

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №38»

Аверина Надежда Михайловна



(подпись)

" 11 " декабря 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУН ЛПГ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

" 11 " декабря 2023 года



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся  
в образовательных учреждениях г. Сыктывкара,  
находящихся в положении малобеспеченных 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,  
МОУ ООШ № 8, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНП )

(с 09 января 2024 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	11,6	14,1	10,1	230,1	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
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>15,03</b>	<b>17,62</b>	<b>53,1</b>	<b>447,34</b>	<b>515</b>	<b>16,67</b>	<b>20,06</b>	<b>58,21</b>	<b>497,8</b>		
Поддик												
Булочка "Ромашка" (с вареным ступенным 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
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>9,71</b>	<b>10,48</b>	<b>100,48</b>	<b>545,14</b>	<b>400</b>	<b>9,71</b>	<b>10,48</b>	<b>100,48</b>	<b>545,14</b>		
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
Мякaronы 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
<b>ИТОГО</b>	<b>462</b>	<b>16,31</b>	<b>17,73</b>	<b>61,32</b>	<b>472,84</b>	<b>492</b>	<b>18,34</b>	<b>20,12</b>	<b>66,44</b>	<b>523</b>		
Поддик												
Кекс "Творожный" (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
<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>10,54</b>	<b>12,7</b>	<b>83,3</b>	<b>484,2</b>	<b>380</b>	<b>10,54</b>	<b>12,7</b>	<b>83,3</b>	<b>484,2</b>		
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	15,9	11,4	10,4	207,9	0	0	0	0	0	263/2	ТТК № 263
Биточки из мяса птицы	0	0	0	0	0	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294
Рис распычатый 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
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>20,92</b>	<b>16,99</b>	<b>70,68</b>	<b>520,6</b>	<b>515</b>	<b>23,35</b>	<b>13,91</b>	<b>80,62</b>	<b>546,24</b>		
Поддик												
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
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>9,64</b>	<b>10,65</b>	<b>87,93</b>	<b>476,38</b>	<b>400</b>	<b>9,64</b>	<b>10,65</b>	<b>87,93</b>	<b>476,38</b>		
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
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 рассычатая	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
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>21,07</b>	<b>20,57</b>	<b>72,44</b>	<b>562,62</b>	<b>515</b>	<b>23,99</b>	<b>23,33</b>	<b>81,27</b>	<b>635,36</b>		
<b>Поддник</b>												
Шангта 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
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>9,5</b>	<b>8,78</b>	<b>81,28</b>	<b>428,2</b>	<b>400</b>	<b>9,5</b>	<b>8,78</b>	<b>81,28</b>	<b>428,2</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>												
<b>7-11 лет</b>												
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>Второй завтрак</b>											
Голубцы ленивые	150	9,8	6	9,4	130,82	150	9,8	6	9,4	130,82	244/3	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
<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>14,61</b>	<b>19,37</b>	<b>60,92</b>	<b>477,57</b>	<b>565</b>	<b>15,29</b>	<b>22</b>	<b>66,5</b>	<b>526,32</b>		
<b>Поддник</b>												
Шангта 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
<b>ИТОГО</b>	<b>375</b>	<b>10,22</b>	<b>10,28</b>	<b>71,58</b>	<b>385,4</b>	<b>375</b>	<b>10,22</b>	<b>10,28</b>	<b>71,58</b>	<b>385,4</b>		
<b>СУББОТА</b>												
<b>7-11 лет</b>												
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>Второй завтрак</b>											
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
<b>ИТОГО</b>	<b>492</b>	<b>6,99</b>	<b>9,85</b>	<b>63,29</b>	<b>369,58</b>	<b>492</b>	<b>6,99</b>	<b>9,85</b>	<b>63,29</b>	<b>369,58</b>		
<b>Поддник</b>												
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
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>13,78</b>	<b>14,96</b>	<b>80,06</b>	<b>516,4</b>	<b>400</b>	<b>13,78</b>	<b>14,96</b>	<b>80,06</b>	<b>516,4</b>		
<b>2 неделя</b>												
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>												
<b>7-11 лет</b>												
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>Второй завтрак</b>											
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
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>15,75</b>	<b>17,82</b>	<b>56,24</b>	<b>448,05</b>	<b>515</b>	<b>17,64</b>	<b>20,18</b>	<b>61,73</b>	<b>498,6</b>		
<b>Поддник</b>												
Булочка "Рожашка" (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
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>9,71</b>	<b>10,48</b>	<b>100,48</b>	<b>545,14</b>	<b>400</b>	<b>9,71</b>	<b>10,48</b>	<b>100,48</b>	<b>545,14</b>		



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		
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
<b>ИТОГО</b>	<b>395</b>	<b>18</b>	<b>14,6</b>	<b>70,73</b>	<b>493,62</b>	<b>565</b>	<b>18,77</b>	<b>16,49</b>	<b>113</b>	<b>676,06</b>		
					<b>Полдник</b>							
Пицца "Болоньезе" (фарш мясной)	100	12,03	12,3	27,3	266,3	100	12,03	12,3	27,3	266,3	430/2	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
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>13,03</b>	<b>13,1</b>	<b>69,7</b>	<b>449,7</b>	<b>400</b>	<b>13,03</b>	<b>13,1</b>	<b>69,7</b>	<b>449,7</b>		
					<b>СРЕДА</b>							
					<b>7-11 лет</b>							
					<b>Второй завтрак</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>16,12</b>	<b>19,85</b>	<b>70,48</b>	<b>528,57</b>	<b>515</b>	<b>18,05</b>	<b>22,46</b>	<b>78,92</b>	<b>594,5</b>		
					<b>Полдник</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>13,78</b>	<b>14,96</b>	<b>80,06</b>	<b>516,4</b>	<b>400</b>	<b>13,78</b>	<b>14,96</b>	<b>80,06</b>	<b>516,4</b>		
					<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
					<b>7-11 лет</b>							
					<b>Второй завтрак</b>							
Биточки из мяса птицы	90	15,9	6,5	11,7	172,5	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	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
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>20,71</b>	<b>19,87</b>	<b>63,22</b>	<b>519,25</b>	<b>515</b>	<b>23,09</b>	<b>23,25</b>	<b>70,1</b>	<b>587,1</b>		
					<b>Полдник</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>9,5</b>	<b>8,78</b>	<b>81,28</b>	<b>428,2</b>	<b>400</b>	<b>9,5</b>	<b>8,78</b>	<b>81,28</b>	<b>428,2</b>		
					<b>ПЯТНИЦА</b>							
					<b>7-11 лет</b>							
					<b>Второй завтрак</b>							
Макароны 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
<b>ИТОГО</b>	<b>462</b>	<b>16,31</b>	<b>17,73</b>	<b>61,32</b>	<b>472,84</b>	<b>492</b>	<b>18,34</b>	<b>20,12</b>	<b>66,44</b>	<b>523</b>		

		Поддник											
		7-11 лет					12+ лет						
		Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Кежс "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 подливями	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	
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>10,42</b>	<b>15,64</b>	<b>93,56</b>	<b>559,4</b>	<b>400</b>	<b>10,42</b>	<b>15,64</b>	<b>93,56</b>	<b>559,4</b>			

**СУББОТА**

		Поддник											
		7-11 лет					12+ лет						
		Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
<b>Второй завтрак</b>													
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,1	207,1	100	11,6	14,1	10,1	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" подливями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>14,57</b>	<b>24,62</b>	<b>45,47</b>	<b>473,59</b>	<b>515</b>	<b>16,1</b>	<b>27,6</b>	<b>49,05</b>	<b>529,3</b>			
<b>Поддник</b>													
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 подливями	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	
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>9,64</b>	<b>10,65</b>	<b>87,93</b>	<b>476,38</b>	<b>400</b>	<b>9,64</b>	<b>10,65</b>	<b>87,93</b>	<b>476,38</b>			