

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 38»

Аверина Надежда Михайловна



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ДИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна



**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, 21, 24, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 43, МОУ СОШ № 3, 9, 11, 15, 20
МОУ ООШ № 8, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Гимназия им. А.С. Пушкина»,
МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНП)

(с 01 сентября 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
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,1	207,1	100	16,3	9,5	12,3	200,8	42/5	ТТК № 42
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 "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	475	15,03	17,62	53,1	447,34	515	21,35	15,52	60,43	468,5		
Подник												
Шанья с картофелем	100	8,5	7,98	38,88	244,8	100	8,5	7,98	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
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	9,5	8,78	81,28	428,2	400	9,5	8,78	81,28	428,2		
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
Макаронные отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	250	16,91	19,9	42,64	418	204/3-204/4	Москва 2011 № 204
Чай с сахаром и лимонном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	462	16,31	17,73	61,32	472,84	492	18,34	20,12	66,44	523		
Подник												
Кекс "Ворожний" (нарезной)	80	9,54	11,9	40,9	300,8	80	9,54	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
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	380	10,54	12,7	83,3	484,2	380	10,54	12,7	83,3	484,2		
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
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	16,65	15,96	12,21	258,91	0	0	0	0	0	263/1	ТТК № 263
Биточки из мяса птицы	0	0	0	0	0	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 "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	475	21,67	21,55	72,49	571,61	515	22,07	18,96	82	597,05		
Подник												
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
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	9,64	10,65	87,93	476,38	400	9,64	10,65	87,93	476,38		
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												

Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/4	Москва 2003 № 169
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 "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	475	21,07	20,57	72,44	562,62	515	23,99	23,33	81,27	635,36		

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
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	9,71	10,48	100,48	545,14	400	9,71	10,48	100,48	545,14		

ПЯТНИЦА

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

Голубцы ленивые	150	8,53	9,6	7,11	138,62	150	8,53	9,6	7,11	138,62	244/2	ТТК № 244
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/3	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 "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	535	13,34	22,97	58,63	485,37	565	14,02	25,6	64,21	534,12		

Полдник

Шаньга с творогом	75	9,22	9,48	29,18	202	75	9,22	9,48	29,18	202	14/3	Сыктывкар 1990 № 14
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	375	10,22	10,28	71,58	385,4	375	10,22	10,28	71,58	385,4		

СУББОТА

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

Каша молочная "Дружба"	250	5,56	9,63	39,49	264,58	250	5,56	9,63	39,49	264,58	265	ТТК № 265
Чай с сахаром и лимонном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	492	6,99	9,85	63,29	369,58	492	6,99	9,85	63,29	369,58		

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		

2 недели

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

Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	100	12,6	14,2	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
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
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	475	15,75	17,82	56,24	448,05	515	17,64	20,18	61,73	498,6		

Полдник

Булочка "Ромашка" (с вареным густым 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
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	9,71	10,48	100,48	545,14	400	9,71	10,48	100,48	545,14		

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

Запеканка из творога с вишней	150	15,42	13,62	42,28	361,12	0	0	0	0	0	425	ТТК № 425
Каша молочная пшеничная	0	0	0	0	0	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК №102
Булочка школьная	30	2,51	0,96	13,45	72,5	100	8,36	3,2	44,82	241,66	428/2, 428/3	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	395	18	14,6	70,73	493,62	565	18,77	16,49	113	676,06		

Полдник

Пицца "Болоньезе"	100	12,03	12,3	27,3	266,3	100	12,03	12,3	27,3	266,3	430	ТТК № 430
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	13,03	13,1	69,7	449,7	400	13,03	13,1	69,7	449,7		

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

Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/4	Москва 2003 № 169
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 "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	475	16,12	19,85	70,48	528,57	515	18,05	22,46	78,92	594,5		

Полдник

Канюли 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		

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

Бигочки 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
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/3	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 "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	475	19,51	24,44	64,47	564,919	515	21,81	28,3	71,48	637,91		

Полдник

Шангя с картофелем	100	8,5	7,98	38,88	244,8	100	8,5	7,98	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
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	9,5	8,78	81,28	428,2	400	9,5	8,78	81,28	428,2		

ПЯТНИЦА

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	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
Второй завтрак														
Макаронны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	250	16,91	19,9	42,64	418	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
ИТОГО	462	16,31	17,73	61,32	472,84	492	18,34	20,12	66,44	523				
Полдник														
Кекс "Творожный" (нарезной)	100	9,42	14,84	51,16	376	100	9,42	14,84	51,16	376	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		
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	10,42	15,64	93,56	559,4	400	10,42	15,64	93,56	559,4				
СУББОТА														
7-11 лет														
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	12+ лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
						ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК			№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Второй завтрак														
Медальоны из рыбы	90	10,4	12,6	9,06	207,09	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42		
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	12,81	163,5	180	3,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
ИТОГО	475	14,37	24,62	45,47	473,59	515	16,1	27,6	49,05	529,3				
Полдник														
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59		
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	9,64	10,65	87,93	476,38	400	9,64	10,65	87,93	476,38				