

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №12»

Сочнева Анна Витальевна



"20" августа 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП Нигт «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



"20" августа 2024 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.

(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 КНГ)

(с 01 сентября 2024 года)

НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ	ПЕЦЕНТУП
7-11 лет									
ПОНЕДЕЛЬНИК									
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ									
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	205	5,96	8,25	42,89	261	100/4	ТТК № 100	Москва 1994 таб. № 25	25/2
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	4,64	5,9	0	72	25/2	ТТК № 266	Москва 2004 № 685	685/1
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	685/1	685/1
ОБЕД									
ЦИЗ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ									
ЦИЗ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/3	ТТК № 106	Москва 2011 № 14	14/3
ШНИЦЕЛЬ "НЕЖНЫЙ"	90	14,68	9,98	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352	Москва 2011 № 312	312/1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (НА ПОЛИВ)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14	14/3	14/3
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312	312/1	312/1
КОМПОТ ИЗ КОМПТОЙНОЙ СМЕСИ	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113	Москва 2011 № 312	113/1
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ" ПОРЦИЙМИ	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10	ТТК № 10	11
ХЛЕБ "ГОРОДСКОЙ" ПОРЦИЙМИ	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11	ТТК № 11	11/2
ВТОРНИК									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ И СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ И СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	14,53	14,5	50,53	387,3	425/6	ТТК № 425	Москва 2004 № 686	686/1
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК № 266	Москва 2011 № 338	338/2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	686/1	686/1
ОБЕД									
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ									
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,4	5,4	10,31	94,8	104/5	ТТК № 104	Москва 2011 № 14	14/3
МЕДАЛЬОНЧИКИ ИЗ РЫБЫ	90	10,6	12,96	9,06	207,09	42/6	ТТК № 42	Москва 2011 № 263	263/2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (САЛЕТТИ)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114	Москва 2011 № 312	312/1
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93	Москва 2011 № 14	14/3
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ" ПОРЦИЙМИ	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10	ТТК № 10	11
ХЛЕБ "ГОРОДСКОЙ" ПОРЦИЙМИ	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11	ТТК № 11	11/2
ОБЕД									
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ									
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107	Москва 2011 № 102	102/4
ПЮРЕ ИЗ СВИННИНЫ	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124	Москва 2011 № 204	204/3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (НА ПОЛИВ)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14	14/3	14/3
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89	Москва 2011 № 14	14/3
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ" ПОРЦИЙМИ	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10	ТТК № 10	11
ХЛЕБ "ГОРОДСКОЙ" ПОРЦИЙМИ	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11	ТТК № 11	11
СРЕДА									
НАИМЕНОВАНИЕ									
7-11 лет									
ЗАВТРАК									
БИЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ "СЛИВОЧНЫЕ"									
БИЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ "СЛИВОЧНЫЕ"	90	15,9	11,4	10,4	207,9	263/2	ТТК № 263	Москва 2011 № 312	312/1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312	312/1	312/1
ХЛЕБ "ГОРОДСКОЙ" ПОРЦИЙМИ	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11	ТТК № 11	11/2
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	685/1	685/1
ОБЕД									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204	Москва 2011 № 204	204/3
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЙМИ (ПОМИДОР СВЕЖИЙ В НАРЕЗКУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	ТТК № 71	Москва 2004 № 686	686/1
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК № 266	Москва 2004 № 686	686/1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	686/1	686/1
ОБЕД									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 № 102	Москва 2011 № 102	102/4
МЯСО С ОВОЩАМИ "БОЛОНЕЗ"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35	Москва 2011 № 102	102/4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99	Москва 2018 № 492	492
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	200	0,1	0,1	15,9	65	492	ТТК № 99	Москва 2018 № 492	492
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ" ПОРЦИЙМИ	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10	ТТК № 10	11
ХЛЕБ "ГОРОДСКОЙ" ПОРЦИЙМИ	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11	ТТК № 11	11
ПЯТНИЦА									
ИТОГО									
ИТОГО	720	24,08	23,71	103,64	740,85				
СУББОТА									
ИТОГО									
ИТОГО	735	25,73	24,54	101,38	720,86				

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	7-11 лет	
						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	205	8,6	8,16	44,26	279		
Сыр порцирами	20	4,64	5,9	0	72		
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,2	62	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	19,01	15,88	90,46	570		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Буженина свиная	90	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи порцирами (капустя квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Ларинский" порцирами	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порцирами	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	23,42	26,58	106,5	777,33		
СВБОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ							
7-11 лет							
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234
ПАРУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	512	17,73	19,3	67,61	510,34		
ОБЕД							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Фрикадельки мясные "Восток"	90	13,9	10,4	12,1	198	142/10	ТТК №142/1
Масло сливочное (на полвь)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Компот из яблок	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Ларинский" порцирами	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порцирами	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	725	25,28	25,37	117,82	808,03		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ							
7-11 лет							
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	205	5,93	6,2	34,39	217,74	112/1	ТТК № 112
Сыр порцирами	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		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,5	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
КОТЛЕТА "КИЕВСКАЯ"	90	11,1	14,3	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	150	3,08	5,82	18,32	129,1	320/1	Москва 2011 № 280; ТТК № 109
Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,14	0,11	21,52	87,59	98/1	ТТК № 98
Хлеб "Ларинский" порцирами	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порцирами	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	740	23,24	23,73	109,85	740,99		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ							
7-11 лет							
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	90	12,69	13,77	2,88	185,31	367/8	Рецепт 2018 № 367
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Ларинский" порцирами	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порцирами	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	542	20,77	17,29	68,99	520,55		
ОБЕД							
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	90	12,69	13,77	2,88	185,31	367/8	Рецепт 2018 № 367
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Ларинский" порцирами	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порцирами	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	542	20,77	17,29	68,99	520,55		

ИТОГО		7-11 лет		СРЕДНЯЯ		ИТОГО		7-11 лет		СРЕДНЯЯ			
№ ПО СБОРНИКУ	№ ТК	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	КАКАИ	№ ТК	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
		НАИМЕНОВАНИЕ		ЗАБРАТКА				НАИМЕНОВАНИЕ		ЗАБРАТКА			
		7-11 лет		7-11 лет				7-11 лет		7-11 лет			
		720	28,47	25,86	108,01	778,26							
		САХАРА		САХАРА				САХАРА		САХАРА			
		90	14,68	10,58	11,03	180,7			Шницель "Нежный"		Москва 2011 № 312		
		150	3,65	5,87	36,68	209,7			Картофельное пюре		Москва 2011 № 312		
		150	3,65	5,87	36,68	209,7			Картофельное пюре		Москва 2011 № 312		
		200	0,16	0,16	27,88	114,6			Компот из свежих яблок		ТТК № 90		
		40	2,6	0,4	17,2	85			Хлеб "Дарницкий" порцирами		ТТК № 10		
		40	2,6	0,4	17,2	85			Хлеб "Городской" порцирами		ТТК № 11		
		720	25,33	23,83	127,56	835,7			ЧЕТВЕРТ				
		НАИМЕНОВАНИЕ		ЗАБРАТКА				НАИМЕНОВАНИЕ		ЗАБРАТКА			
		7-11 лет		7-11 лет				7-11 лет		7-11 лет			
		150	18,63	9,93	41,77	331,5			Творожник ванильный со стручковым молчком		ТТК № 29		
		30	3,09	5,64	24,53	131,74			Булочка с сахаром		ТТК № 39		
		100	0,4	0,4	9,8	47			Фрукты свежие порцирами		Москва 2011 № 338		
		222	0,13	0,02	15,2	62			Чай с сахаром и лимоном		Москва 2004 № 686		
		502	22,25	15,99	91,3	572,24			ОБЕД				
		200	1,2	5,52	7,5	77,01			Шницель на свежей капусте с картофелем		ТТК № 106/3		
		90	11,52	13	4,05	189,6			Мясо с овощами "Болонез"		ТТК № 35		
		150	5,52	4,51	26,45	168,45			Макаронные изделия отварные (спагетти)		ТТК № 114/1		
		200	0,15	0,06	20,65	82,9			Компот из компотной смеси		ТТК № 113		
		40	2,6	0,4	17,2	85			Хлеб "Дарницкий" порцирами		ТТК № 10		
		40	2,6	0,4	17,2	85			Хлеб "Городской" порцирами		ТТК № 11		
		730	24,99	23,99	101,35	727,96			ПЯТИЦА				
		НАИМЕНОВАНИЕ		ЗАБРАТКА				НАИМЕНОВАНИЕ		ЗАБРАТКА			
		7-11 лет		7-11 лет				7-11 лет		7-11 лет			
		90	10,17	17,55	2,61	207,63			Гуляш из свинины		Москва 2011 № 260		
		150	8,6	6,09	38,64	243,75			Каша гречневая рассычатая		ТТК № 99		
		50	4	0,5	25,5	125			Хлеб "Городской" порцирами		ТТК № 11		
		215	0,07	0,02	15	60			Чай с сахаром		Москва 2004 № 685		
		505	22,84	24,16	81,75	636,38			ОБЕД				
		200	1,58	2,97	9,69	68,6			Суп картофельный с рисовой крупой		Москва 2011 № 101		
		90	15,9	6,5	11,7	172,5			Биточки из мяса птицы		Москва 2011 № 294		
		5	0,04	3,6	0,06	33			Масло сливочное (на полив)		Москва 2011 № 14		
		150	3,06	4,8	20,44	137,25			Картофельное пюре		Москва 2011 № 312		
		60	0,99	5,03	3,7	61,45			Овощи порцирами (капуста квашеная со свеклой (отварной))		ТТК № 306		
		200	0	0	19,97	76			Морс из черной смородины		ТТК № 89/3		
		40	2,6	0,4	17,2	85			Хлеб "Дарницкий" порцирами		ТТК № 10		
		40	2,6	0,4	17,2	85			Хлеб "Городской" порцирами		ТТК № 11		
		785	27,37	23,7	103,16	733,8			СВЯБОТА				
		НАИМЕНОВАНИЕ		ЗАБРАТКА				НАИМЕНОВАНИЕ		ЗАБРАТКА			
		7-11 лет		7-11 лет				7-11 лет		7-11 лет			
		205	6,12	5,56	50,64	272,32			Каша молочная куварузан		ТТК № 117		
		30	6,96	8,85	0	108			Сыр порцирами		Москва 1994 таб. № 25		
		50	4,75	1,5	26	132,5			Бетон нарезной		ТТК №266		
		222	0,13	0,02	15,2	62			Чай с сахаром и лимоном		Москва 2004 № 686		
		507	17,96	15,93	91,84	574,82			ОБЕД				
		200	1,53	5,1	8	83,9			Свекольник		Пермь-2001 № 35		
		90	11,4	6,98	13,1	159,84			Котлета рыбная		Москва 2011 № 234		
		150	2,6	11,8	13,81	163,5			Пару из овощей		Москва 2004 № 541/3		
		200	0,33	0	22,78	94,44			Компот из ягод		ТТК № 91		
		50	3,3	0,5	21,5	106,3			Хлеб "Дарницкий" порцирами		ТТК № 10		
		50	4	0,5	25,5	125			Хлеб "Городской" порцирами		ТТК № 11		
		740	23,16	24,88	104,69	732,98			ИТОГО				