

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ №3»

Зинькина Елена

Зинькина Елена

(подпись)

"10" сентября 2024 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМХУП НпГ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна

Жукова Галина Ивановна

(подпись)

"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)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая							
Сыр порциями	205	5,96	8,25	42,89	261	100/4	ТТК № 100
Батон нарезной	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Чай с сахаром	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК №266
ИТОГО	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Шницель "Нежный"	90	14,68	9,98	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
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	735	25,73	24,54	101,38	720,86		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с черной смородиной и сгущенным молоком	150	14,53	14,5	50,53	387,3	425/6	ТТК № 425
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	17,91	15,82	91,13	575,8		
ОБЕД							
Рассольник ленинградский	200	1,4	5,4	10,31	94,8	104/5	ТТК № 104
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,96	9,06	207,09	42/6	ТТК № 42
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	24,08	23,71	103,64	740,85		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	15,9	11,4	10,4	207,9	263/2	ТТК № 263
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	23,03	16,72	71,34	530,15		
ОБЕД							
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
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	735	25,86	24,64	121,29	807,52		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
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 и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	532	18,52	18,55	70,6	522,54		
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
Лясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	30,42	24,19	109,39	801,95		
ПЯТНИЦА							

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	205	8,6	8,16	44,26	279	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	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
Ёжики мясные	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 порциями (капуста 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 "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	23,42	26,58	106,5	777,33		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Котлета рыбная	90	11	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
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 "Восторг"	90	13,9	10,4	12,1	198	142/10	ТТК №142/1
Масло сливочное (на полив)	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 изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	725	25,28	25,37	117,82	808,03		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	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		
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 "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	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					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки мясные с сыром	70	11,5	12,3	5,8	182,9	52/10	ТТК № 52
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	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	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	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 "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11

ИТОГО		720	28,47	25,86	108,01	778,26		
		СРЕДА						
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
ЗАВТРАК								
Шницель "Нежный"	90	14,68	10,58	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352	
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312	
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
ИТОГО	505	21,81	15,9	71,97	502,95			
ОБЕД								
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102	
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280	
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,87	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90	
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10	
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11	
ИТОГО	720	25,33	23,83	127,56	835,7			
ЧЕТВЕРГ								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
ЗАВТРАК								
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,63	9,93	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29	
Булочка с сахаром	30	3,09	5,64	24,53	131,74	39/2	ТТК № 39	
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338	
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	
ИТОГО	502	22,25	15,99	91,3	572,24			
ОБЕД								
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,52	7,5	77,01	106/3	ТТК № 106	
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35	
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114	
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113	
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10	
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11	
ИТОГО	730	24,99	23,99	101,35	727,96			
ПЯТНИЦА								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
ЗАВТРАК								
Гуляш из свинины	90	10,17	17,55	2,61	207,63	260/7	Москва 2011 № 260	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99	
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
ИТОГО	505	22,84	24,16	81,75	636,38			
ОБЕД								
Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,97	9,69	68,6	101	Москва 2011 № 101	
Биточки из мяса птицы	90	15,9	6,5	11,7	172,5	294/8	Москва 2011 № 294	
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14	
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312	
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306	
Морс из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/3	ТТК № 89	
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10	
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11	
ИТОГО	785	27,37	23,7	103,16	733,8			
СУББОТА								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
ЗАВТРАК								
Каша молочная кукурузная	205	6,12	5,56	50,64	272,32	117	ТТК № 117	
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 и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	
ИТОГО	507	17,96	15,93	91,84	574,82			
ОБЕД								
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь2001 № 35	
Котлета рыбная	90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234	
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3	
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91	
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10	
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11	
ИТОГО	740	23,16	24,88	104,69	732,98			