



СОГЛАСОВАНО:

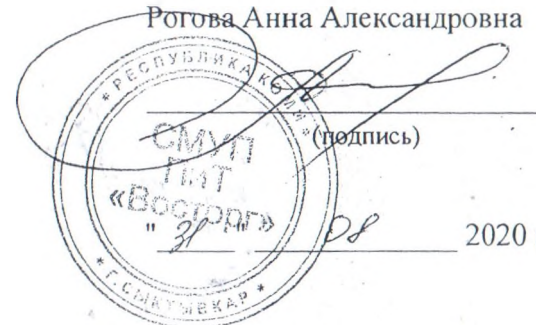
Директор Мрошелев
Б.В.

Мрошелев
(подпись)

" 31 " августа 2020 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СМУП ПиТ "Восторг"
Рогова Анна Александровна



(подпись)

Рогова 2020 год

**Примерное двухнедельное меню горячего питания 2 смены 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)**

(первое полугодие 2020-2021 учебного года)

...й рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19	0,53	T-110/1	ТТК 110
...консерв. в нарезку(огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	70	Москва 2011 № 70
...лот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,3	21,9	17,5	0,48	T-93	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		20,37	20,81	86,73	626,12	12,2	0,17	51,8	3,8	126,1	234,8	86,7	4,5		

ПОЛДНИК

Шаньга с творогом	100	12,29	7,3	38,91	269,33	0,05	0,06	51,02	0,69	84,2	132	18,2	0,63	14/2	Сыктывкар 1990 № 14
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	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		12,42	7,32	54,11	331,33	2,88	0,06	51	0,71	92,06	141	23,20	1,53		

ЧЕТВЕРГ

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Ca	P	Mg	Fe	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
--------------	--------------	-------------	------------	-----------------	------	---------------	----------------	---------------	---------------	----	---	----	----	------	---------------

ОБЕД

Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/10	3,7	3,38	14,01	103,62	8,9	0,18	0	1,9	34,2	70,5	28,5	1,6	104/1	Москва 2011 № 104
Медальоны из рыбы	80	12,31	11,26	8,06	194,08	0,76	0,1	20	2,1	31,3	178	40,7	1	T-42	ТТК № 42
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	312	Москва 2011 № 312
Овощи консервир.(капуста квашеная)	30	0,54	0,03	0,9	6,9	9	0,01	0	0,03	14,4	9,3	4,8	0,2	TБ-54	Москва 1996 таб.№ 24
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,33	0	22,78	94,44	0,45	0,02	0,02	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	T-91	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		21,24	19,67	74,79	579,29	37,31	0,43	49,92	4,48	143	375	112	4,75		

ПОЛДНИК

Кекс "Столичный" (нарезной)	50	3,05	9,22	28,71	210	0	0,046	59,3	0,51	18,3	42,5	11,3	0,8	446	Москва 2011 № 446
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	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		3,18	9,24	43,91	272	2,83	0,046	59,3	0,53	26,2	51,6	16,3	1,7		

ПЯТНИЦА

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Ca	P	Mg	Fe	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
--------------	--------------	-------------	------------	-----------------	------	---------------	----------------	---------------	---------------	----	---	----	----	------	---------------

ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,25	5,4	6,83	80,22	12,64	0,05	8,8	1,9	46,4	44,1	18,4	0,7	T-106/1	ТТК № 106
Гуляш из мяса птицы	130	21,88	8,57	4,63	180,83	3,06	0,05	0,03	0,65	22,1	199	87,7	1,57	196/1	Москва 2003 № 196
Вермишель отварная	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	T-114	ТТК № 114
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	389	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		30,55	19,08	79,11	608,9	19,7	0,2	43,13	3,73	101	324	128	6,77		

Исследования

	20	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	T-11	ТТК № 10
		17,48	29,7	63,79	592,44	27,36	0,23	48,37	8,15	150	279	82,4	4,35		
полдник															
Лица школьная	100	9,73	13,1	29,23	277,4	0,19	0,1	42,8	0,56	137	130	31,2	1,44	93/2	Москва 2003 № 93
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	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		9,86	13,12	44,43	339,4	3,02	0,1	42,8	0,58	144	139	36,2	2,34		
ПЯТНИЦА															
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Ca	P	Mg	Fe	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
ОБЕД															
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/10	3,7	3,38	14,01	103,62	8,9	0,18	0	1,9	34,2	70,5	28,5	1,6	104/1	Москва 2011 № 104
Гуляш из мяса птицы	130	21,88	8,57	4,63	180,83	3,06	0,05	0,03	0,65	22,1	199	87,7	1,57	196/1	Москва 2003 № 196
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	202	134	4,8	T-99	ТТК № 99
Овощи консервир.(капуста квашеная)	30	0,54	0,03	0,9	6,9	9	0,01	0	0,03	14,4	9,3	4,8	0,2	TБ-54	Москва 1996 таб.№ 24
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	T-113	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		36,17	18,33	87,43	661	22,19	0,47	0,03	2,86	94,8	506	264	9,15		
полдник															
Сосиска запеченная в тесте	100	10,27	12,88	27,33	266	0	0,14	7,5	1,51	269	104	24,2	1,5	420	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО	100	10,34	12,9	42,33	326	0	0,14	7,5	1,51	274	112	28,4	2,32		
СУББОТА															
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Ca	P	Mg	Fe	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
ОБЕД															
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	4,64	0,18	0	1,94	34,1	70,5	28,5	1,64	102/3	Москва 2011 № 102
Котлета "Киевская"	80	7,89	21,67	9,81	265,3	1,71	0,29	0	1,97	7,28	121	25,5	1,58	169	Москва 2003 № 169
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19	0,53	T-110/1	ТТК 110
Овощи консерв. в нарезку(огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	70	Москва 2011 № 70
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,3	21,9	17,5	0,48	T-93	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	T-11	ТТК № 10
ИТОГО		18,16	31,5	88,85	724,11	9,3	0,536	27	5,51	85,6	301	98,3	4,93		
полдник															
Багет с колбасой и сыром	100	10,33	19,6	36,96	363,09	0,19	0,15	7,3	1,49	272	85,2	23,9	1,7	T-38/1	ТТК № 38
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО		206,16	239,62	800,9	6210	129,9	3,182	335,2	39,73	1912	2980	1083	51,3		

2 серия