

Согласовано  
Директор  
МОУ «СОШ №4»  
г. Сыктывкара  
Т.А. Белкина  
01.01.2023

Утверждаю:  
Директор  
МУП «Общественное питание»  
Т. П. Кулешова

01.01.2023 года

Примерное двухнедельное меню  
питания обучающихся, находящихся в социально опасном положении  
(СОП) 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	Мг	Fe	ВыХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Мг
<b>ЗАВТРАК</b>																										
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
Каша перловая рассыпчатая													180	5,4	5,2	38	220,3	0	0,05	0	0,7	23,1	185,9	22,8	1	Москва 2017 № 302
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 "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>			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		33,6	17,6	90,3	653,4	25,6	0,17	0,06	4,23	71,42	363,66	63,72	3,17	
<b>ВТОРНИК</b>																										
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
<b>ЗАВТРАК</b>																										
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
Пюре картофельное													180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,8	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 № 472
Помидор свежий													100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Сок фруктовый													200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	
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>														20,18	20,96	71,30	590,6	43,5	0,37	35,9	1,78	110,86	166,1	65,5	7,08	
<b>СРЕДА</b>																										
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
<b>ЗАВТРАК</b>																										
Плов из филе куриного													100/200	35,9	17,7	56,8	531,5	9,8	0,22	42	0,82	54,1	283,6	80,8	2,7	ТТК
Огурец свежий													100	0,8	0,7	2,7	14	2,8	0	0	0	183	19,2	11,2	0,4	ТТК №12
Компот из брусники													200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71	Пермь 2006 № 226
Хлеб "Городской"													30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	Москва 2004 № 585
<b>ИТОГО</b>														38,2	18,06	209	726,9	22,6	0,26	42	1,18	87,2	318,3	98,4	3,28	





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	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е		Са	Р	Мг
<b>ЗАВТРАК</b>																										
Котлеты рубленные из говядины													100	9,6	12,3	49,3	346,7	1,09	0,15	81,7	1,1	160	242,2	48,1	2,6	Москва 1996 № 416
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
Помидор свежий													100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	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 "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														17,28	19,54	140,12	806,74	22,79	0,3	114,1	2,98	195,73	373,4	105,5	7,16	
<b>ПЯТНИЦА</b>																										
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
<b>ЗАВТРАК</b>																										
Бедро куриное отварное, м/сл.													130/5	30,2	33,2	0,6	210,9	30,2	0,05	123,7	0,5	72	214,8	26,1	2,3	Пермь 2006 № 185
Пюре картофельное													180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 № 472
Огурец свежий													100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК №12
Компот из вишни													200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Москва 1996 № 585
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														36,68	39,36	74	582,6	78,8	0,21	159,6	1,07	161,18	363,52	81,54	4,45	
<b>СУББОТА</b>																										
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
<b>ЗАВТРАК</b>																										
Пикша припущенная, масло сливочное													100/10	18,8	9,02	0,99	210	0,91	0,09	53,9	0,53	16,9	215,6	16,9	0,99	ТТК
Картофель отварной													180	3,5	5,2	27,6	173	25,2	0,18	0	0,24	17,5	95,6	35,2	1,4	Москва 2017 № 310
Огурец соленый													100	0,8	0,1	1,7	10	3,5	0	0	0	23	24	14	0,5	Москва 1996 таб. № 24
Компот из клюквы													200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71	Пермь 2006 № 226
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														24,81	14,52	60,50	470,1	63,5	0,3	53,9	1,41	71,9	356,6	77,7	3,52	