

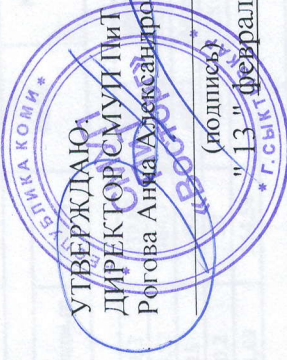
СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №38»
Аверина Надежда Михайловна



"13" февраля 2023 год

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СМУИ ПИГ «Восторг»
Рогова Анна Александровна



(подпись)

"13" февраля 2023 года

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся
в образовательных учреждениях г. Сыктывкара,
находящихся в положении малообеспеченных семей,
и обучающихся, из семей военнослужащих.**

(МАОУ СОШ № 1, 4, 7, 12, 16, 18, 24, 25, 26, 33, 35, 38, 43, МАОУ СОШ № 3, 9, 15,
МОУ ООШ № 8, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Гимназия им. А.С. Пушкина»,
МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 20 февраля 2023 года)

1 неделя													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр			Углеводы, гр	ККАЛ	
Второй завтрак													
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169	
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11	
ИТОГО	475	15,83	19,28	55,84	463,12	515	17,64	21,78	61,03	514,56			
Полдник													
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11	
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338	
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113	
ИТОГО	400	13,33	14,62	68,11	462,9	400	13,33	14,62	68,11	462,9			
ВТОРНИК													
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет <th rowspan="2">ККАЛ<th colspan="4">12+ лет<th rowspan="2">№ ТК</th><th rowspan="2">№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</th></th></th>				ККАЛ <th colspan="4">12+ лет<th rowspan="2">№ ТК</th><th rowspan="2">№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</th></th>	12+ лет <th rowspan="2">№ ТК</th> <th rowspan="2">№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</th>				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			ККАЛ	
Второй завтрак													
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11	
ИТОГО	455	16,55	17,73	62,72	477,84	455	16,55	17,73	62,72	477,84			
Полдник													
Шаньга с творогом	100	12,29	7,3	38,91	269,33	100	12,29	7,3	38,91	269,33	14/3	Сыктывкар 1990 № 14	
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2011 № 338	
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492	
ИТОГО	500	13,19	8,2	74,41	428,33	500	13,19	8,2	74,41	428,33			
СРЕДА													
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет <th rowspan="2">ККАЛ<th colspan="4">12+ лет<th rowspan="2">№ ТК</th><th rowspan="2">№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</th></th></th>				ККАЛ <th colspan="4">12+ лет<th rowspan="2">№ ТК</th><th rowspan="2">№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</th></th>	12+ лет <th rowspan="2">№ ТК</th> <th rowspan="2">№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</th>				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			ККАЛ	
Второй завтрак													
Котлета из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	100	16,32	12,3	14,38	242,41	294/5	Москва 2011 № 294	
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11	
ИТОГО	475	20,02	16,66	74,83	537,869	515	22,37	18,96	83,6	604,05			
Полдник													
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	80	7,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447	
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338	
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93	
ИТОГО	380	8,7	12,34	70,92	433,31	380	8,7	12,34	70,92	433,31			
ЧЕТВЕРГ													
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет <th rowspan="2">ККАЛ<th colspan="4">12+ лет<th rowspan="2">№ ТК</th><th rowspan="2">№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</th></th></th>				ККАЛ <th colspan="4">12+ лет<th rowspan="2">№ ТК</th><th rowspan="2">№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</th></th>	12+ лет <th rowspan="2">№ ТК</th> <th rowspan="2">№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</th>				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			ККАЛ	
Второй завтрак													
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352	ТТК № 352	

каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	24,95	14,89	74,87	534,45	515	28,3	17,07	83,87	603,3		
Полдник												
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,9	309,7	100	3,87	12,1	46,9	309,7	26/1	ТТК № 26
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
ИТОГО	500	4,67	12,9	86,47	479,7	500	4,67	12,9	86,47	479,7		
ПЯТНИЦА												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	
Второй завтрак												
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	100	13,59	8,59	13,49	188,27	142/3	ТТК № 142
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313
чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	17,34	21,1	65,26	523,19	515	19,38	24,59	72,19	590,77		
Полдник												
Булочка "Ромашка" (с вареным стученным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
ИТОГО	400	9,26	10,14	88,53	491,64	400	9,26	10,14	88,53	491,64		
СУББОТА												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	
Второй завтрак												
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	455	16,55	17,73	62,72	477,84	455	16,55	17,73	62,72	477,84		
Полдник												
Котлета (куриная), запеченная в тесте	80	9,08	5,29	26,73	193,55	80	9,08	5,29	26,73	193,55	420/4	Москва 2011 № 420
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
ИТОГО	480	10,21	6,09	69,11	381,99	480	10,21	6,09	69,11	381,99		
2 недели												
ПОНЕДЕЛЬНИК												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	
Второй завтрак												
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	24,95	14,89	74,87	534,45	515	28,3	17,07	83,87	603,3		
Полдник												
Гребешок с вареным стученным молоком	80	5,95	6,44	47,97	277,69	80	5,95	6,44	47,97	277,69	417/2	Москва 2011 № 417

рукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
ИТОГО	480	7,51	7,28	87,79	457,2	480	7,51	7,28	87,79	457,2		
ВТОРНИК												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
Второй завтрак												
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	100	13,59	8,59	13,49	188,27	142/3	ТТК № 142
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	17,34	21,1	65,26	523,19	515	19,38	24,59	72,19	590,77		
Полдник												
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
ИТОГО	500	13,58	14,96	77,23	503	500	13,58	14,96	77,23	503		
СРЕДА												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
Второй завтрак												
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	465	19,8	14,25	72,81	503,83	485	20,31	15,26	79,94	535,32		
Полдник												
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,9	309,7	100	3,87	12,1	46,9	309,7	26/1	ТТК № 26
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
ИТОГО	500	4,82	12,96	87,15	486,6	500	4,82	12,96	87,15	486,6		
ЧЕТВЕРГ												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
Второй завтрак												
Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	0	0	0	0	0	367/1	Пермь 2018 № 367
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0	0	0	0	114/1	ТТК № 114
Макаронны отварные с сыром	0	0	0	0	0	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	485	21,29	20,03	54,85	484,35	455	16,55	17,73	62,72	477,84		
Полдник												
Шаньга с картофелем	100	7,5	6,88	38,88	244,8	100	7,5	6,88	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2

Второй завтрак												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	
Второй завтрак												
Полдник												
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	100	16,56	12,45	14,64	238	21/3	ТТК № 21
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	25,17	17,51	76,94	567,95	515	28,55	19,98	86,21	640,5		
Полдник												
Котлета (куриная), запеченная в тесте	80	9,08	5,29	26,73	193,55	80	9,08	5,29	26,73	193,55	420/4	Москва 2011 № 420
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
ИТОГО	380	9,81	5,69	59,31	334,99	380	9,81	5,69	59,31	334,99		
СУББОТА												
Второй завтрак												
Полдник												
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	455	16,55	17,73	62,72	477,84	455	16,55	17,73	62,72	477,84		
Полдник												
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	400	13,78	14,96	80,06	516,4	400	13,78	14,96	80,06	516,4		