

СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР Иванов  
Ирина Ивановна  
(подпись)  
" 26 " 2022 год




**Примерное двухнедельное меню горячего питания для  
учащихся с ограниченными возможностями (ОВЗ) 5-11 классов  
в образовательных учреждениях г. Сыктывкара.**

(МАОУ СОШ № 1, 4, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 43, МОУ СОШ № 3, 9, 11, 15,  
МОУ ООШ № 8, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНП)

(с 09 января 2023 года)

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР СМУП ЦИТ «Восторг»  
Рогова Анна Александровна  
" 26 " декабря 2022 года  
СМУП (подпись)  
«Восторг»



1 неделя										
ПОНЕДЕЛЬНИК										
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ					
1 прием пищи										
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105			
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169			
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312			
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686			
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10			
<b>ИТОГО</b>	<b>772</b>	<b>19,43</b>	<b>24,52</b>	<b>75,9</b>	<b>605,97</b>					
2 прием пищи										
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/6	Сыктывкар 1990 № 11			
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685			
<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>7,72</b>	<b>8,51</b>	<b>37,6</b>	<b>259,8</b>					
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1047</b>	<b>27,15</b>	<b>33,03</b>	<b>113,5</b>	<b>865,77</b>					
ВТОРНИК										
12+ лет										
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ					
1 прием пищи										
Свекольник	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3	Пермь 2001 № 35			
Мясо с овощами "Болоньез"	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35			
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114			
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685			
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10			
<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>22,8</b>	<b>26,69</b>	<b>70,28</b>	<b>624,17</b>					
2 прием пищи										
Шашлык с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	14/3	Сыктывкар 1990 № 14			
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685			
<b>ИТОГО</b>	<b>290</b>	<b>9,29</b>	<b>5,5</b>	<b>44,18</b>	<b>262</b>					
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1065</b>	<b>32,09</b>	<b>32,19</b>	<b>114,46</b>	<b>886,17</b>					
СРЕДА										
12+ лет										
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ					
1 прием пищи										
Суп-лапша домашняя с курой	260	7,13	6,5	13,54	145,49	113/2	Москва 2011 № 113			
Котлета из мяса птицы	100	16,32	12,3	14,38	242,41	294/5	Москва 2011 № 294			
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1			
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686			
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10			
<b>ИТОГО</b>	<b>782</b>	<b>29,26</b>	<b>25,46</b>	<b>95,74</b>	<b>744,54</b>					
2 прием пищи										
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447			

Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>295</b>	<b>7,61</b>	<b>11,92</b>	<b>55,9</b>	<b>360,8</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1077</b>	<b>36,87</b>	<b>37,38</b>	<b>151,64</b>	<b>1105,34</b>		

**ЧЕТВЕРГ**

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		
<b>1 прием пищи</b>								
Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/2	Москва 2011 № 104	
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352	ТТК № 352	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>32,14</b>	<b>21</b>	<b>99,51</b>	<b>720,92</b>			
<b>2 прием пищи</b>								
Шарлотка с яблоками	60	2,32	7,24	28,16	185,81	26/1	ТТК № 26	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>2,39</b>	<b>7,26</b>	<b>43,16</b>	<b>245,81</b>			
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1050</b>	<b>34,53</b>	<b>28,26</b>	<b>142,67</b>	<b>966,73</b>			

**ПЯТНИЦА**

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		
<b>1 прием пищи</b>								
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105	
Колбаски мясные "Восторг"	100	13,59	8,59	13,49	188,27	142/3	ТТК № 142	
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313	
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
<b>ИТОГО</b>	<b>772</b>	<b>21,17</b>	<b>27,33</b>	<b>87,06</b>	<b>682,18</b>			
<b>2 прием пищи</b>								
Булочка "Ромашка" (с вареным студеным молоком)	50	4,36	4,84	29,04	180,87	254/1	ТТК № 254	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>4,43</b>	<b>4,86</b>	<b>44,04</b>	<b>240,87</b>			
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1037</b>	<b>25,6</b>	<b>32,19</b>	<b>131,1</b>	<b>923,05</b>			

**СУББОТА**

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		
<b>1 прием пищи</b>								
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107	
Биточки из мяса птицы	100	16,32	12,3	14,38	242,41	294/5	Москва 2011 № 294	
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	

<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>26,05</b>	<b>24,27</b>	<b>80,87</b>	<b>658,69</b>				
<b>2 прием пищи</b>									
Пирожок с вишней	60	2,89	3,2	27,58	148,04	406/20	Москва 2011 № 406		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>2,96</b>	<b>3,22</b>	<b>42,58</b>	<b>208,04</b>				
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1050</b>	<b>29,01</b>	<b>27,49</b>	<b>123,45</b>	<b>866,73</b>				
<b>2 неделя</b>									
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>									
<b>12+ лет</b>									
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>		
<b>1 прием пищи</b>									
Суп-лапша Домашня с курой	260	7,13	6,5	13,54	145,49	113/2	Москва 2011 №113		
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352	ТТК № 352		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>35,13</b>	<b>23,57</b>	<b>95,81</b>	<b>741,79</b>				
<b>2 прием пищи</b>									
Гребешок с вареным ступенным молоком	80	5,95	6,44	47,97	277,69	417/2	Москва 2011 № 417		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
<b>ИТОГО</b>	<b>295</b>	<b>6,02</b>	<b>6,46</b>	<b>62,97</b>	<b>337,69</b>				
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1070</b>	<b>41,15</b>	<b>30,03</b>	<b>158,78</b>	<b>1079,48</b>				
<b>ВТОРНИК</b>									
<b>12+ лет</b>									
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>		
<b>1 прием пищи</b>									
Свекольник	260	2	6,59	10,45	108,33	35/4	Пермь 2001 № 35		
Колбаски мясные "Восторг"	100	13,59	8,59	13,49	188,27	142/3	ТТК № 142		
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
<b>ИТОГО</b>	<b>782</b>	<b>21,14</b>	<b>31,18</b>	<b>81,24</b>	<b>694,1</b>				
<b>2 прием пищи</b>									
Шаньга с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	14/3	Сяктъякар 1990 № 14		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
<b>ИТОГО</b>	<b>290</b>	<b>9,29</b>	<b>5,5</b>	<b>44,18</b>	<b>262</b>				
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1072</b>	<b>30,43</b>	<b>36,68</b>	<b>125,42</b>	<b>956,1</b>				
<b>СРЕДА</b>									
<b>12+ лет</b>									
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>		
<b>1 прием пищи</b>									
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105		
Плов из свинины (из пропаренного риса)	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		

Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>735</b>	<b>22,04</b>	<b>18</b>	<b>94,61</b>	<b>624,73</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,9	309,7	26/1	ТТК № 26
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>3,94</b>	<b>12,12</b>	<b>61,9</b>	<b>369,7</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1050</b>	<b>25,98</b>	<b>30,12</b>	<b>156,51</b>	<b>994,43</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
<b>12+ лет</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>							
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
<b>1 прием пищи</b>							
Сул картофельный с мясными фрикадельками	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/2	Москва 2011 № 104
Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/1	Пермь 2018 № 367
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром и лимонном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>782</b>	<b>26,29</b>	<b>24,87</b>	<b>75,97</b>	<b>637,66</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Шангя с картофелем	100	7,5	6,88	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>7,57</b>	<b>6,9</b>	<b>53,88</b>	<b>304,8</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1097</b>	<b>33,86</b>	<b>31,77</b>	<b>129,85</b>	<b>942,46</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
<b>12+ лет</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>							
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
<b>1 прием пищи</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Биточки "Особые"	100	16,56	12,45	14,64	238	21/3	ТТК № 21
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>29,99</b>	<b>26,31</b>	<b>95,77</b>	<b>744,64</b>		
<b>2 прием пищи</b>							
Пирожок с вишней	60	2,89	3,2	27,58	148,04	406/20	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>2,96</b>	<b>3,22</b>	<b>42,58</b>	<b>208,04</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1050</b>	<b>32,95</b>	<b>29,53</b>	<b>138,35</b>	<b>952,68</b>		
<b>СУББОТА</b>							
<b>12+ лет</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>							
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
<b>1 прием пищи</b>							
Сул картофельный с мясными фрикадельками	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/2	Москва 2011 № 104
Медальоны из рыбы	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром и лимонном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686

Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>782</b>	<b>23,82</b>	<b>23,65</b>	<b>82,85</b>	<b>661,86</b>		
	<b>2 прием пищи</b>						
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>7,72</b>	<b>8,51</b>	<b>37,6</b>	<b>259,8</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1057</b>	<b>31,54</b>	<b>32,16</b>	<b>120,45</b>	<b>921,66</b>		