6	249.1	49.5	2.6	Москва 2017 № 174
Сыр твердый порциями	25	5.80	7.4	0	90	0.2	0.04	217.5	0.4	733.8	417.1	29.1	0.9	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
ИТОГО	510	17.37	20.22	75.9	556.6	1.3	0.21	301.5	0.92	908.1	691.3	89.4	4.54	
2 -й прием пищи														
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/15	10.9	6.9	20.9	217.4	7.3	0.23	0	2.4	42.8	88.1	35.6	2	Москва 1996 №138
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		12.57	7.12	46.1	327.4	7.3	0.25	0	2.66	52.5	113.2	46.4	3.04	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Тефтели из говядины, соус крас.основ.	90/50	12.3	13.5	6.6	203	5.9	0.15	33.4	4.2	22.9	212.3	35.5	2.8	Москва 1996 № 422
Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	18.2	0.1	29.9	0.2	38.3	77.3	24.6	0.9	Москва 1996 №472
Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.4	13.2	10.6	0.04	0	0.4	8.4	15.6	12	0.54	ТТК № 14
Компот из вишни	200	0.4	0	36	143	24	0.02	0	0.07	20.3	19.36	8.12	0.45	Москва 1996 № 472
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО	580	18.02	18.62	75.64	546.45	58.7	0.33	63.3	5.13	94.5	341.96	86.82	4.91	
2 -й прием пищи														
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250 /15 /15	1.8	6.5	12.1	148.6	10.9	0.06	11.3	2.8	60.1	61.3	28.1	1.3	Москва 1996 № 110
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
ИТОГО		3.17	6.72	35.70	251.60	15.00	0.08	11.3	3.0	69.8	90.2	37.3	2.72	

СРЕДА														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Плов из филе куриного	75/200	32.9	16.2	52.05	487.2	9.01	0.2	38.5	0.75	49.6	260.3	74.1	2.5	ТТК
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	ТТК №12
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
Компот из брусники	200	0.11	0	21.07	84.7	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.4	0.71	Пермь 2006 № 226
ИТОГО	565	35.11	16.412	84.92	630.3	46.69	0.23	38.5	1.39	88.9	307.7	100.9	3.67	
2 -й прием пищи														
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/10/10	5.1	5.3	20.2	251	8.4	0.19	15.5	2.6	39.7	82.15	44.06	1.02	Москва 1996 № 129
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		6.77	5.52	45.40	361.00	8.4	0.21	15.5	2.9	49.4	107.3	54.9	2.1	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Запеканка из творога	150	26.4	18.1	25.50	370.2	0.39	0.09	90	1.2	195	282	33	1.35	Москва 1996 № 297
Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.65	98.4	0.3	0.02	14	0.1	92.1	65.7	10.2	0.1	
Мандарин свежий	100	0.8	0	8.6	38	0	0.03	0	0	0	0	0	2.3	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	29.49	20.67	65.95	568.6	3.52	0.14	104	1.32	295	356.8	48.2	4.65	
2 -й прием пищи														
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	4.7	7.6	8.2	118.4	15.8	0.06	11	2.35	58	55.1	23	0.83	Москва 1996 № 120
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
ИТОГО		6.07	7.82	31.8	221.4	15.8	0.08	11	2.53	67.7	84	32.2	2.25	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Макаронные изделия отвар.с сыром	150/25	11.9	13.9	29.8	292.6	0.2	0.07	100.8	0.9	258.3	176.8	17.8	1.08	ТТК
Банан свежий	150	2.3	0.8	31.5	144	15	0.06	0	0.6	12	42	63	0.9	
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
Батон нарезной	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
Итого	570	15.87	14.92	86.5	546.6	15.2	0.15	100.8	1.76	280	243.9	91.6	3.02	
2 -й прием пищи														
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	4.19	3.95	15.46	182.2	11.12	0.23	0	2.42	42.68	88.1	35.8	2.05	Москва 1996 № 135
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
Итого		5.86	4.17	40.66	292.2	11.12	0.25	0	2.68	52.38	113.2	46.6	3.09	

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Фрикадельки рыбные, соус белый	90/50	12	22	0	246	0	0.14	0	0.4	32.3	119.3	15.9	1.38	Москва 2017 № 240
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	0	0.2	0	0	14	201.6	134.4	4.8	Пермь 2006 № 196
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	35.8	136	1.1	0.012	0	0.08	14.18	4.4	5.14	0.95	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО	520	22.4	28.29	84.64	675.75	1.1	0.372	0	0.74	65.08	342.7	162.04	7.35	
2 -й прием пищи														
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2.8	5.8	13.9	143	7.66	0.04	9.3	2.1	49	49	22.2	1.1	Москва 1996 № 151
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
ИТОГО		4.17	6.02	37.5	246	7.66	0.06	9.3	2.28	58.7	77.9	31.4	2.52	

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	230/10	7.2	9.8	39.9	286.4	1.1	0.15	43.4	0.33	126.9	185.9	82.4	2.4	Москва 1996 № 257
Масло сливочное	20	0.2	14.4	0.26	131.4	0	0	80	0.2	4.8	6	0	0	ТТК
Батон нарезной	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	Москва 2004 № 686
ИТОГО	512	9.13	24.42	65.56	470.4	3.93	0.17	123.4	0.81	144.2	218.4	94	3.52	
2 -й прием пищи														
Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное	250/10	4.19	3.95	15.46	125.61	11.1	0.23	0	2.42	42.68	88.1	35.6	2	Москва 1996 № 139
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
ИТОГО		5.56	4.17	39.06	228.61	11.1	0.25	0	2.6	52.38	117	44.8	3.42	

ВТОРНИК														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Колбаски рубленные куриные	90	14.1	16.02	9.6	239.3	0.81	0.07	18	0.36	39.6	86.4	23.4	1.98	ТТК
Рис отварной рассыпчатый	150	3.65	5.37	36.68	209.7	0	0.03	27	0.6	2.61	61.5	19.01	0.53	Москва 1996 № 465
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	ТТК №12
Компот из вишни	200	0.4	0	36	143	24	0.02	0	0.07	20.3	19.36	8.12	0.45	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО	530	20.25	21.602	94.08	650.4	26.49	0.14	45	1.29	78.11	196.26	63.93	3.42	
2 -й прием пищи														
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	4.7	7.6	8.2	118.4	15.8	0.06	11	2.35	58	55.1	23	0.83	Москва 1996 № 120
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		6.37	7.82	33.4	228.4	15.8	0.08	11	2.61	67.7	80.2	33.8	1.87	

СРЕДА														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Пудинг из творога запеченный	150	20.9	14.4	21.1	333.5	0.3	0.1	90	1.2	195	282	33	1.4	Москва 1996 № 296
Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.65	98.4	0.3	0.02	14	0.1	92.1	65.7	10.2	0.1	
Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.1	44.4	10	0.03	0	0.2	16	11.1	9.1	2.3	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	23.59	17.37	62.05	538.3	13.43	0.15	104	1.52	311	367.9	57.3	4.7	
2 -й прием пищи														
Рассольник ленинградский, сметана	250/10	5.1	5.3	20.2	251	8.4	0.19	15.5	2.6	39.7	82.15	44.1	1.02	Москва 1996 № 129
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
ИТОГО		6.47	5.52	43.8	354	8.4	0.21	15.5	2.78	49.4	111.05	53.3	2.44	

ЧЕТВЕРГ														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Котлеты рубленные из говядины	90	8.64	11.06	44.32	312	0.98	0.13	73.5	0.39	144	218	43.3	2.3	Москва 1996 № 416
Макаронные изделия отвар.с сыром	150	5.52	4.51	26.65	168.5	0	0.06	34.3	0.8	13.8	45.4	8.9	1.1	Москва 1996 № 273
Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.4	13.2	10.6	0.04	0	0.4	8.4	15.6	12	0.54	ТТК № 14
Сок фруктовый	200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	0.02	0	0.2	14	14	8	2.8	Москва 2011 № 389
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО	530	17.02	16.29	116.17	680.1	15.58	0.27	107.8	2.05	184.8	310.4	78.8	6.96	
2 -й прием пищи														
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/10	6.7	5.27	20.7	185.4	7.3	0.23	0	2.4	42.8	88.1	35.6	2	Москва 1996 №138
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		8.37	5.49	45.9	295.4	7.3	0.25	0	2.66	52.5	113.2	46.4	3.04	

ПЯТНИЦА														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВыХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Плов из филе куриного	90/150	28.7	14.1	45.4	425	7.9	0.2	33.6	0.7	43.3	227.2	64.7	2.2	ТТК
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	ТТК №12
Компот из вишни	200	0.4	0	36	143	24	0.02	0.00	0.07	20.32	19.36	8.12	0.45	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО	545	31.2	14.312	93.2	626.4	33.58	0.24	33.6	1.03	79.22	275.56	86.22	3.11	
2 -й прием пищи														
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1.74	6.33	11.16	111.14	10.7	0.05	11	2.4	58.5	60.7	27	1.22	Москва 1996 № 110
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
ИТОГО		3.11	6.55	34.76	214.14	10.7	0.07	11	2.58	68.2	89.6	36.2	2.64	

СУББОТА														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Пикша припущенная масло сливочное	90/10	17.1	8.2	0.9	146	0.82	0.08	49	0.48	15.4	196	15.4	0.9	ТТК
Капуста тушеная	150	3.6	6.8	16.2	140	17.9	0.08	39	3	55.8	67.5	24.4	0.9	Москва 1996 № 482
Огурец соленый	60	0.48	0.06	1.02	6	2.1	0	0	0	13.8	14.4	8.4	0.3	Москва 1996 таб. № 24
Компот из клюквы	200	0.11	0	21.07	84.7	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.4	0.71	Пермь 2006 № 226
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО	540	22.89	15.26	49.39	426.7	56.82	0.19	88	4.12	113.3	313.7	68.2	3.03	
2 -й прием пищи														
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2.8	5.8	13.9	120	7.66	0.04	9.3	2.1	49	49	22.2	1.1	Москва 1996 № 151
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		4.47	6.02	39.1	230	7.66	0.06	9.3	2.36	58.7	74.1	33	2.14	

—

|

