



Утверждаю:

Директор

ЭМУП «Общественное питание»

Т. Н. Кулешова

20 августа 2022 года

**Примерное двухнедельное меню  
питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
ОВЗ 5-11 классы  
для муниципальных общеобразовательных учреждений  
Эжвинского района г. Сыктывкара  
зимне-весеннего сезона**

## 1 неделя

## ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>																											
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
Филе "Гурман"														100/50	26,2	12,2	6,1	240,1	1,6	0,08	0,06	3,2	23,4	141	26,2	1,5	ТТК
Рис отварной рассыпчатый														180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	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 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
<b>ИТОГО</b>															<b>45,03</b>	<b>26,012</b>	<b>112,07</b>	<b>893,44</b>	<b>11,81</b>	<b>0,4</b>	<b>32,46</b>	<b>6,86</b>	<b>95,03</b>	<b>357,4</b>	<b>106,9</b>	<b>5,58</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
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
<b>ИТОГО</b>															<b>5,67</b>	<b>4,52</b>	<b>39,2</b>	<b>223,7</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>51,7</b>	<b>0,9</b>	<b>18</b>	<b>48,8</b>	<b>11,8</b>	<b>1,32</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>50,7</b>	<b>30,5</b>	<b>151,3</b>	<b>1117,1</b>	<b>11,81</b>	<b>0,48</b>	<b>84,2</b>	<b>7,36</b>	<b>113</b>	<b>406,2</b>	<b>118,7</b>	<b>6,9</b>	

**ВТОРНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>																												
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
Тефтели из говядины, соус красный основгой														100/50	13,2	14,4	7,03	217,5	6,3	0,16	35,8	4,5	24,6	227,4	38,08	3		Москва 1996 № 422
Каша гречневая рассыпчатая														180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01		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 " 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
<b>ИТОГО</b>															<b>28,36</b>	<b>28,44</b>	<b>119,16</b>	<b>850,14</b>	<b>18,10</b>	<b>0,50</b>	<b>46,80</b>	<b>7,42</b>	<b>124,0</b>	<b>583,1</b>	<b>249,8</b>	<b>12,00</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																												
Прожки печеные с капустой														75	4,5	4,4	23,4	152,2	1,03	0,07	11,9	2,4	22,2	49,6	18,3	0,9		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
<b>ИТОГО</b>															<b>4,57</b>	<b>4,42</b>	<b>38,4</b>	<b>212,2</b>	<b>1,03</b>	<b>0,07</b>	<b>11,9</b>	<b>2,4</b>	<b>27,3</b>	<b>57,3</b>	<b>22,5</b>	<b>1,72</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>32,9</b>	<b>65,8</b>	<b>157,6</b>	<b>1062,3</b>	<b>19,1</b>	<b>0,57</b>	<b>58,7</b>	<b>9,8</b>	<b>151,3</b>	<b>640,4</b>	<b>272,3</b>	<b>13,7</b>		

СРЕДА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Мг	Fe
<b>ОБЕД</b>																											
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
Биточки из мяса птицы														100	16,32	12,3	14,38	242,41	0,9	0,08	20	0,4	44	96	26	2,2	ТТК
Спагетти отварные														180	6,62	5,42	31,73	202,1	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3	Москва 1996 № 273
Огурец соленый														20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	Москва 1996 таб. № 24
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
<b>ИТОГО</b>															<b>31,8</b>	<b>23,5</b>	<b>105,7</b>	<b>876,0</b>	<b>12,3</b>	<b>0,4</b>	<b>76,7</b>	<b>5,2</b>	<b>146,4</b>	<b>297,9</b>	<b>112,7</b>	<b>5,92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
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 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
<b>ИТОГО</b>															<b>7,41</b>	<b>12,54</b>	<b>59,12</b>	<b>380</b>	<b>2,83</b>	<b>0,12</b>	<b>4</b>	<b>4,68</b>	<b>27,7</b>	<b>79,1</b>	<b>32,4</b>	<b>2,2</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>39,2</b>	<b>36</b>	<b>164,8</b>	<b>1256</b>	<b>15,1</b>	<b>0,5</b>	<b>80,7</b>	<b>9,9</b>	<b>174,1</b>	<b>377</b>	<b>145,1</b>	<b>8,1</b>	

ЧЕТВЕРГ																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са		Р	Mg	Fe
ОБЕД																											
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной														250/10/15	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Колбаски рыбные														100	12,4	3,7	6,4	220,8	0,95	0,13	25	2,6	39,1	222,1	50,9	1,25	ТТК
Масло сливочное на полив														10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	Москва 2011 № 14
Пюре картофельное														180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 № 472
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 " 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
<b>ИТОГО</b>															<b>24,16</b>	<b>24,71</b>	<b>94,06</b>	<b>805,9</b>	<b>62,59</b>	<b>0,37</b>	<b>111,9</b>	<b>5,81</b>	<b>175</b>	<b>430,92</b>	<b>123,1</b>	<b>4,43</b>	
ПОЛДНИК																											
Булочка с посыпкой														75	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
<b>ИТОГО</b>															<b>5,67</b>	<b>4,52</b>	<b>39,2</b>	<b>223,7</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>51,7</b>	<b>0,9</b>	<b>18</b>	<b>48,8</b>	<b>11,8</b>	<b>1,32</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>29,8</b>	<b>29,2</b>	<b>133,3</b>	<b>1029,6</b>	<b>62,6</b>	<b>0,45</b>	<b>163,7</b>	<b>6,7</b>	<b>193</b>	<b>479,7</b>	<b>134,9</b>	<b>5,8</b>	

**ПЯТНИЦА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	

**ОБЕД**

Суп картофельный с мясными фрикадельками														250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,80	2,05	Москва 1996 № 135
Сардельки отварные														100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	15,9	1,38	2,08	Пермь 2006 № 185
Капуста тушеная														180	4,3	8,2	19,4	168	21,5	0,09	46,8	3,6	67	81	29,3	1,1	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	Москва 2011 № 389
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
<b>ИТОГО</b>															<b>23,99</b>	<b>34,95</b>	<b>86,26</b>	<b>769,01</b>	<b>36,62</b>	<b>0,52</b>	<b>46,8</b>	<b>7,04</b>	<b>165,2</b>	<b>237,6</b>	<b>86,08</b>	<b>8,85</b>	

**ПОЛДНИК**

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
<b>ИТОГО</b>															<b>4,53</b>	<b>3</b>	<b>59,1</b>	<b>282</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>18</b>	<b>0,86</b>	<b>20,7</b>	<b>50,5</b>	<b>21,6</b>	<b>1,9</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>28,5</b>	<b>37,95</b>	<b>145,4</b>	<b>1051,01</b>	<b>36,7</b>	<b>0,6</b>	<b>64,8</b>	<b>16,2</b>	<b>185,7</b>	<b>288,1</b>	<b>107,7</b>	<b>10,8</b>	

## СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>																											
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														275	22,1	16,6	31,7	382,3	10,9	0,22	0	4,5	48	323,3	66,8	6,1	Москва 1996 № 394
Огурец свежий														30	0,25	0,06	0,8	4,2	0,84	0	0	0	5,5	5,8	3,4	0,12	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
<b>ИТОГО</b>														<b>565</b>	<b>28,4</b>	<b>22,96</b>	<b>88,8</b>	<b>720,9</b>	<b>19,85</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>7,31</b>	<b>132</b>	<b>429,2</b>	<b>121,1</b>	<b>8,59</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Булочка 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	5,4	5	21,6	158	1,8	0,06	40	0	238	182	28	0,2	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>															<b>11</b>	<b>9,5</b>	<b>45,8</b>	<b>321,7</b>	<b>1,8</b>	<b>0,14</b>	<b>91,7</b>	<b>0,9</b>	<b>250,9</b>	<b>223,1</b>	<b>35,6</b>	<b>0,7</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>39,4</b>	<b>32,5</b>	<b>134,6</b>	<b>1042,6</b>	<b>21,7</b>	<b>0,44</b>	<b>101</b>	<b>8,2</b>	<b>383</b>	<b>652,3</b>	<b>156,7</b>	<b>9,3</b>	

## 2 неделя

## ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>																											
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														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
Помидор свежий														30	0,33	0,06	1,2	6,6	5,3	0,02	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	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 "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
<b>ИТОГО</b>														<b>40,92</b>	<b>21,01</b>	<b>120,11</b>	<b>848,81</b>	<b>29,41</b>	<b>0,51</b>	<b>38,5</b>	<b>4,02</b>	<b>119,7</b>	<b>408,8</b>	<b>135,3</b>	<b>8,39</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																											
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
<b>ИТОГО</b>														<b>6,02</b>	<b>6,46</b>	<b>62,97</b>	<b>337,69</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>46</b>	<b>1,38</b>	<b>27,9</b>	<b>85,7</b>	<b>33,6</b>	<b>2,04</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>														<b>46,9</b>	<b>27,5</b>	<b>183,1</b>	<b>1186,5</b>	<b>29,6</b>	<b>0,6</b>	<b>84,5</b>	<b>5,4</b>	<b>147,9</b>	<b>494,5</b>	<b>168,9</b>	<b>10,4</b>		



ВТОРНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>																											
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной														250/10/15	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														180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 таб. № 24
Огурец соленый														20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	Москва 1996 № 472
Компот из изюма														200	0,33	0	22,78	94,44	0,45	0,02	0,02	0,07	20,32	19,36	8,12	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
<b>ИТОГО</b>															<b>40,47</b>	<b>37,98</b>	<b>74,65</b>	<b>805,34</b>	<b>40,49</b>	<b>0,32</b>	<b>62,22</b>	<b>4,13</b>	<b>515,1</b>	<b>488,82</b>	<b>105,4</b>	<b>3,51</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Сдоба "Выборгская"														100	6,6	14,36	41,10	320	0,04	0,16	0	4,70	21,3	76,8	28,2	1,39	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
<b>ИТОГО</b>															<b>6,73</b>	<b>14,38</b>	<b>56,3</b>	<b>382</b>	<b>2,87</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>4,72</b>	<b>29,2</b>	<b>85,9</b>	<b>33,2</b>	<b>2,29</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>44</b>	<b>51,1</b>	<b>130,7</b>	<b>1163,3</b>	<b>43,4</b>	<b>0,48</b>	<b>62,2</b>	<b>8,9</b>	<b>544,2</b>	<b>574,7</b>	<b>138,6</b>	<b>5,8</b>	

СРЕДА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са		Р	Мг	Fe
<b>ОБЕД</b>																											
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	44,10	1,02	Москва 1996 № 129
Фрикадельки из говядины, соус красный основной														100/75	14,3	14,9	15,4	251,9	4,8	0,01	26,8	3,4	18,5	171	28,6	2,3	Москва 1996 № 481
Каша гречневая рассыпчатая отварная														180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	Пермь 2006 № 196
Огурец свежий														30	0,25	0,06	0,8	4,2	0,84	0	0	0	5,5	5,8	3,4	0,12	ТТК №12
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 №
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
<b>ИТОГО</b>															<b>32,98</b>	<b>27,97</b>	<b>122,64</b>	<b>977,3</b>	<b>50,04</b>	<b>0,49</b>	<b>42,3</b>	<b>6,82</b>	<b>114,1</b>	<b>567,95</b>	<b>269,1</b>	<b>10,98</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
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 № 686
<b>ИТОГО</b>															<b>6,87</b>	<b>12,52</b>	<b>57,1</b>	<b>378</b>	<b>0</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>23,7</b>	<b>71,9</b>	<b>30,4</b>	<b>2,02</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>39,9</b>	<b>40,5</b>	<b>179,7</b>	<b>1355,3</b>	<b>50</b>	<b>0,61</b>	<b>42,3</b>	<b>11,9</b>	<b>137,7</b>	<b>639,9</b>	<b>299,4</b>	<b>13</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>																											
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														250	20,1	15,1	28,8	341,7	9,96	0,2	0	4,4	43,6	293,9	60,7	5,5	Москва 1996 № 394
Огурец соленый														20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	Москва 1996 Таб. № 24
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
<b>ИТОГО</b>															<b>34,51</b>	<b>22,52</b>	<b>210,04</b>	<b>795,3</b>	<b>29,96</b>	<b>0,49</b>	<b>0</b>	<b>7,34</b>	<b>123,2</b>	<b>436,9</b>	<b>118,3</b>	<b>8,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Прожки печеные с яблоками														75	4,1	3,9	34,4	189	0,35	0,07	12,1	1,5	15,8	42,5	15,9	1,3	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
<b>ИТОГО</b>															<b>4,17</b>	<b>3,92</b>	<b>49,4</b>	<b>249</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>12,1</b>	<b>1,5</b>	<b>20,9</b>	<b>50,2</b>	<b>20,1</b>	<b>2,12</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>38,7</b>	<b>26,4</b>	<b>259,2</b>	<b>1044,3</b>	<b>30,3</b>	<b>0,56</b>	<b>12,1</b>	<b>8,8</b>	<b>143,9</b>	<b>487,1</b>	<b>138,4</b>	<b>10,8</b>	

**ПЯТНИЦА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Мг	Fe	
<b>ОБЕД</b>																												
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" рубленые														100	9,6	12,3	49,2	346,7	1,1	0,14	81,7	0,43	160	242,2	48,1	2,6		ТТК
Макаронные изделия отварные														180	6,6	5,4	31,7	202,1	0	0,07	41,2	0,96	16,6	54,5	10,7	1,3		Москва 1996 № 273
Помидор свежий														30	0,33	0,06	1,2	6,6	5,3	0,02	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27		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
<b>ИТОГО</b>															<b>21,93</b>	<b>24,53</b>	<b>132,28</b>	<b>845,05</b>	<b>19,35</b>	<b>0,336</b>	<b>133,9</b>	<b>5,26</b>	<b>280,8</b>	<b>425,7</b>	<b>120,9</b>	<b>6,69</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																												
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
<b>ИТОГО</b>															<b>7,35</b>	<b>12,54</b>	<b>58,92</b>	<b>378</b>	<b>0</b>	<b>0,12</b>	<b>4</b>	<b>4,66</b>	<b>24,9</b>	<b>77,7</b>	<b>31,6</b>	<b>2,12</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>29,3</b>	<b>37,1</b>	<b>191,2</b>	<b>1223,1</b>	<b>19,35</b>	<b>0,36</b>	<b>138</b>	<b>1233</b>	<b>305,9</b>	<b>503,4</b>	<b>152,5</b>	<b>8,8</b>		

## СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe			
<b>ОБЕД</b>																													
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														180	15,4	11,3	35,2	303	2,8	0,2	0	0	139,2	381,2	83,2	4,7		ТТК	
Огурец свежий														30	0,25	0,06	0,8	4,2	0,84	0	0	0	5,5	5,8	3,4	0,12		ТТК №12	
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	
<b>ИТОГО</b>															<b>36,05</b>	<b>30,86</b>	<b>92,67</b>	<b>790,7</b>	<b>49,1</b>	<b>0,38</b>	<b>54,4</b>	<b>8,12</b>	<b>256,2</b>	<b>651,9</b>	<b>156,5</b>	<b>7,99</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																													
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	
<b>ИТОГО</b>															<b>3,07</b>	<b>14,92</b>	<b>34,4</b>	<b>285</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>7,7</b>	<b>4,2</b>	<b>0,82</b>			
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>39,1</b>	<b>45,8</b>	<b>127,1</b>	<b>1075,7</b>	<b>49,1</b>	<b>0,38</b>	<b>54,4</b>	<b>8,12</b>	<b>261,1</b>	<b>659,6</b>	<b>160,7</b>	<b>8,8</b>			

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2006 года г. Пермь, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996, 1997 года, Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.
2. При составлении примерного двухнедельного меню были использованы материалы нормативов СанПиН 2.4.4.1204-03; СанПиН 2.4.4.969-00; СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
3. Меню должно утверждаться руководителем организации. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.3.)
4. Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам). (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.4.)
5. Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.5.)
6. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.6.)
7. Гарниры из круп и макаронных изделий можно заменить на овощные или картофель.
8. На третьи блюда включать соки.

Специалист по производству и ценообразованию \_\_\_\_\_ Л.В.Сотникова

