

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 36»

Зайцева Елена Александровна

(подпись)

" 24 " 12 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ЦИТ «Восторг»

Жукова Ирина Ивановна

(подпись)

2024 год

Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся
1-4 (1смена) классов в общеобразовательных учреждениях
г. Сыктывкара, находящихся в положении малообеспеченных семей (МО)

(с 01 января 2025 года)

ИТОГО									
Хлеб "Аланинский" порционным									
Чай с сахаром									
Овоши свежие порционные (клубника с морковью)									
Картофельное пюре									
Курица "Белая"									
Витропй завтрак МО 1-4 кл (1 смена)									
НАИМЕНОВАНИЕ									
Выход, гр									
Бекки, гр									
Жиры, гр									
Углеводы, гр									
ККАл									
7-11 лет									
№ ТК									
№ по сбормнику									
ПЕРЦЕНТ									
2 неделя									
ИТОГО									
Хлеб "Аланинский" порционным									
Чай с сахаром									
Овоши свежие порционные (морковь, брокколи)									
Пюре картофельное пюре (из картофеля пюре)									
Фрикадельки мясные "Бостер"									
Витропй завтрак МО 1-4 кл (1 смена)									
НАИМЕНОВАНИЕ									
Выход, гр									
Бекки, гр									
Жиры, гр									
Углеводы, гр									
ККАл									
7-11 лет									
№ ТК									
№ по сбормнику									
ПЕРЦЕНТ									
3 неделя									
ИТОГО									
Хлеб "Аланинский" порционным									
Чай с сахаром									
Овоши порционные (клубника с морковью)									
Картофельное пюре									
Курица мясная									
Витропй завтрак МО 1-4 кл (1 смена)									
НАИМЕНОВАНИЕ									
Выход, гр									
Бекки, гр									
Жиры, гр									
Углеводы, гр									
ККАл									
7-11 лет									
№ ТК									
№ по сбормнику									
ПЕРЦЕНТ									
4 неделя									
ИТОГО									
Хлеб "Аланинский" порционным									
Чай с сахаром									
Овоши порционные (клубника с морковью)									
Картофельное пюре									
Курица мясная									
Витропй завтрак МО 1-4 кл (1 смена)									
НАИМЕНОВАНИЕ									
Выход, гр									
Бекки, гр									
Жиры, гр									
Углеводы, гр									
ККАл									
7-11 лет									
№ ТК									
№ по сбормнику									
ПЕРЦЕНТ									
5 неделя									
ИТОГО									
Хлеб "Аланинский" порционным									
Чай с сахаром									
Овоши порционные (клубника с морковью)									
Картофельное пюре									
Курица мясная									
Витропй завтрак МО 1-4 кл (1 смена)									
НАИМЕНОВАНИЕ									
Выход, гр									
Бекки, гр									
Жиры, гр									
Углеводы, гр									
ККАл									
7-11 лет									
№ ТК									
№ по сбормнику									
ПЕРЦЕНТ									
6 неделя									
ИТОГО									
Хлеб "Аланинский" порционным									
Чай с сахаром									
Овоши порционные (клубника с морковью)									
Картофельное пюре									
Курица мясная									
Витропй завтрак МО 1-4 кл (1 смена)									
НАИМЕНОВАНИЕ									
Выход, гр									
Бекки, гр									
Жиры, гр									
Углеводы, гр									
ККАл									
7-11 лет									
№ ТК									
№ по сбормнику									
ПЕРЦЕНТ									
7 неделя									
ИТОГО									
Хлеб "Аланинский" порционным									
Чай с сахаром									
Овоши порционные (клубника с морковью)									
Картофельное пюре									
Курица мясная									
Витропй завтрак МО 1-4 кл (1 смена)									
НАИМЕНОВАНИЕ									
Выход, гр									
Бекки, гр									
Жиры, гр									
Углеводы, гр									
ККАл									
7-11 лет									
№ ТК									
№ по сбормнику									
ПЕРЦЕНТ									
8 неделя									
ИТОГО									
Хлеб "Аланинский" порционным									
Чай с сахаром									
Овоши порционные (клубника с морковью)									
Картофельное пюре									
Курица мясная									
Витропй завтрак МО 1-4 кл (1 смена)									
НАИМЕНОВАНИЕ									
Выход, гр									
Бекки, гр									
Жиры, гр									
Углеводы, гр									
ККАл									
7-11 лет									
№ ТК									
№ по сбормнику									
ПЕРЦЕНТ									
9 неделя									
ИТОГО									
Хлеб "Аланинский" порционным									
Чай с сахаром									
Овоши порционные (клубника с морковью)									
Картофельное пюре									
Курица мясная									
Витропй завтрак МО 1-4 кл (1 смена)									
НАИМЕНОВАНИЕ									
Выход, гр									
Бекки, гр									
Жиры, гр									
Углеводы, гр									
ККАл									
7-11 лет									
№ ТК									
№ по сбормнику									
ПЕРЦЕНТ									

ВТОРНИК													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ					
7-11 лет								РЕЦЕПТУР					
СРЕДН													
90	12,69	13,77	2,88	185,31	367/8	Лепешка 2018 № 36/7		ТТК № 99					
150	8,6	6,09	38,64	243,75	685/1	Москва 2004 № 685		ТТК № 10					
20	1,3	0,2	8,6	43	11								
475	22,66	20,08	65,12	532,06									
ИТОГО													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ					
7-11 лет								РЕЦЕПТУР					
СРЕДН													
90	11,37	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280							
150	3,65	5,87	36,68	209,7	110/2	ТТК № 110/1							
100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338							
215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		ТТК № 10					
20	1,3	0,2	8,6	43	11								
575	16,74	19,29	82,28	567,5									
ИТОГО													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ					
7-11 лет								РЕЦЕПТУР					
СРЕДН													
90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35							
150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114							
100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338							
215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		ТТК № 10					
20	1,3	0,2	8,6	43	11								
575	18,81	18,13	63,9	508,05									
ИТОГО													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ					
7-11 лет								РЕЦЕПТУР					
СРЕДН													
90	15,9	6,5	11,7	172,5	294/8	Москва 2011 № 294							
150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312							
30	0,52	1,6	3,1	54,9	307/1	ТТК № 307							
215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		ТТК № 10					
20	1,3	0,2	8,6	43	11								
505	20,85	13,12	58,84	467,65									
ИТОГО													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ					
7-11 лет								РЕЦЕПТУР					
СРЕДН													
90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234							
150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3							
100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338							
215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		ТТК № 10					
20	1,3	0,2	8,6	43	11								
575	15,77	19,4	60,31	473,34									
ИТОГО													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ					
7-11 лет								РЕЦЕПТУР					
СРЕДН													
90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234							
150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3							
100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338							
215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		ТТК № 10					
20	1,3	0,2	8,6	43	11								
575	15,77	19,4	60,31	473,34									
ИТОГО													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ					
7-11 лет								РЕЦЕПТУР					
СРЕДН													
90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234							
150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3							
100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338							
215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		ТТК № 10					
20	1,3	0,2	8,6	43	11								
575	15,77	19,4	60,31	473,34									
ИТОГО													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ					
7-11 лет								РЕЦЕПТУР					
СРЕДН													
90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234							
150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3							
100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338							
215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		ТТК № 10					
20	1,3	0,2	8,6	43	11								
575	15,77	19,4	60,31	473,34									
ИТОГО													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ					
7-11 лет								РЕЦЕПТУР					
СРЕДН													
90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234							
150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3							
100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338							
215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		ТТК № 10					
20	1,3	0,2	8,6	43	11								
575	15,77	19,4	60,31	473,34									
ИТОГО													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ					
7-11 лет								РЕЦЕПТУР					
СРЕДН													
90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234							
150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3							
100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338							
215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		ТТК № 10					
20	1,3	0,2	8,6	43	11								
575	15,77	19,4	60,31	473,34									
ИТОГО													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ					
7-11 лет								РЕЦЕПТУР					
СРЕДН													
90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234							
150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3							
100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338							
215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		ТТК № 10					
20	1,3	0,2	8,6	43	11								
575	15,77	19,4	60,31	473,34									
ИТОГО													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ					
7-11 лет								РЕЦЕПТУР					
СРЕДН													
90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234							
150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3							
100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338							
215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		ТТК № 10					
20	1,3	0,2	8,6	43	11								
575	15,77	19,4	60,31	473,34									
ИТОГО													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ					
7-11 лет								РЕЦЕПТУР					
СРЕДН													
90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234							
150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3							
100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338							
215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		ТТК № 10					
20	1,3	0,2	8,6	43	11								
575	15,77	19,4	60,31	473,34									
ИТОГО													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ					
7-11 лет								РЕЦЕПТУР					
СРЕДН													
90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234							
150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3							
100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338							
215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		ТТК № 10					
20	1,3	0,2	8,6	43	11								
575	15,77	19,4	60,31	473,34									
ИТОГО													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ					
7-11 лет								РЕЦЕПТУР					
СРЕДН													
90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234							
150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3							
100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338							
215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		ТТК № 10					
20	1,3	0,2	8,6	43	11								
575	15,77	19,4	60,31	473,34									
ИТОГО													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ					
7-11 лет								РЕЦЕПТУР					
СРЕДН													
90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234							
150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3							
100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338							
215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		ТТК № 10					
20	1,3	0,2	8,6	43	11								
575	15,77	19,4	60,31	473,34									
ИТОГО													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ					
7-11 лет								РЕЦЕПТУР					
СРЕДН													
90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234							
150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3							
100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338							
215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		ТТК № 10					
20	1,3	0,2	8,6	43	11								
575	15,77	19,4	60,31	473,34									
ИТОГО													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ					
7-11 лет								РЕЦЕПТУР					
СРЕДН													
90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234							
150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3							
100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338							
215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		ТТК № 10					
20	1,3	0,2	8,6	43	11								
575	15,77	19,4	60,31	473,34									
ИТОГО													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ					
7-11 лет								РЕЦЕПТУР					
СРЕДН													
90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234							
150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3							
100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338							
215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		ТТК № 10					
20	1,3	0,2	8,6	43	11								
575	15,77	19,4	60,31	473,34									
ИТОГО													
НАИМЕНОВАНИЕ													
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр									