

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №12»

Сочнева Анна Витальевна



(подпись)

" 20 " Октября 2025 год

Виза лечащего врача (ФИО)

Жукова И. И.
(подпись)
" 19 " Октября 2025 г.

*Шмалюгов по вбиро
с четверга 14 замечание*

Примерное двухнедельное меню горячего питания для
учащихся 1-4 классов образовательных учреждений г. Сыктывкара 1 смены,
получающих в установленном порядке бесплатное питание (пищевые аллергии)

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПиТ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



(подпись)

" 20 " Октября 2025 год

(2025-2026 год)

Помидоры, соки, свежая морковь, вишня, шиповник, яблоки, груши, повидло (Габов И.)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшенная	205	5,93	6,2	34,39	217,74	112/1	ТТК № 112
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	17,71	16,57	75,39	518,24		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Запеканка рисовая с творогом со сгущённым молоком	180	10,4	9,9	53,9	351	282/1	Пермь 2018 № 282
Булочка "Сливочная"	80	5,62	6,42	38,96	236	411	ТТК № 411
Фрукты свежие порциями (кроме яблок и груш)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	575	16,49	16,74	117,66	694		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Котлеты из свинины	70	11,03	10,7	9,2	179,2	268/2	Москва 2011 № 268
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71/5	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 10,11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	23,11	17,24	83,81	586,55		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	40	0,28	0,04	0,76	4,8	71/5	ТТК № 71
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	18,08	18,47	68,88	512,14		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	210	8,64	11,06	44,32	312	102/4	ТТК №102
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	19,05	18,78	90,52	603		

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Тефтели из говядины	100	8,24	7,5	9,68	146,7	Т-279/1	ТТК № 279
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК 10,11
Овощи консервированные порциями (огурцы соленные в нарезку)	30	0,19	6,02	0,41	56,64	264/2	ТТК №264
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	525	19,5	19,93	79,03	582,09		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							

Каша молочная пшенная	205	5,93	6,2	34,39	217,74	112/1	ТТК № 112
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	17,71	16,57	75,39	518,24		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки мясные с сыром	70	11,5	12,3	5,8	182,9	52/10	ТТК № 52
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71/5	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 10,11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	18,63	18,12	78,45	556,2		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/5	ТТК № 71
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266
Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,2	99	14/2	Москва 2011 № 14
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	18,06	29,33	68,7	608,74		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	15,17	7,52	32,03	259,84	223/9	Москва 2011 № 223
Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,8	277,5	415/2	Москва 2011 № 415
Фрукты свежие порциями (кроме яблок и груш)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	510	20,95	17,8	98,63	644,34		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	205	5,96	7,25	42,89	261	100/4	ТТК № 100
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	17,74	17,62	83,89	561,5		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки рыбные «Любительские»(горбуша, минтай)	90	10,6	13,6	9,5	204,1	№ 356	ТТК № 356
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Фрукты свежие порциями (кроме яблок и груш)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК 10,11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	585	22,07	20,41	88,24	629,85		