

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 16 "
Т. М. Поповцева
(подпись)
" 26 " декабря 2022 год

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП ИИТ «Восторг»
Рогова Анна Александровна
(подпись) г. СЫКТЫВКА
" 26 " декабря 2022 года

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для
учащихся 1-4 классов образовательных учреждений г. Сыктывкара 1 и 2 смены,
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 «Гимназия им. А.С. Пушкина»,
МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 09 января 2023 года)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Наша молочная пышечная	155	6,44	7,4	33,26	225,8	102/6	ТТК №102
Сыр порциками	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Фруктовое пюре (в индивиду.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Батон нарезной	30	3,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	520	17,17	18,25	76,46	536,3		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	3,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие в консервированных порциях (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,37	0,06	3,78	21	302	ТТК № 302
Компот из земляничной смески	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	23,05	22,17	105,48	719,15		
ОБЩИЙ ИТОГ	1300	40,22	40,42	181,94	1255,45		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	18,61	9,53	41,77	331,5	223/8	Москва 2011 № 223
Булочка с сахаром	30	3,09	5,04	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	14,99	91,3	572,24		
ОБЕД							
Свинокотлетки	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35
Мясо с овощами "Болонья"	90	11,52	11	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	6,51	26,45	168,45	114/3	ТТК № 114
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
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	830	25,67	24,01	106,9	763,95		
ОБЩИЙ ИТОГ	1332	47,92	39	198,2	1336,19		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки "Детские"	70	9,52	5,81	10,47	134,8	353/1	ТТК № 353
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/3	Москва 2011 № 310
Масло сливочное (на сливках)	10	0,08	7,2	0,32	66	24/3	Москва 2011 № 14
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	15,87	17,77	69,39	505,6		
ОБЕД							
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3	Москва 2011 №113
Котлета из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,369	294/5	Москва 2011 № 294
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузными зернами)	60	1	0,6	4,47	23,4	305	ТТК № 305
Компот из груши	200	0,76	0,04	20,22	85,1	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	780	32,32	23,46	122,24	842,999		
ОБЩИЙ ИТОГ	1285	48,19	41,23	191,63	1348,599		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Макаронные изделия с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Наггетс (курица), запеченный в тесте	80	8,08	5,29	26,73	191,55	420/4	Москва 2011 № 420
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	622	24,49	23,22	89,25	670,39		
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Шницель "Немецкий"	90	16,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	241,75	99/1	ТТК № 99
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	32,37	23,53	115,65	803,87		
ОБЩИЙ ИТОГ	1382	56,86	46,75	204,9	1474,26		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша овсяная молочная "Солнышко"	250	8,17	11,79	56,23	363,6	22/3	ТТК № 22
Кондитерские изделия (пирожки)	30	3,95	3,3	18,9	109,5		
Батон нарезной	30	3,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	525	15,44	16,01	105,73	622,6		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	3,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,71	12,14	169,44	142/3	ТТК № 142
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	14,35	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Компот из земляничной смески	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Фруктовое пюре (в индивиду.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
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	810	23,69	25,01	123,72	821,22		
ОБЩИЙ ИТОГ	1335	39,13	41,02	229,45	1433,82		

НАИМЕНОВАНИЕ	СУББОТА					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	7-11 лет						
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Медальоны из рыбы	90	10,4	12,6	9,06	207,09	42/5	ТТК № 42
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК № 110/1
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	20	3,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	16	18,23	71,9	533,19		
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	3,38	5,2	8,92	86,2	107/3	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,168	294/5	Москва 2011 № 294
Масло сливочное (на салат)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок	200	0,33	0	27,78	94,44	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	3,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	725	27,77	25,18	108,76	787,259		
ОБЩИЙ ИТОГ	1227	43,77	43,41	180,66	1320,448		
2 недели							
НАИМЕНОВАНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	7-11 лет						
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Паштет мясной	155	4,08	6,34	32,18	204	100/6	ТТК № 100
Сыр порционными	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Батон мясной	40	4,3	1,2	20,8	106	266	ТТК № 266
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	537	16,32	17,49	80,78	543		
ОБЕД							
Суп-паштет домашний с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3	Москва 2011 № 113
Шницель "Полный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	35/2	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой-консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	305	ТТК № 305
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,11	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	3,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	35,95	21,49	113,68	757,58		
ОБЩИЙ ИТОГ	1297	52,27	38,98	194,46	1340,58		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	7-11 лет						
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Курочка "Аппетитная"	70	15,5	33	0	179,2	242/3	ТТК № 248
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 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	502	24,49	17,95	62,43	512,05		
ОБЕД							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,16	169,44	142/3	ТТК № 142
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	11,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	3,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	810	23,45	27,86	118,23	821,09		
ОБЩИЙ ИТОГ	1312	47,94	45,81	180,66	1333,14		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	7-11 лет						
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,168	294/5	Москва 2011 № 294
Каша гречневая рассыпчатая	125	7,1	5,1	32,2	203,1	96/2	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71
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	500	26,09	16,73	86,41	610,669		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	ТТК № 124
Масло сливочное (на салат)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
Овощи свежие и консервированные порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	302	ТТК № 302
Компот из вишневой сацки	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	3,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	27,1	24,39	122,58	825,86		
ОБЩИЙ ИТОГ	1280	53,19	41,12	208,99	1436,529		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	7-11 лет						
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбаса "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2001 № 169
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской" порциями	20	3,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	16,03	19,3	56,42	467,52		
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,07	104/3	Москва 2011 № 104
Плов в соусе с томатом	300	14,1	15,3	42	205,9	367/1	Пермь 2018 № 367
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	3,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	830	29,52	24,34	106,26	770,32		
ОБЩИЙ ИТОГ	1332	45,55	43,64	162,68	1237,84		

НАИМЕНОВАНИЕ	ПЯТНИЦА					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	7-11 лет						
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Молоко молочная пастеризованная	250	10,54	13,27	53,18	374,4	107/3	ТТК № 102
Кондитерские изделия (пирожки)	30	3,95	3,3	18,9	109,5		
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	15,96	16,79	87,28	593,9		
ОБЕД							
Пюре из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	11,1	214,2	21/3	ТТК № 21
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Орехи вяленые в консервах, порциями (помидоры свежие в пареку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1,38	0,06	4,94	26,6	304	ТТК № 304
Компот из яблок	200	0,13	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	1,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	31,09	23,15	117,38	810,19		
ОБЩИЙ ИТОГ	1275	47,05	39,94	214,66	1404,09		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Творожник ванильный со сливочным маслом	150	18,63	9,53	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29
Булочки с сахаром	30	3,09	5,04	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	14,99	91,3	572,34		
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,21	11,11	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Медальоны из рыбы	90	10,4	12,6	9,06	207,09	42/5	ТТК № 42
Макаронные изделия (спагетти)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Мясные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	1,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	725	25,96	25,14	119,08	828,91		
ОБЩИЙ ИТОГ	1227	48,21	40,13	210,38	1401,15		