

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 12»

Сочнева Анна Витальевна



(подпись)

" 12 " 08

2025 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП-Пит «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



(подпись)

"01" августа 2025 год

Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов 1 и 2 смены, в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара, получающих в установленном порядке бесплатное питание. (категории ОВЗ, МО)

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 «Русская гимназия», МАОУ Гимназия им. А.С. Пушкина,
МОУ КНГ, МАОУ «Технологический лицей», МАОУ «Лицей народной дипломатии»

(с 01 сентября 2025 года)

1-4 кл (ОВЗ, МО)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 1 смена)							
1 приём пищи							
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		
2 приём пищи							
Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	21,96	159	424/1	Москва 2011 № 424
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	250	4,24	6,66	54,56	295,4		
Общий итог	750	21,95	23,23	129,95	813,64		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (МО 1 смена)							
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	125	7,1	5,1	32,2	203,1	99/2	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	450	23,45	13,9	68,43	493,8		
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 2 смена)							
1 приём пищи							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 10,11
ИТОГО	740	30,39	24,29	108,83	779,46		
2 приём пищи							
Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	21,96	159	424/1	Москва 2011 № 424
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	250	4,24	6,66	54,56	295,4		
ОБЩИЙ ИТОГ	990	34,63	30,95	163,39	1074,86		
ПОЛДНИК (МО 2 смена)							
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 (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 1 смена)							
1 приём пищи							
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	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		
2 приём пищи							
Булочка школьная	50	3,7	3,73	29,8	165,8	428/3	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685

ИТОГО	265	3,77	3,75	44,8	225,8		
Общий итог	840	20,26	20,49	162,46	919,8		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (МО 1 смена)							
Биточки рыбные	90	11	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва2011 №234
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	475	15,73	12	58,74	407,09		
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 2 смена)							
1 приём пищи							
Суп-лапша домашняя с курой (макаронные изделия)	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/4	Москва 2011 №113
Биточки рыбные	90	11	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва2011 №234
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Маринад овощной без томата	100	1,2	9,1	11,2	127,2	828/1	Москва 2008 № 828
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 10,11
ИТОГО	825	26,89	27,18	103,36	770,01		
2 приём пищи							
Булочка школьная	50	3,7	3,73	29,8	165,8	428/3	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,77	3,75	44,8	225,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1090	30,66	30,93	148,16	995,81		
ПОЛДНИК (МО 2 смена)							
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	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 (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 1 смена)							
1 приём пищи							
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		
2 приём пищи							
Булочка с сахаром	50	3,83	3,78	36,03	191,48	39/2	ТТК № 39
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,9	3,8	51,03	251,48		
Общий итог	770	27,01	21,04	134,84	838,03		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (МО 1 смена)							
Плов из свинины	200	16,9	12,9	39,5	345,12	124/3	ТТК № 124
Овощи порциями (огурцы соленные в нарезку)	30	0,19	6,02	0,41	56,64	T-264/2	ТТК № 264
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	465	18,76	19,14	65,11	511,76		
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 2 смена)							
1 приём пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Плов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124
Овощи порциями (огурцы соленные в нарезку)	60	0,38	12,04	0,82	113,28	T-264/2	ТТК № 264

Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК 10,11
ИТОГО	785	24,82	32,9	107,68	826,3		
2 приём пищи							
Булочка с сахаром	50	3,83	3,78	36,03	191,48	39/2	ТТК № 39
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,9	3,8	51,03	251,48		
ОБЩИЙ ИТОГ	1050	28,72	36,7	158,71	1077,78		
ПОЛДНИК (МО 2 смена)							
Котлеты из свинины	90	14,18	13,8	11,79	230,4	268/1	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)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	535	24,87	20,17	76,77	591,35		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)(ОВЗ 1 смена)							
1 приём пищи							
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	40	0,44	0,08	1,52	8,8	71/4	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	18,24	18,51	69,64	516,14		
2 приём пищи							
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	772/2	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,57	2,82	30,1	162,4		
Общий итог	770	21,81	21,33	99,74	678,54		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (МО 1 смена)							
Котлеты «Домашние» (свинина, говядина)	90	12,2	15,54	9,1	223,9	271/1	Москва 2011 № 271
Овощи тушеные в соусе	150	2,6	11,8	12,81	163,5	404	ТТК №404
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	475	16,47	27,56	47,11	497,4		
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 2 смена)							
1 приём пищи							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Котлеты «Домашние» (свинина, говядина)	90	12,2	15,54	9,1	223,9	271/1	Москва 2011 № 271
Овощи тушеные в соусе	150	2,6	11,8	12,81	163,5	404	ТТК №404
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 10,11
ИТОГО	815	28,46	33,73	105,55	851,95		
2 приём пищи							
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	772/2	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,57	2,82	30,1	162,4		
ОБЩИЙ ИТОГ	1080	32,03	36,55	135,65	1014,35		
ПОЛДНИК (МО 2 смена)							
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	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	525	18,46	18,55	70,4	520,54		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)(ОВЗ 1 смена)							
1 приём пищи							
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		
2 приём пищи							
Булочка «Российская»	50	3,5	4,01	24,35	147,5	430/2	Москва 2011 № 430
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	250	4,1	4,41	56,95	283,9		
Общий итог	755	23,15	23,19	147,47	886,9		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (МО 1 смена)							
Ёжики мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13	Москва 2003 № 157
Макаронные изделия отварные (спагетти)	120	4,41	3,6	21,16	134,8	114/1	ТТК № 114
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	445	17,88	17,52	52,66	478,4		
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 2 смена)							
1 приём пищи							
Рассольник домашний	200	1,8	5,3	10,9	100,5	101/2	Пермь 2018 № 101
Ёжики мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13	Москва 2003 № 157
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 10,11
ИТОГО	735	24,99	24,33	101,25	747,55		
2 приём пищи							
Булочка «Российская»	50	3,5	4,01	24,35	147,5	430/2	Москва 2011 № 430
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	250	4,1	4,41	56,95	283,9		
ОБЩИЙ ИТОГ	985	29,09	28,74	158,2	1031,45		
ПОЛДНИК (МО 2 смена)							
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 (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 1 смена)							
1 приём пищи							
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 приём пищи							
Булочка школьная	50	3,7	3,73	29,8	165,8	428/3	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,77	3,75	44,8	225,8		

Общий итог	790	23,27	23,68	123,83	807,89		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (МО 1 смена)							
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	T- 280/2	Москва 2011 № 280
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	475	16,64	18,39	74,08	527,5		
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 2 смена)							
1 приём пищи							
Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	99/3	Москва 2011 № 99
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	T- 280/2	Москва 2011 № 280
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Овощи вареные порциями (свекла отварная)	60	1,03	3	6,2	54,9	T-307/1	ТТК № 307
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 10,11
ИТОГО	795	23,43	27,19	116,28	805,29		
2 приём пищи							
Булочка школьная	50	3,7	3,73	29,8	165,8	428/3	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,77	3,75	44,8	225,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1060	27,2	30,94	161,08	1031,09		
ПОЛДНИК (2 смена)							
Тефтели из говядины	100	8,24	7,5	9,68	146,7	T-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	T-11/1	ТТК 10,11
Овощи порциями (огурцы соленные в нарезку)	60	0,38	12,04	0,82	113,28	T-264/2	ТТК № 264
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	555	19,69	25,95	79,44	638,73		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)(ОВЗ 1 смена)							
1 приём пищи							
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		
2 приём пищи							
Булочка с сахаром	50	3,83	3,78	36,03	191,48	39/2	ТТК № 39
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	250	4,43	4,18	68,63	327,88		
Общий итог	750	22,14	20,75	144,02	846,12		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (МО 1 смена)							
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,3	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Макаронные изделия отварные (спагетти)	120	4,41	3,6	21,16	134,8	114/1	ТТК № 114
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	445	17,18	18,12	56,56	460,67		
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 2 смена)							
1 приём пищи							
Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	210	3,69	4,66	14,28	117,11	42/4	Пермь 2001 № 42
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,3	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114

Компот из яблок и апельсинов	200	0,12	0,05	16,45	66,87	T-351	ТТК № 351
Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 10,11
ИТОГО	720	25,58	24,22	100,68	732,8		
2 приём пищи							
Булочка с сахаром	50	3,83	3,78	36,03	191,48	39/2	ТТК № 39
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	250	4,43	4,18	68,63	327,88		
ОБЩИЙ ИТОГ	970	30,01	28,4	169,31	1060,68		
ПОЛДНИК (МО 2 смена)							
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 (разделенный на 2 приема пищи)(ОВЗ 1 смена)							
1 приём пищи							
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		
2 приём пищи							
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	772/2	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,57	2,82	30,1	162,4		
Общий итог	770	22,2	20,94	108,55	718,6		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (МО 1 смена)							
Котлеты (биточки) из свинины	90	14,18	13,8	11,79	230,4	268/1	Москва 2011 № 268
Каша гречневая рассыпчатая	125	7,1	5,1	32,2	203,1	99/2	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	450	22,95	19,12	69,19	543,5		
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 2 смена)							
1 приём пищи							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь2001 № 35
Котлеты (биточки) из свинины	90	14,18	13,8	11,79	230,4	268/1	Москва 2011 № 268
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	T-11/1	ТТК 10,11
ИТОГО	715	28,73	25,61	101,63	757,55		
2 приём пищи							
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	772/2	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,57	2,82	30,1	162,4		
ОБЩИЙ ИТОГ	980	32,3	28,43	131,73	919,95		
ПОЛДНИК (МО 2 смена)							
Биточки мясные с сыром	90	14,8	15,8	7,5	235,2	T-52/10	ТТК № 52
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	T-11/1	ТТК 10,11

ИТОГО	485	20,92	21,49	74,48	579,9		
-------	-----	-------	-------	-------	-------	--	--

СРЕДА

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

ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 1 смена)

1 приём пищи

Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/4	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	18,14	29,35	69,08	610,74		

2 приём пищи

Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	21,96	159	424/1	Москва 2011 № 424
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,71	6,28	36,96	219		
Общий итог	765	21,85	35,63	106,04	829,74		

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (МО 1 смена)

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
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	455	16,82	17,89	67,68	502,6		

ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 2 смена)

1 приём пищи

Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
Биточки мясные с сыром	90	14,8	15,8	7,5	235,2	T-52/10	ТТК № 52
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	T-11/1	ТТК 10,11
ИТОГО	715	27,27	25,99	100,58	763		

2 приём пищи

Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	21,96	159	424/1	Москва 2011 № 424
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,71	6,28	36,96	219		
ОБЩИЙ ИТОГ	980	30,98	32,27	137,54	982		

ПОЛДНИК (МО 2 смена)

Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
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	480	17,92	29,31	68,32	606,34		

ЧЕТВЕРГ

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

ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 1 смена)

1 приём пищи

Запеканка из творога с повидлом	120	13,81	5,82	33,93	244,24	223/10	Москва 2011 № 223
Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,8	277,5	415/2	Москва 2011 № 415
Фрукты свежие порциями	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	19,59	16,1	100,53	628,74		

2 приём пищи

Булочка школьная	50	3,7	3,73	29,8	165,8	428/3	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685

ИТОГО	265	3,77	3,75	44,8	225,8		
Общий итог	775	23,36	19,85	145,33	854,54		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (МО 1 смена)							
Гуляш из свинины	90	10,2	17,55	2,61	207,63	260/7	Москва 2011 № 260
Макаронные изделия отварные (спагетти)	120	4,41	3,6	21,16	134,8	114/1	ТТК № 114
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	445	16,28	21,37	48,97	452,43		
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 2 смена)							
1 приём пищи							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Гуляш из свинины	100	11,3	19,5	2,9	230,7	260/7	Москва 2011 № 260
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 10,11
ИТОГО	795	26,49	31,14	103,13	801,15		
2 приём пищи							
Булочка школьная	50	3,7	3,73	29,8	165,8	428/3	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,77	3,75	44,8	225,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1060	30,26	34,89	147,93	1026,95		
ПОЛДНИК (МО 2 смена)							
Запеканка из творога с повидлом	120	13,81	5,82	33,93	244,24	223/10	Москва 2011 № 223
Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,8	277,5	415/2	Москва 2011 № 415
Фрукты свежие порциями	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	19,59	16,1	100,53	628,74		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 1 смена)							
1 приём пищи							
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		
2 приём пищи							
Булочка с сахаром	50	3,83	3,78	36,03	191,48	39/2	ТТК № 39
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	250	4,43	4,18	68,63	327,88		
Общий итог	750	22,17	21,8	152,52	889,38		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (МО 1 смена)							
Плов из свинины	200	16,9	12,9	39,5	345,12	124/3	ТТК № 124
Овощи вареные порциями (свекла отварная)	30	0,52	1,5	3,1	27,45	Т-307/1	ТТК № 307
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	465	19,09	14,62	67,8	482,57		
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 2 смена)							
1 приём пищи							
Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	99/3	Москва 2011 № 99
Плов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124
Овощи вареные порциями (свекла отварная)	60	1,03	3	6,2	54,9	Т-307/1	ТТК № 307
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК 10,11
ИТОГО	785	25,65	23,86	112,74	767,61		

2 приём пищи							
Булочка с сахаром	50	3,83	3,78	36,03	191,48	39/2	ТТК № 39
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	250	4,43	4,18	68,63	327,88		
ОБЩИЙ ИТОГ	1035	30,08	28,04	181,37	1095,49		
ПОЛДНИК (МО 2 смена)							
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 (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 1 смена)							
1 приём пищи							
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	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		
2 приём пищи							
Булочка «Российская»	50	3,5	4,01	24,35	147,5	430/2	Москва 2011 № 430
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	250	4,1	4,41	56,95	283,9		
Общий итог	835	26,17	24,82	145,19	913,75		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (МО 1 смена)							
Ёжики мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13	Москва 2003 № 157
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	475	16,07	25,72	50,31	507,1		
ОБЕД (разделенный на 2 приема пищи) (ОВЗ 2 смена)							
1 приём пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Ёжики мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13	Москва 2003 № 157
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 10,11
ИТОГО	765	23,95	31,82	101,13	801,6		
2 приём пищи							
Булочка «Российская»	50	3,5	4,01	24,35	147,5	430/2	Москва 2011 № 430
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	250	4,1	4,41	56,95	283,9		
ОБЩИЙ ИТОГ	1015	28,05	36,23	158,08	1085,5		
ПОЛДНИК (МО 2 смена)							
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	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		