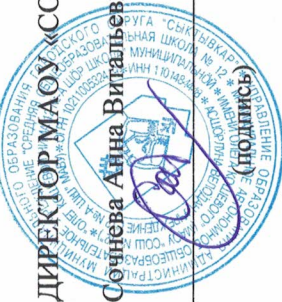


СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №12»

Сочнева Анна Витальевна



"20" августа 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП Ниг «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



"20" августа 2024 год

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 5-11 классов
в общеобразовательных 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,
МОУ ООШ № 8, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 01 сентября 2024 года)

НАИМЕНОВАНИЕ		12+ лет				№ ТК	№ ПО СРОПНИКУ	ПЕЦЕНТУР
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Каша молочная рисовая	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/5	ТТК № 100	
Сыр порцирами	30	6,96	8,85	0	108	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	
Хлеб "Дарницкий" порцирами	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
ИТОГО								
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,53	12,26	200,78	352/1	ТТК № 352	
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Дарницкий" порцирами	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
ИТОГО								
Второй завтрак								
Завтрак	555	19,93	23,69	97,74	679,8			
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК №102	
Сыр порцирами	30	6,96	8,85	0	108	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	
Хлеб "Дарницкий" порцирами	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
ИТОГО								
Второй завтрак								
Завтрак	555	23,07	23,94	99,38	701,4			
Ежки мясные	100	13,1	15,2	12,5	259,6	157/13	Москва 2003 № 157	
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Дарницкий" порцирами	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
ИТОГО								
НАИМЕНОВАНИЕ								
		12+ лет				№ ТК	№ ПО СРОПНИКУ	ПЕЦЕНТУР
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
СРЕДА								
Завтрак	515	19,62	19,72	65,41	535,24			
Хлеб "Дарницкий" порцирами	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114	
Медальоны из рыбы	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42	
ИТОГО								
Второй завтрак								
Завтрак	552	22,4	19,24	110,68	713,62			
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	
Фрукты свежие порцирами	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338	
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266	
Сгущенным молоком	200	19,02	17,92	70,08	525,12	425/6	ТТК № 425	
Запеканка из творога с черной смородиной и								
ИТОГО								
НАИМЕНОВАНИЕ								
		12+ лет				№ ТК	№ ПО СРОПНИКУ	ПЕЦЕНТУР
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
ЧЕТВЕРГ								
Завтрак	485	20,01	15,26	78,34	528,32			
Хлеб "Дарницкий" порцирами	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Плов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124	
ИТОГО								
Второй завтрак								
Завтрак	555	26,24	18,44	81,73	605,7			
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Городской" порцирами	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 11	
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312	
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	100	17,7	12,06	11,6	231	263/2	ТТК № 263	
ИТОГО								
НАИМЕНОВАНИЕ								
		12+ лет				№ ТК	№ ПО СРОПНИКУ	ПЕЦЕНТУР
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
ПЯТНИЦА								
Завтрак	515	24,5	21,99	74,47	606,2			
Хлеб "Дарницкий" порцирами	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Каши гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99	
Мясо с овощами "Болонез"	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35	
ИТОГО								
Второй завтрак								
Завтрак	562	20,55	20,94	75,72	572,7			
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266	
Овощи свежие порцирами (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	ТТК № 71	
Макаронны отварные с сыром	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	Москва 2011 № 204	
ИТОГО								
НАИМЕНОВАНИЕ								
		12+ лет				№ ТК	№ ПО СРОПНИКУ	ПЕЦЕНТУР
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
САББОТ								
Завтрак	475	19,62	19,72	65,41	535,24			
Хлеб "Дарницкий" порцирами	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Плов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124	
ИТОГО								
Второй завтрак								
Завтрак	555	26,24	18,44	81,73	605,7			
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Дарницкий" порцирами	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312	
Хлеб "Дарницкий" порцирами	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
ИТОГО								
Второй завтрак								
Завтрак	515	19,62	19,72	65,41	535,24			
Хлеб "Дарницкий" порцирами	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114	
Медальоны из рыбы	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42	
ИТОГО								
Второй завтрак								
Завтрак	552	22,4	19,24	110,68	713,62			
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	
Фрукты свежие порцирами	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338	
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266	
Сгущенным молоком	200	19,02	17,92	70,08	525,12	425/6	ТТК № 425	
Запеканка из творога с черной смородиной и								
ИТОГО								
НАИМЕНОВАНИЕ								
		12+ лет				№ ТК	№ ПО СРОПНИКУ	ПЕЦЕНТУР
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
ВТОРНИК								
Завтрак	515	21,35	15,51	60,39	468,48			
Хлеб "Дарницкий" порцирами	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312	
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,53	12,26	200,78	352/1	ТТК № 352	
ИТОГО								
Второй завтрак								
Завтрак	555	19,93	23,69	97,74	679,8			
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК №266	
Сыр порцирами	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25	
Каши молочная рисовая	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/5	ТТК № 100	
ИТОГО								
НАИМЕНОВАНИЕ								
		12+ лет				№ ТК	№ ПО СРОПНИКУ	ПЕЦЕНТУР
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				

