



Утверждаю:

Директор

ЭМУП «Общественное питание»

Т. Н. Кулешова

2023 года

Примерное двухнедельное меню
питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
ОВЗ 1-4 классы II 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	Мg	Fe	
ОБЕД 2 смена														
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
Гуляш из свинины	90/75	17.6	46.5	4.7	510	1.5	0.4	0	4.3	33	212.2	37	3.6	Москва 1996 № 401
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
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 изюма	200	0.15	0.06	20.65	82.9	1.23	0.01	0	0.1	5.5	4.3	3.9	0.38	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
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	900	40.65	59.962	105.29	1155.45	11.71	0.88	0	7.24	115.5	556.4	229.3	11.84	
2 прием пищи														
Рулетик с маком	80	5.6	4.5	24.2	163.7	0	0.08	51.7	0.9	12.9	41.1	7.6	0.5	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		5.67	4.52	39.2	223.7	0	0.08	51.7	0.9	18	48.8	11.8	1.32	

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	
ОБЕД 2 смена														
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	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
Бедро куриное запеченное	130	28.7	24.2	0	332.8	1.7	0.08	15.3	1.03	377	278.2	30.4	0.23	ТТК
Спагетти отварные	150	5.52	4.51	26.65	168.45	0	0.06	34.3	0.8	13.8	45.4	8.9	1.1	Москва 1996 № 273
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 " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
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	800	39.12	35.61	93.35	878.85	15.00	0.25	60.9	5.2	474.3	427.9	84.1	4.40	
2 прием пищи														
Булочка со сгущенным молоком	75	5.95	6.44	47.97	277.69	0.22	0.12	46	1.38	22.8	78	29.4	1.22	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		6.02	6.46	62.97	337.69	15.00	0.12	46.0	1.4	27.9	85.7	33.6	2.04	

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	
ОБЕД 2 смена														
Рассольник ленинградский, сметана	250/10	5.1	5.3	20.2	251	8.4	0.19	15.5	2.6	39.7	82.15	44.06	1.02	Москва 1996 № 129
Биточки из мяса птицы	90	14.7	11.1	12.9	218.1	0.81	0.07	18	0.34	39.6	86.4	23.4	2	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	0.5	Москва 1996 № 465
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 кураги	200	0.76	0.04	20.22	85.51	2.25	0.016	0	0.82	32.32	21.9	17.5	0.48	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
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	820	27.77	22.33	111.20	870.51	22.1	0.39	60.5	5.2	131.8	306.2	127.6	5.4	
2 прием пищи														
Булочка "Домашняя"	100	7.28	12.52	43.92	318	0	0.12	4	4.66	19.8	70	27.4	1.3	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		7.35	12.54	58.92	378.00	0.0	0.12	4.0	4.7	24.9	77.7	31.6	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	
ОБЕД 2 смена														
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
Котлеты рыбные	90	11.2	3.3	5.7	230.5	0.9	0.1	22.5	2.4	35.2	199.9	45.8	1.1	ТТК
Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.5	164.7	21.8	0.12	35.9	0.2	45.96	92.76	29.5	1.08	Москва 1996 № 472
Компот из апельсин	200	0.45	0.1	141.2	141.2	12	0.02	0.00	0.10	23.00	11.50	7.60	0.24	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
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	790	22.93	17.16	198.4	747.8	50.5	0.34	69.4	5.49	171.36	397.86	117.5	4.07	
2 прием пищи														
Корж молочный	75	5.1	8.8	50.8	302.6	0	0.08	88.95	0.77	27.5	63.8	17	1.2	Пермь № 695
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		5.17	8.82	65.8	362.6	0	0.08	88.95	0.77	32.6	71.5	21.2	2.02	

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	
ОБЕД 2 смена														
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
Биточки Домашние	90	7.2	10.9	7.4	210	0.14	0.07	14.6	1.56	19.1	76.4	12.4	1.18	Москва 2017 № 271
Капуста тушеная	150	3.6	6.8	16.2	140	17.86	0.08	39	3	55.8	67.5	24.4	0.9	Москва 1996 № 482
Сок фруктовый	200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	0.02	0	0.2	14	14	8	2.8	
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
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	765	18.49	22.45	90.46	761.6	33.12	0.44	53.6	7.62	140.78	284.6	92.2	7.75	
2 прием пищи														
Ватрушка с повидлом	75	4.46	2.98	44.1	222	0.08	0.08	18	0.86	15.6	42.8	17.4	1.08	Москва 1996 № 695
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		4.53	3	59.1	282	0.08	0.08	18	0.86	20.7	50.5	21.6	1.9	

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	
ОБЕД 2 смена														
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
Жаркое по-домашнему	265	20.1	15.1	28.8	368.4	9.96	0.2	0	4.4	43.6	293.9	60.7	5.5	Москва 1996 № 394
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 чернослива	200	0.35	0.1	23.6	98.4	0.45	0	0	0.27	20.3	12.5	17.1	0.45	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
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	845	26.65	21.412	86.7	711.2	19.75	0.28	9.3	7.21	133.1	405.6	118.4	8.11	
2 прием пищи														
Пицца школьная	75	7.3	9.8	21.9	208.1	0.14	0.08	32.1	0.42	102.5	97.1	23.4	1.08	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		7.37	9.82	36.9	268.1	0.14	0.08	32.1	0.42	107.6	104.8	27.6	1.9	

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	
ОБЕД 2 смена														
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
Плов из свинины	275	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
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 кураги	200	0.76	0.04	20.22	85.51	2.25	0.016	0	0.82	32.32	21.9	17.5	0.48	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
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	855	41.41	20.71	108.93	804.52	32.96	0.526	38.5	4.83	142.2	424.5	150.8	6.34	
2 прием пищи														
Булочка со сгущенным молоком	75	5.95	6.44	47.97	277.69	0.22	0.12	46	1.38	22.8	78	29.4	1.22	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		6.02	6.46	62.97	337.69	0.22	0.12	46	1.38	27.9	85.7	33.6	2.04	

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	
ОБЕД 2 смена														
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
Бедро куриное запеченное	130	28.7	24.2	0	332.8	1.7	0.08	15.3	1.03	377	278.2	30.4	0.23	ТТК
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
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 изюма	200	0.15	0.06	20.65	82.9	1.23	0.01	0	0.1	5.5	4.3	3.9	0.38	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
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	860	40.01	37.072	69.69	772.75	38.61	0.29	56.2	4.12	499	465.1	100.3	3.4	
2 прием пищи														
Сдоба "Выборгская" с повидлом	100	6.6	14.36	41.1	320	0.04	0.16	0	4.7	21.3	76.8	28.2	1.39	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		6.67	14.38	56.1	380	0.04	0.16	0	4.7	26.4	84.5	32.4	2.21	

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	
ОБЕД 2 смена														
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
Фрикадельки Особые, соус красный основной	90/50	11.5	11.9	12.3	201.5	3.8	0.01	21.4	2.7	14.8	136.8	22.9	1.8	ТТК
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 брусники	200	0.11	0	21.07	84.7	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.42	0.71	Пермь 2006 № 226
Хлеб "Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
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	810	28.21	23.69	111.01	873.95	48.2	0.45	36.9	6.12	101.4	477.55	226.42	9.15	
2 прием пищи														
Булочка с маком	100	6.8	12.5	42.1	318	0	0.12	0	5.1	18.6	64.2	26.2	1.2	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		6.87	12.52	57.1	378	0	0.12	0	5.1	23.7	71.9	30.4	2.02	

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	
ОБЕД 2 смена														
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/20	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
Жаркое по-домашнему	90/150	21.3	16	30.5	362.5	10.5	0.2	0	4.3	46.3	311.3	64.4	5.9	Москва 1996 № 394
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 апельсин	200	0.45	0.1	141.2	141.2	12	0.02	0	0.1	23	11.5	7.6	0.24	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
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	830	36.05	23.412	213	822.5	31.48	0.49	0	7.24	132.3	461.1	126	9.2	
2 прием пищи														
Пирожок печеный с капустой	75	4.5	4.4	23.4	152	1,02	0.06	11.9	2.4	22.3	49.6	18.3	1.29	Москва 1996 № 687
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		4.57	4.42	38.4	212	0	0.06	11.9	2.4	27.4	57.3	22.5	2.11	

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	
ОБЕД 2 смена														
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
Биточки "Особые" рубленные	90	8.64	11.06	44.32	312	0.98	0.13	73.5	0.39	144	218	43.3	2.3	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
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 изюма	200	0.15	0.06	20.65	82.9	1.23	0.01	0	0.1	5.5	4.3	3.9	0.38	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
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	820	17.74	23.34	134.01	821.94	23.51	0.3	111.5	4.33	228.21	398.7	116.81	5.79	
2 прием пищи														
Булочка с яблоком и посыпкой	75	5.90	6.09	33.40	212.30	0.00	0.08	48.5	0.9	12.1	38.6	7.1	0.45	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		5.97	6.11	48.4	272.3	0	0.08	48.5	0.9	17.2	46.3	11.3	1.27	

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	
ОБЕД 2 смена														
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
Рыбное филе жареное	100	14.7	13.3	4	194.5	1.8	0.09	45.1	5.2	29.6	158.9	22.7	0.54	ТТК
Фасоль отварная с овощами	150	12.8	9.4	29.3	252.5	2.3	0.18	0	0	116	317.7	69.3	3.9	ТТК
Компот из черной смородины	200	0	0	19.97	76	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.42	0.71	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
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	770	33.2	28.9	85.97	736	47.76	0.36	54.4	8.12	227.5	582.6	139.22	7.07	
2 прием пищи														
Слойка с сахаром	42	3	14.9	19.4	225									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		3.07	14.92	34.4	285	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	

—

—