

36

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 8  
Зинька Анна  
Александровна  
(подпись)  
" 11 " декабря 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ЦиГ «Восторг»  
Рогова Анна Александровна  
(подпись)  
"11" декабря 2023 года

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся  
в образовательных учреждениях г. Сыктывкара,  
находящихся в положении малообеспеченных семей,  
и обучающихся, из семей военнослужащих.**

( 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 09 января 2024 года)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		

Второй завтрак												
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,1	207,1	100	11,6	14,1	10,1	230,1	42/5	ТТК № 42
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
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	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>15,03</b>	<b>17,62</b>	<b>53,1</b>	<b>447,34</b>	<b>515</b>	<b>16,67</b>	<b>20,06</b>	<b>58,21</b>	<b>497,8</b>		

Полдник

Булочка "Ромашка" (с вареным ступенным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>9,71</b>	<b>10,48</b>	<b>100,48</b>	<b>545,14</b>	<b>400</b>	<b>9,71</b>	<b>10,48</b>	<b>100,48</b>	<b>545,14</b>		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		

Второй завтрак												
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	250	16,91	19,9	42,64	418	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204
Чай с сахаром и лимонном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>462</b>	<b>16,31</b>	<b>17,73</b>	<b>61,32</b>	<b>472,84</b>	<b>492</b>	<b>18,34</b>	<b>20,12</b>	<b>66,44</b>	<b>523</b>		

Полдник

Кекс "Ворожонный" (нарезной)	80	9,54	11,9	40,9	300,8	80	9,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>10,54</b>	<b>12,7</b>	<b>83,3</b>	<b>484,2</b>	<b>380</b>	<b>10,54</b>	<b>12,7</b>	<b>83,3</b>	<b>484,2</b>		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		

Второй завтрак												
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	15,9	11,4	10,4	207,9	0	0	0	0	0	263/2	ТТК № 263
Биточки из мяса птицы	0	0	0	0	0	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
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	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>20,92</b>	<b>16,99</b>	<b>70,68</b>	<b>520,6</b>	<b>515</b>	<b>23,35</b>	<b>13,91</b>	<b>80,62</b>	<b>546,24</b>		

Полдник

Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>9,64</b>	<b>10,65</b>	<b>87,93</b>	<b>476,38</b>	<b>400</b>	<b>9,64</b>	<b>10,65</b>	<b>87,93</b>	<b>476,38</b>		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		

Второй завтрак												
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/4	Москва 2003 № 169
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



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	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10									
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>21,07</b>	<b>20,57</b>	<b>72,44</b>	<b>562,62</b>	<b>515</b>	<b>23,99</b>	<b>23,33</b>	<b>81,27</b>	<b>635,36</b>											
Полдник																					
Шангыз с карпозелем	100	8,5	7,98	38,88	244,8	100	8,5	7,98	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15									
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338									
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389									
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>9,5</b>	<b>8,78</b>	<b>81,28</b>	<b>428,2</b>	<b>400</b>	<b>9,5</b>	<b>8,78</b>	<b>81,28</b>	<b>428,2</b>											
ПЯТНИЦА																					
7-11 лет																					
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>		<b>Белки, гр</b>		<b>Жиры, гр</b>		<b>Углеводы, гр</b>		<b>ККАЛ</b>		<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>		<b>Жиры, гр</b>		<b>Углеводы, гр</b>		<b>ККАЛ</b>		<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	Второй завтрак																				
Голубцы ленивые	150	9,8	6	9,4	130,82	150	9,8	6	9,4	130,82	244/3	ТТК № 244									
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/3	Москва 2011 № 313									
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	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10									
<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>14,61</b>	<b>19,37</b>	<b>60,92</b>	<b>477,57</b>	<b>565</b>	<b>15,29</b>	<b>22</b>	<b>66,5</b>	<b>526,32</b>											
Полдник																					
Шангыз с творогом	75	9,22	9,48	29,18	202	75	9,22	9,48	29,18	202	14/3	Сыктывкар 1990 № 14									
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338									
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389									
<b>ИТОГО</b>	<b>375</b>	<b>10,22</b>	<b>10,28</b>	<b>71,58</b>	<b>385,4</b>	<b>375</b>	<b>10,22</b>	<b>10,28</b>	<b>71,58</b>	<b>385,4</b>											
СУББОТА																					
7-11 лет																					
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>		<b>Белки, гр</b>		<b>Жиры, гр</b>		<b>Углеводы, гр</b>		<b>ККАЛ</b>		<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>		<b>Жиры, гр</b>		<b>Углеводы, гр</b>		<b>ККАЛ</b>		<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	Второй завтрак																				
Каша молочная "Дружба"	250	5,56	9,63	39,49	264,58	250	5,56	9,63	39,49	264,58	265	ТТК № 265									
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686									
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10									
<b>ИТОГО</b>	<b>492</b>	<b>6,99</b>	<b>9,85</b>	<b>63,29</b>	<b>369,58</b>	<b>492</b>	<b>6,99</b>	<b>9,85</b>	<b>63,29</b>	<b>369,58</b>											
Полдник																					
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11									
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338									
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389									
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>13,78</b>	<b>14,96</b>	<b>80,06</b>	<b>516,4</b>	<b>400</b>	<b>13,78</b>	<b>14,96</b>	<b>80,06</b>	<b>516,4</b>											
2 недели																					
ПОНЕДЕЛЬНИК																					
7-11 лет																					
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>		<b>Белки, гр</b>		<b>Жиры, гр</b>		<b>Углеводы, гр</b>		<b>ККАЛ</b>		<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>		<b>Жиры, гр</b>		<b>Углеводы, гр</b>		<b>ККАЛ</b>		<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	Второй завтрак																				
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									
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312									
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10									
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685									
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>15,75</b>	<b>17,82</b>	<b>56,24</b>	<b>448,05</b>	<b>515</b>	<b>17,64</b>	<b>20,18</b>	<b>61,73</b>	<b>498,6</b>											
Полдник																					
Булочка "Ромашка" ( с вареным сгущенным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254									
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338									
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389									
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>9,71</b>	<b>10,48</b>	<b>100,48</b>	<b>545,14</b>	<b>400</b>	<b>9,71</b>	<b>10,48</b>	<b>100,48</b>	<b>545,14</b>											

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12+ лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак							
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр			Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ
Запеканка из творога с вишней	150	15,42	13,62	42,28	361,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	425	ТТК № 425
Каша молочная пшеничная	0	0	0	0	0	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК №102					
Булочка шокольная	30	2,51	0,96	13,45	72,5	100	8,36	3,2	44,82	241,66	428/2, 428/3	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					
<b>ИТОГО</b>	<b>395</b>	<b>18</b>	<b>14,6</b>	<b>70,73</b>	<b>493,62</b>	<b>565</b>	<b>18,77</b>	<b>16,49</b>	<b>113</b>	<b>676,06</b>							
	Поддник																
Пидца "Болонезе" (фарш мясной)	100	12,03	12,3	27,3	266,3	100	12,03	12,3	27,3	266,3	430/2	ТТК № 430					
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338					
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389					
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>13,03</b>	<b>13,1</b>	<b>69,7</b>	<b>449,7</b>	<b>400</b>	<b>13,03</b>	<b>13,1</b>	<b>69,7</b>	<b>449,7</b>							
	СРЕДА																
	7-11 лет																
	Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>			<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	
Колбаса "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/4	Москва 2003 № 169					
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1					
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	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10					
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>16,12</b>	<b>19,85</b>	<b>70,48</b>	<b>528,57</b>	<b>515</b>	<b>18,05</b>	<b>22,46</b>	<b>78,92</b>	<b>594,5</b>							
	Поддник																
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11					
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338					
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389					
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>13,78</b>	<b>14,96</b>	<b>80,06</b>	<b>516,4</b>	<b>400</b>	<b>13,78</b>	<b>14,96</b>	<b>80,06</b>	<b>516,4</b>							
	ЧЕТВЕРГ																
	7-11 лет																
	Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>			<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	
Биточки из мяса птицы	90	15,9	6,5	11,7	172,5	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294					
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/3	Москва 2011 № 313					
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	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10					
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>20,71</b>	<b>19,87</b>	<b>63,22</b>	<b>519,25</b>	<b>515</b>	<b>23,09</b>	<b>23,25</b>	<b>70,1</b>	<b>587,1</b>							
	Поддник																
Шангя с картофелем	100	8,5	7,98	38,88	244,8	100	8,5	7,98	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15					
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338					
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389					
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>9,5</b>	<b>8,78</b>	<b>81,28</b>	<b>428,2</b>	<b>400</b>	<b>9,5</b>	<b>8,78</b>	<b>81,28</b>	<b>428,2</b>							
	ПЯТНИЦА																
	7-11 лет																
	Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>			<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	
Макаронны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	250	16,91	19,9	42,64	418	204/3, 204/4	Москва 2011 № 204					
Чай с сахаром и лимонном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686					
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10					
<b>ИТОГО</b>	<b>462</b>	<b>16,31</b>	<b>17,73</b>	<b>61,32</b>	<b>472,84</b>	<b>492</b>	<b>18,34</b>	<b>20,12</b>	<b>66,44</b>	<b>523</b>							







