

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №12»

Сочнева Анна Витальевна

" 21 " 2025 год

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУПЦПТ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна

" 21 " октября 2025 год



Примерное двухнедельное меню горячего питания, для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара, (категория ОВЗ).

МАОУ СОШ № 1, 4, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 43, МАОУ СОШ № 3, 9, 11, 15, 20,
МАОУ ООШ № 8, МАОУ НОШ № 6, МАОУ «Русская гимназия», МАОУ Гимназия им. А.С. Пушкина,
МАОУ КНГ, МАОУ «Технологический лицей», МАОУ «Лицей народной дипломатии»

(с 05 ноября 2025 года)

5-11 кл (ОВЗ)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352/1	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	Т-11	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК № 10,11
ИТОГО	550	30,44	20,97	89,03	704,3		
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	800	34,68	27,63	143,59	999,7		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
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	30	1,95	0,3	12,9	64,5	Т-11/1	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК № 10,11
ИТОГО	555	23,34	21,84	86,23	641,5		
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	820	27,11	25,59	131,03	867,3		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Плов из свинины	300	22,37	18,05	65,69	510,38	124/9	ТТК № 124
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	Т-11	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	Т-11	ТТК № 10,11
ИТОГО	555	25,34	18,47	90,89	663,38		
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	820	29,24	22,27	141,92	914,86		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Котлеты «Домашние» (свинина, говядина)	100	13,6	17,27	10,1	248,8	271/1	Москва 2011 № 271
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	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	Т-11/1	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК № 10,11
ИТОГО	555	28,34	25,2	99,67	740,8		

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	820	31,91	28,02	129,77	903,2		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Ёжики мясные	100	13,1	15,2	12,5	259,6	157/13	Москва 2003 № 157
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	30	1,95	0,3	12,9	64,5	Т-11/1	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК № 10,11
ИТОГО	555	24,14	21,24	87,43	661,24		
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	805	28,24	25,65	144,38	945,14		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Фрикадельки из свинины	100	12,6	14,2	13,6	230,9	Т- 280/2	Москва 2011 № 280
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	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	Т-11/1	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК № 10,11
ИТОГО	555	21,4	21,26	100,82	682,04		
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	820	25,17	25,01	145,62	907,84		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
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	30	1,95	0,3	12,9	64,5	Т-11/1	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК № 10,11
ИТОГО	555	23,34	21,84	86,23	641,5		
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 2011 № 389
ИТОГО	250	4,43	4,18	68,63	327,88		
ОБЩИЙ ИТОГ	805	27,77	26,02	154,86	969,38		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							

Котлеты (биточки) из свинины	100	15,76	15,34	13,1	256	268/1	Москва 2011 № 268
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	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	Т-11/1	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК № 10,11
ИТОГО	555	30,5	23,27	102,67	748		
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	820	34,07	26,09	132,77	910,4		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Биточки мясные с сыром	100	16,4	17,6	8,3	261,3	Т-52/10	ТТК № 52
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	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	Т-11/1	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК № 10,11
ИТОГО	555	25,2	24,66	95,52	712,44		
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	820	28,91	30,94	132,48	931,44		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Гуляш из свинины	100	14,55	16,79	2,89	221	260/4	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	30	1,95	0,3	12,9	64,5	Т-11/1	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК № 10,11
ИТОГО	555	25,59	22,83	77,82	622,64		
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	820	29,36	26,58	122,62	848,44		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Плов из свинины	300	22,37	18,05	65,69	510,38	124/9	ТТК № 124
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	Т-11	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	Т-11	ТТК № 10,11
ИТОГО	555	25,34	18,47	90,89	663,38		
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	805	29,77	22,65	159,52	991,26		
СУББОТА							
	12+						

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)							
1 приём пищи							
Ёжики мясные	100	13,1	15,2	12,5	259,6	157/13	Москва 2003 № 157
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	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	Т-11/1	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК № 10,11
ИТОГО	555	27,84	23,13	102,07	751,6		
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	805	31,94	27,54	159,02	1035,5		

гл. инженер-технолог:

Лебедева Н.А.