

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 38»

Аверина Надежда Михайловна



(подпись)

"15" августа 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна



(подпись)

"15" августа 2023 года

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 5-11 классов
в образовательных учреждениях г. Сыктывкара
(для категорий СОП, ТУБ, ЛОК).**

(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, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНП)

(с 01 сентября 2023 года)

| 1 неделя | | | | | | | |
|-------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная "Дружба" | 250 | 5,6 | 9,6 | 39,5 | 264,6 | 265/1 | ТТК № 265 |
| Сыр порциями | 30 | 7,0 | 8,9 | 0,0 | 108,0 | 25/2 | Москва 1994 таб. № 25 |
| Батон нарезной | 60 | 5,7 | 1,8 | 31,2 | 159,0 | 266/2 | ТТК №266 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 555 | 18,3 | 20,3 | 85,7 | 591,6 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Медальоны из рыбы | 100 | 11,6 | 14,1 | 10,1 | 230,1 | 42/5 | ТТК № 42 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 5,8 | 24,5 | 164,7 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 515 | 16,7 | 20,1 | 58,2 | 497,8 | | |
| ВТОРНИК | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка из творога с вишней | 200 | 20,6 | 18,2 | 56,4 | 481,5 | 425 | ТТК № 425 |
| Батон нарезной | 50 | 4,8 | 1,5 | 26,0 | 132,5 | 266/2 | ТТК №266 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | 472 | 25,4 | 19,7 | 97,6 | 676,0 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Мясо с овощами "Болоньез" | 100 | 12,8 | 14,5 | 4,5 | 210,7 | 35/2 | ТТК № 35 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 180 | 6,6 | 5,4 | 31,7 | 202,1 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 522 | 20,9 | 20,1 | 60,0 | 517,8 | | |
| СРЕДА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Ёжики мясные | 100 | 13,0 | 17,5 | 13,4 | 265,0 | 157/9 | Москва 2003 № 157 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 5,8 | 24,5 | 164,7 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Хлеб "Городской" порциями | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,4 | 100,0 | 11 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 535 | 20,0 | 23,7 | 73,3 | 589,7 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Биточки из мяса птицы "Сливочные" | 100 | 18,5 | 17,7 | 23,5 | 287,7 | 263/1 | ТТК № 263 |
| Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы) | 180 | 4,4 | 6,4 | 44,0 | 251,6 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 515 | 24,3 | 24,4 | 91,1 | 642,3 | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 250 | 16,9 | 19,9 | 42,6 | 418,0 | 204/3; 204/4 | Москва 2011 № 204 |
| Пицца "Болоньезе" | 100 | 12,0 | 12,3 | 27,3 | 266,3 | 430 | ТТК № 430 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | 572 | 29,1 | 32,2 | 85,1 | 746,3 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Котлета "Киевская" | 100 | 12,3 | 15,8 | 11,3 | 239,9 | 169/4 | Москва 2003 № 169 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,3 | 7,3 | 46,4 | 292,5 | 99/1 | ТТК № 99 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 522 | 24,1 | 23,3 | 81,5 | 637,4 | | |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 250 | 10,3 | 13,3 | 53,2 | 374,4 | 102/5 | ТТК №102 |
| Сыр порциями | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,0 | 25/2 | Москва 1994 таб. № 25 |
| Батон нарезной | 50 | 4,8 | 1,5 | 26,0 | 132,5 | 266/2 | ТТК №266 |
| Фрукты свежие порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 635 | 20,2 | 21,1 | 104,0 | 685,9 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 150 | 8,5 | 9,6 | 7,1 | 138,6 | 244/2 | ТТК № 244 |

| | | | | | | | |
|----------------------------------------------------|------------------|------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| Картофель запеченный (из отварного) | 180 | 4,1 | 15,8 | 33,5 | 292,5 | 313/3 | Москва 2011 № 313 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 565 | 14,0 | 25,6 | 64,2 | 534,1 | | |
| СУББОТА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Медальоны из рыбы | 100 | 11,6 | 14,1 | 10,1 | 230,1 | 42/5 | ТТК № 42 |
| Рагу из овощей | 180 | 3,1 | 13,3 | 15,4 | 196,2 | 541/1 | Москва 2004 № 541/3 |
| Хлеб "Городской" порциями | 80 | 6,4 | 0,8 | 40,8 | 200,0 | 11/2 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | 582 | 21,3 | 28,2 | 81,5 | 688,3 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Шницель "Нежный" | 100 | 16,3 | 9,5 | 12,3 | 200,8 | 352 | ТТК № 352 |
| Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы) | 180 | 4,4 | 6,4 | 44,0 | 251,6 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 522 | 22,1 | 16,2 | 80,1 | 557,4 | | |
| 2 неделя | | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая | 250 | 7,2 | 13,0 | 51,5 | 352,8 | 100/4; 100/5 | ТТК № 100 |
| Сыр порциями | 30 | 7,0 | 8,9 | 0,0 | 108,0 | 25/2 | Москва 1994 таб. № 25 |
| Хлеб "Городской" порциями | 60 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 150,0 | 11/2 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 555 | 19,0 | 22,5 | 97,1 | 670,8 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Фрикадельки из свинины | 100 | 12,6 | 14,2 | 13,6 | 230,9 | 280/2 | Москва 2011 № 280 |
| Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная) | 180 | 3,7 | 5,8 | 21,1 | 151,6 | 320/1 | Москва 2011 № 280; ТТК № 109 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 515 | 17,7 | 20,2 | 58,3 | 485,5 | | |
| ВТОРНИК | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Колбаски "Сочные" | 80 | 13,4 | 9,3 | 5,3 | 156,6 | 390 | ТТК № 390 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 180 | 6,6 | 5,4 | 31,7 | 202,1 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Хлеб "Городской" порциями | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,4 | 100,0 | 11 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | 522 | 23,4 | 15,1 | 72,6 | 520,7 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 150 | 8,5 | 9,7 | 7,1 | 138,6 | 244/2 | ТТК № 244 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,3 | 7,3 | 46,4 | 292,5 | 99/1 | ТТК № 99 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 572 | 20,3 | 17,2 | 77,3 | 536,1 | | |
| СРЕДА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Шницель "Нежный" | 100 | 16,3 | 9,5 | 12,3 | 200,8 | 352 | ТТК № 352 |
| Масло сливочное(на полив) | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 14/3 | Москва 2011 № 14 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,0 | 3,2 | 13,6 | 91,5 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 71/4 | ТТК № 71 |
| Хлеб "Городской" порциями | 50 | 4,0 | 0,5 | 25,5 | 125,0 | 11 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 570 | 23,6 | 17,1 | 70,3 | 532,3 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Котлета "Киевская" | 100 | 12,3 | 15,8 | 11,3 | 239,9 | 169/4 | Москва 2003 № 169 |
| Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы) | 180 | 4,4 | 6,4 | 44,0 | 251,6 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 515 | 18,1 | 22,5 | 78,9 | 594,5 | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |

| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------|------------------------|
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Фрикадельки из свинины | 100 | 12,6 | 14,2 | 13,6 | 230,9 | 280/2 | Москва 2011 № 280 |
| Соус сметанный с томатом | 50 | 0,9 | 2,5 | 3,5 | 40,1 | 331/1 | Москва 2011 № 331 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 243,8 | 99/1 | ТТК № 99 |
| Хлеб "Городской" порциями | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,4 | 100,0 | 11 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | 562 | 25,4 | 23,2 | 91,4 | 676,7 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Биточки из мяса птицы | 100 | 16,3 | 12,3 | 14,4 | 242,4 | 294/5 | Москва 2011 № 294 |
| Картофель запеченный (из отварного) | 180 | 4,1 | 15,8 | 33,5 | 292,5 | 313/2 | Москва 2011 № 313 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 522 | 21,9 | 28,3 | 71,7 | 639,9 | | |
| СУББОТА | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Творожник ванильный со сгущенным молоком | 150 | 18,6 | 9,5 | 41,8 | 331,5 | 29/4 | ТТК № 29 |
| Крендель сахарный | 100 | 7,1 | 13,1 | 55,7 | 370,0 | 415/2 | Москва 2011 № 415 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | 472 | 25,8 | 22,7 | 112,7 | 763,5 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Ёжики мясные | 100 | 13,0 | 17,5 | 13,4 | 265,0 | 157/9 | Москва 2003 № 157 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 180 | 6,6 | 5,4 | 31,7 | 202,1 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 522 | 21,1 | 23,1 | 68,9 | 572,1 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Медальоны из рыбы | 100 | 11,6 | 14,1 | 10,1 | 230,1 | 42/5 | ТТК № 42 |
| Рагу из овощей | 180 | 3,1 | 13,3 | 15,4 | 196,2 | 541/1 | Москва 2004 № 541/3 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 515 | 16,1 | 27,6 | 49,1 | 529,3 | | |