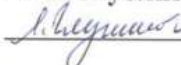


Согласовано:
Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Республике Коми

 Л. И. Глушкова
09 сентября 2020 года



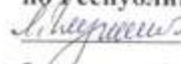
Утверждаю:
Директор ЭМУП
«Общественное питание»

 Т. Н. Кулешова
09 сентября 2020 года



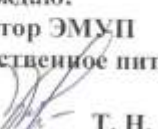
Примерное двухнедельное меню
двухразового питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
ОВЗ 5-11 классы
для общеобразовательных учреждений Эжвинского района г.Сыктывкара
летне-осеннего сезона

Согласовано:
Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Республике Коми

 Л. И. Глушкова
09 сентября 2020 года



Утверждаю:
Директор ЭМУП
«Общественное питание»

 Т. Н. Кулешова
09 сентября 2020 года



Примерное двухнедельное меню
двухразового питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
ОВЗ 5-11 классы
для 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	Витамины С	Витамины В1	Витамины А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД 12-18 лет														
Суп картофельный с бобовыми	250	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
Сосиски отварные	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,4	32,3	119,3	15,9	1,38	Пермь 2006 № 185
Спагетти отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	0,07	41,2	1	16,56	54,48	10,17	1,3	Москва 1996 № 273
Огурец свежий	25	0,2	0,05	0,65	3,5	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	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	0,2	4,6	21,2	5	0,6	ттк
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22	ттк
ИТОГО		28,57	33,2	92,53	812,94	9,23	0,49	41,2	4,3	110,96	309,58	79,97	5,98	
Полдник														
Сдоба "Выборгская"	100	7,1	2,6	41,8	219,1									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		7,2	2,62	56,8	279,1	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
ВТОРНИК														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД 12-18 лет														
Борщ из свежей капусты с картофелем, со 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 основной	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	0,1	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	0,2	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		28,36	28,44	119,16	850,14	15,00	0,50	46,8	7,4	124,0	583,1	249,8	12,00	
Полдник														
Хачапури с сыром	75	9,60	10,60	28,20	249,80	0,13	0,10	60,0	2,4	211,8	172,5	28,1	1,00	ТТК
Чай с сахарм	200/1	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,0	0,0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Итого		9,67	10,62	43,20	309,80	0,13	0,10	60,0	2,4	216,9	180,2	32,3	1,82	
СРЕДА														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														

ОБЕД 12-18 лет														
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 № 110
Биточки из мяса птицы	100	16,32	12,3	14,38	242,4	0,9	0,08	20	0,4	44	96	26	2,2	ТТК
Рис отварной рассыпчатый	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,7	3,13	73,8	22,8	0,64	Москва 1996 № 465
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	Москва 2011 № 70
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,8	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	0,2	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		29,62	24,50	117,96	925,55	12,3	0,37	67,9	5,0	133,0	317,3	124,8	5,3	
Полдник														
Круассан "Сладкоежка" (СХЗ)	65	1,38	12,24	31,92	201,00	0,0	0,09	34,5	1,0	17,1	58,5	22,1	0,9	
Чай с сахарм и лимоном	200/1	0,13	0,02	15,20	62,00	2,8	0,00	0,0	0,0	7,9	9,1	5,0	0,9	Москва 2004 № 686
ИТОГО		1,51	12,26	47,12	263,00	2,8	0,09	34,5	1,0	25,0	67,6	27,1	1,8	
ЧЕТВЕРГ 7-11 лет														
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины А	Витамины Е	Са	Р	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ОБЕД 12-18 лет														
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	1,51	6,39	7,99	94,34	15,8	0,06	11	2,4	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Биточки рыбные	100	12,4	3,7	6,4	108,5	0,95	0,13	25	2,6	39,1	222,1	50,9	1,25	Пермь 2006 №144
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,1	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	0,2	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 № 472
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	1,8	13,8	18	0,02	0	0,1	28,8	18,6	9,6	0,4	Москва 1996 таб.№ 24
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	###	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	0,2	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		22,05	23,56	95,65	683,34	80,59	0,39	111,9	5,9	203,78	449,52	132,74	4,83	
Полдник														
Корж молочный	75	5,1	8,8	50,8	302,6	0	0,08	88,95	0,8	27,5	63,8	17	1,2	Пермь 2006 № 287
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	89	0,8	32,6	71,5	21,2	2,02	
ПЯТНИЦА 7-11 лет														
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины А	Витамины Е	Са	Р	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ОБЕД 12-18 лет														
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,12	0,23	0	2,4	42,68	88,1	35,8	2,05	Москва 1996 № 135
Гуляш из филе куриного	100/5	26,2	12,2	6,1	240,1	1,6	0,08	0,06	3,2	23,4	141	26,2	1,5	ТТК
Макаронные изделия	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	0,07	41,2	1	16,56	54,48	10,7	1,3	Москва 1996 № 469
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	0,2	4,6	21,2	5	0,6	ТТК

Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		40,51	22,37	104,69	797,25	16,72	0,44	41,26	7,2	105,84	336,18	92,3	8,47	
Полдник														
Сосиска запеченная в тесте	50/50	10,3	12,9	27,3	266	0	0,14	7,5	1,5	269	104	24,3	1,5	Москва 1996 № 701
Чай с сахаром, лимоном	200/1	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
ИТОГО			12,92	42,5	328	2,83	0,14	7,5	1,5	276,9	113,1	29,3	2,4	
СУББОТА														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХО	Белки,гр	Жиры,г	Углевод	ККАЛ	Витами	Витами	Витам	Вит	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД 12-18 лет														
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
Жаркое по-домашнему	275	22,1	16,6	31,7	375,9	10,9	0,22	0	4,5	48	323	66,8	6,1	Москва 1996 № 394
Компот из черной смородины	200						0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,4
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,2	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		27,8	22,8	84,37	664,9	54,56	0,31	9,3	7,4	129,9	429	114,02	8,73	
Полдник														
Пирожок с вишней	60	2,89	3,2	27,58	148,04	2,72	0,06	9,66	1,2	16,02	38,03	15,87	0,66	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром	200/1 5	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
ИТОГО		2,96	3,22	42,58	208,04	2,72	0,06	9,66	1,2	21,12	45,73	20,07	1,48	
2 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХО	Белки,гр	Жиры,г	Углевод	ККАЛ	Витами	Витами	Витам	Вит	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД 12-18 лет														
Суп картофельный с бобовыми	250	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
Плов из филе куриного	275	32,9	16,2	52,05	487,2	9,01	0,2	38,5	0,8	49,6	260,3	74,1	2,5	ТТК
Помидор свежий	25	0,3	0,05	1,15	7,2									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	0,2	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		43,4	22,32	125,3	909,2	20,31	0,49	38,5	3,8	115,6	401	129,3	8,12	
Полдник														
Булочка со сгущенным молоком	75	5,95	6,44	47,97	277,69	0,22	0,12	46	1,4	22,8	78	29,4	1,22	ТТК
Чай с сахарм	200/1 5	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	1,4	27,9	85,7	33,6	2,04	
ВТОРНИК														
	7-11 лет													

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ОБЕД 12-18 лет														
Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5,4	11,4	104,3	15,8	0,06	11	2,4	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 132
Фрикадельки из говядины	100/50	12,78	13,2	13,7	223,88	4,2	0,11	23,83	3	16,4	151,6	25,4	2	Москва 1997 № 481
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,2	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 № 472
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,1	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	0,2	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		21,56	24,76	104,23	721,88	42,94	0,342	70,73	6,1	143,74	342,46	94,66	5,68	
Полдник														
Хачапури с сыром	75	9,60	10,60	28,20	249,80	0,13	0,10	60,0	2,4	211,8	172,5	28,1	1,00	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		9,67	10,62	43,2	309,8	0,13	0,1	60	2,4	216,9	180,2	32,3	1,82	
СРЕДА														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
ОБЕД 12-18 лет														
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	50/10/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,4	58	55,1	23,0	0,83	Москва 1996 № 120
Сосиски отварные	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,4	32,3	15,9	1,38	2,08	Пермь 2006 № 185
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
Огурец свежий	25	0,2	0,05	0,65	3,5	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	ТТК № 12
Компот из брусники	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,4	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	0,2	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		27,04	36,15	94,88	814,13	52,5	0,49	11	3,6	145,3	384,8	220,2	10,55	
Полдник														
Булочка молочная с творожной начинкой (СХЗ)	80	4,4	6,8	40	239,2	0,13	0,01	35,2	1	60,6	112	27,7	1,2	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
ИТОГО		4,53	6,82	55,2	301,2	2,96	0,01	35,2	1,1	68,5	121,1	32,7	2,1	
ЧЕТВЕРГ														

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХО	Белки.гр	Жиры.г	Углевод	ККАЛ	Витами	Витами	Витам	Вит	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД 12-18 лет														
Борщ из свежей капусты с картофелем, со 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 ТТК
Биточки "Особые"	100	16,53	12,45	14,64	238	0,8	0,12	0,4	0,9	12,3	173,5	32	2,6	
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
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	0,45	0,02	0,02	###	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	0,2	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		25,8	27,38	86,78	704,58	33,45	0,32	58,22	7,4	167,32	373,16	108,02	6,19	
Полдник														
Пицца школьная	100	9,73	13,1	29,23	277,4	0,19	0,1	42,8	0,6	136,58	129,5	31,2	1,44	ТТК
Чай с сахарм	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
ИТОГО		9,8	13,12	44,23	337,4	0,19	0,1	42,8	0,6	141,68	137,2	35,4	2,26	
ПЯТНИЦА														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углевод,гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД 12-18 лет														
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	1,51	6,39	7,99	94,34	15,8	0,06	11	2,4	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Гуляш из филе куриного	100/50						0,08	0,06	3,2	23,4	141	26,2	1,5	ТТК
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,2	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 № 472
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,8	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	0,2	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		35,05	24,79	77,64	677,65	41,49	0,316	46,96	7,1	168,88	349,36	107,82	4,71	
Полдник														
Сосиска запеченная в тесте	50/50	10,3	12,9	27,3	266	0	0,14	7,5	1,5	269	104	24,3	1,5	Москва 1996 № 701
Чай с сахарм	200/1	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
ИТОГО		10,37	12,92	42,3	326	0	0,14	7,5	1,5	274,1	111,7	28,5	2,32	
СУББОТА														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углевод,гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД 12-18 лет														

Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,1	0,23	0	2,4	42,68	88,1	35,58	2,05	Москва 1996 № 139
Колбаски рыбные	100	14,3	15,6	7,8	235,6	3	0,09	42,8	2,3	59,9	209,5	25,4	1,4	ТТК
Рис отварной рассыпчатый	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,7	3,13	73,8	22,8	0,64	Москва 1996 № 465
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,1	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	0,2	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		251,35	268,75	924,14	7170,77	299,28	3,172	478,56	48	2066,8	3384	1168,8	5,36	
Полдник														
Багет с колбасой и сыром	100	10,33	19,6	36,96	363,09	0,19	0,15	7,3	1,5	272	85,2	23,9	1,7	
Чай с сахарм	200/1	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
ИТОГО		10,4	19,62	51,96	423,09	0	0,14	7,5	1,5	277,1	92,9	28,1	2,52	