

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №12»

Сочнева Анна Витальевна



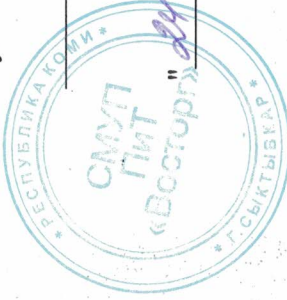
(подпись)

" 24 " 2025 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПиТ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



(подпись)

" 03 " 2025 год

Примерное двухнедельное меню горячего питания для учащихся образовательных учреждений г. Сыктывкара занятых в детском оздоровительном лагере в марте 2025 г.

Меню на ДОЛ, ЛТО ВЕСНА 2025 год

1 ДЕНЬ												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Каша молочная пшеничная	205	8,6	7,46	44,26	279	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/4; 102/5	ТТК № 102
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром и лимоном						222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60						685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	18,87	18,78	89,36	605,4	552	20,67	24,59	98,48	702,8		
ОБЕД												
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Овощи порциями (капуста квашеная)	60	0,9	10,04	2,2	99,5	100	1,44	20,06	3,52	195,2	264/1	ТТК № 264
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	855	31,99	34,43	132,05	982,42	1005	37,52	48,17	153,29	1215,45		
ОБЩИЙ ИТОГ	1355	50,86	53,21	221,41	1587,82	1557	58,19	72,76	251,77	1918,25		
2 ДЕНЬ												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Каша молочная пшеничная	250	7,15	10,33	41,5	287,2	250	7,15	10,33	41,5	287,2	112/1	ТТК № 112
Пицца «Чизи Чикен»	100	12,47	11,12	23,3	259,5	120	14,96	13,34	27,96	311,4	358	ТТК№358
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	565	19,69	21,47	79,8	606,7	585	22,18	23,69	84,46	658,6		
ОБЕД												
Суп из овощей	210	1,64	5,46	9,04	92,29	260	1,99	6,46	11,2	111,58	99/2	Москва 2011 № 99
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	300	22,37	18,05	65,69	510,38	124/2;124/9	ТТК № 124
Овощи порциями (свекла отварная)	60	0,9	9,99	5,4	114,5	100	1,44	19,98	8,64	219,2	307	ТТК № 307
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	60	4	0,6	25,8	127,6	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	855	31,14	30,9	143,65	988,22	995	34,67	45,71	156,93	1178,76		
ОБЩИЙ ИТОГ	1420	50,83	52,37	223,45	1594,92	1580	56,85	69,4	241,39	1837,36		
3 ДЕНЬ												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Каша молочная кукурузная	205	6,12	5,56	50,64	272,32	250	8,4	11,02	60,85	366,11	117; 117/4	ТТК № 117
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318	100	7,28	12,52	43,92	318	424/1	Москва 2011 № 422
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	540	18,11	24	109,56	722,32	585	20,39	29,46	119,77	816,11		
ОБЕД												
Рассольник "Ленинградский"	200	1,4	5,2	10,31	94,8	260	2,27	6,59	12,33	123,25	104/5; 104/4	ТТК № 104
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	100	12,6	14,2	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Маринад овощной без томата	60	0,7	5,5	6,7	76,3	100	1,2	9,1	11,2	127,2	828/1	Москва 2008 № 828
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	60	4	0,6	25,8	127,6	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	855	32,49	31,01	149,45	1010,25	975	35,26	38,42	154,9	1111,45		
ОБЩИЙ ИТОГ	1395	50,6	55,01	259,01	1732,57	1560	55,65	67,88	274,67	1927,56		
4 ДЕНЬ												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Запеканка рисовая с творогом со сгущённым молоком	200	11,4	10,9	58,8	385	250	14,5	14	77,4	500	282/1	Пермь 2018 № 282
Булочка с сахаром	100	7,65	7,56	72,06	382,97	100	7,65	7,56	72,06	382,97	39/2	ТТК № 39
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	19,12	18,48	145,86	827,97	565	22,22	21,58	164,46	942,97		

ОБЕД												
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/3; 106/2	ТТК № 106
Биточки мясные с сыром	90	14,8	15,8	7,5	235,2	100	16,4	17,6	8,3	261,3	52/10	ТТК № 52
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	100	1,62	10,05	5,88	116,1	T-306	ТТК № 306
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	855	32,98	31,96	125,75	929,71	1015	37,82	41,08	144,1	1103,97		
ОБЩИЙ ИТОГ	1370	52,1	50,44	271,61	1757,68	1580	60,04	62,66	308,56	2046,94		
5 ДЕНЬ												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,4	250	16,91	19,9	42,64	418	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204
Булочка школьная	100	8,36	3,2	44,82	241,66	100	8,36	3,2	44,82	241,66	428/2	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	21,96	19,14	93,93	636,06	565	25,34	23,12	102,46	719,66		
ОБЕД												
Борщ из свежей капусты с картофелем	210	1,44	5,34	9,38	91,98	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Шницель «Нежный»	90	14,68	8,58	11,03	180,7	100	16,31	9,54	12,3	200,8	T-352/1	ТТК № 352
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	T-110/2	ТТК № 110/1
Овощи порциями (капуста квашеная)	60	0,9	10,04	2,2	99,5	100	1,44	20,06	3,52	195,2	264/1	ТТК № 264
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	865	31,14	30,75	140,89	969,48	1015	35,54	43,99	161,2	1188,78		
ОБЩИЙ ИТОГ	1380	53,1	49,89	234,82	1605,54	1580	60,88	67,11	263,66	1908,44		