

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР *МАОУ СОШ № 26*

Кальмижанко Надежда Петровна

(подпись)

" 15 " *декабрь* 2023 год



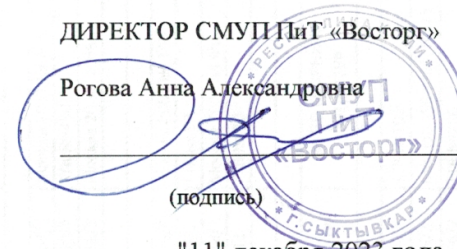
УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

"11" декабря 2023 года



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 5-11 классов
в образовательных учреждениях г. Сыктывкара
(для категорий СОП, ТУБ, ЛОК).**

(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, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 09 января 2024 года)

| 1 неделя | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|------------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная "Дружба" | 250 | 5,56 | 9,63 | 39,49 | 264,58 | 265/1 | ТТК № 265 |
| Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108 | 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 | 555 | 18,29 | 20,3 | 85,69 | 591,58 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Медальоны из рыбы | 100 | 11,63 | 14,08 | 10,08 | 230,1 | 42/5 | ТТК № 42 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 515 | 16,67 | 20,06 | 58,21 | 497,8 | | |
| ВТОРНИК | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Залеканка из творога с вишней | 200 | 20,56 | 18,16 | 56,38 | 481,5 | 425 | ТТК № 425 |
| Батон нарезной | 50 | 4,75 | 1,5 | 26 | 132,5 | 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 | 572 | 25,84 | 20,08 | 107,38 | 723 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Мясо с овощами "Болоньез" | 100 | 12,81 | 14,46 | 4,5 | 210,7 | 35/2 | ТТК № 35 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 522 | 20,86 | 20,1 | 60,03 | 517,84 | | |
| СРЕДА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Ёжики мясные | 100 | 11,8 | 13,7 | 11,3 | 233,6 | 157/13 | Москва 2003 № 157 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Хлеб "Городской" порциями | 60 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 150 | 11/2 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 555 | 20,34 | 20,08 | 81,43 | 608,3 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Биточки из мяса птицы "Сливочные" | 100 | 17,7 | 12,7 | 11,6 | 231 | 263/2 | ТТК № 263 |
| Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы) | 180 | 4,38 | 6,44 | 44,02 | 251,64 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 515 | 23,45 | 19,36 | 79,22 | 585,64 | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Макаронные изделия с сыром | 250 | 16,91 | 19,9 | 42,64 | 418 | 204/4 | Москва 2011 № 204 |
| Пицца "Болоньезе" (фарш мясной) | 100 | 12,03 | 12,3 | 27,3 | 266,3 | 430/2 | ТТК № 430 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | 572 | 29,07 | 32,22 | 85,14 | 746,3 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Котлета "Киевская" | 100 | 12,3 | 15,8 | 11,3 | 239,86 | 169/4 | Москва 2003 № 169 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 99/1 | ТТК № 99 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 522 | 24,05 | 23,33 | 81,47 | 637,36 | | |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 250 | 10,34 | 13,27 | 53,18 | 374,4 | 102/5 | ТТК №102 |
| Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 | 25/2 | Москва 1994 таб. № 25 |
| Батон нарезной | 50 | 4,75 | 1,5 | 26 | 132,5 | 266/2 | ТТК №266 |
| Фрукты свежие порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 635 | 20,2 | 21,09 | 103,98 | 685,9 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 150 | 9,8 | 6 | 9,4 | 130,82 | 244/3 | ТТК № 244 |

| | | | | | | | |
|--|------------------|------------------|-----------------|---------------------|---------------|--------------|-------------------------------|
| Картофель запеченный (из отварного) | 180 | 4,12 | 15,78 | 33,5 | 292,5 | 313/3 | Москва 2011 № 313 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 565 | 15,29 | 22 | 66,5 | 526,32 | | |
| СУББОТА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Медальоны из рыбы | 100 | 11,63 | 14,08 | 10,08 | 230,1 | 42/5 | ТТК № 42 |
| Рагу из овощей | 180 | 3,1 | 13,3 | 15,37 | 196,2 | 541/1 | Москва 2004 № 541/3 |
| Хлеб "Городской" порциями | 80 | 6,4 | 0,8 | 40,8 | 200 | 11/2 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | 582 | 21,26 | 28,2 | 81,45 | 688,3 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Шницель "Нежный" | 100 | 16,31 | 9,53 | 12,26 | 200,78 | 352/1 | ТТК № 352 |
| Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы) | 180 | 4,38 | 6,44 | 44,02 | 251,64 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 522 | 22,12 | 16,19 | 80,08 | 557,42 | | |
| 2 неделя | | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая | 250 | 7,2 | 13,02 | 51,54 | 352,8 | 100/4; 100/5 | ТТК № 100 |
| Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108 | 25/2 | Москва 1994 таб. № 25 |
| Хлеб "Городской" порциями | 60 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 150 | 11/2 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 555 | 19,03 | 22,49 | 97,14 | 670,8 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Фрикадельки из свинины | 100 | 12,6 | 14,2 | 13,6 | 230,9 | 280/2 | Москва 2011 № 280 |
| Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная) | 180 | 3,7 | 5,79 | 21,14 | 151,6 | 320/1 | Москва 2011 № 280; ТТК № 109 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 515 | 17,67 | 20,21 | 58,34 | 485,5 | | |
| ВТОРНИК | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Колбаски "Сочные" | 90 | 20,8 | 12,1 | 5,01 | 223,2 | 390/2 | ТТК № 390 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Хлеб "Городской" порциями | 60 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 150 | 11 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | 552 | 32,35 | 18,14 | 82,54 | 637,34 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 150 | 9,8 | 6 | 9,4 | 130,82 | 244/3 | ТТК № 244 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 99/1 | ТТК № 99 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 572 | 21,55 | 13,53 | 79,57 | 528,32 | | |
| СРЕДА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Шницель "Нежный" | 100 | 16,31 | 9,54 | 12,3 | 200,8 | 352/1 | ТТК № 352 |
| Масло сливочное (на полив) | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,06 | 33 | 14/3 | Москва 2011 № 14 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,6 | 91,5 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 71/4 | ТТК № 71 |
| Хлеб "Городской" порциями | 60 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 150 | 11 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 580 | 24,36 | 17,16 | 75,36 | 557,3 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Котлета "Киевская" | 100 | 12,3 | 15,8 | 11,3 | 239,86 | 169/4 | Москва 2003 № 169 |
| Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы) | 180 | 4,38 | 6,44 | 44,02 | 251,64 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 515 | 18,05 | 22,46 | 78,92 | 594,5 | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |

| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|------------------------|
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Творожник ванильный со сгущенным молоком | 150 | 18,63 | 9,53 | 41,77 | 331,5 | 29/4 | ТТК № 29 |
| Крендель сахарный | 100 | 7,08 | 13,1 | 55,74 | 370 | 415/2 | Москва 2011 № 415 |
| 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 | 572 | 26,24 | 23,05 | 122,51 | 810,5 | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Биточки из мяса птицы | 100 | 17,6 | 7,25 | 13 | 191,6 | 294/8 | Москва 2011 № 294 |
| Картофель запеченный (из отварного) | 180 | 4,12 | 15,78 | 33,5 | 292,5 | 313/2 | Москва 2011 № 313 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 522 | 23,15 | 23,25 | 70,3 | 589,1 | | |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Фрикадельки из свинины | 100 | 12,6 | 14,2 | 13,6 | 230,9 | 280/2 | Москва 2011 № 280 |
| Соус сметанный с томатом | 50 | 0,88 | 2,5 | 3,51 | 40,05 | 331/1 | Москва 2011 № 331 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 99/1 | ТТК № 99 |
| 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 | 562 | 25,41 | 23,21 | 91,35 | 676,7 | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Ёжики мясные | 100 | 11,8 | 13,7 | 11,3 | 233,6 | 157/13 | Москва 2003 № 157 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 522 | 19,85 | 19,34 | 66,83 | 540,74 | | |
| СУББОТА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная | 250 | 8,4 | 11,02 | 60,85 | 366,11 | 117/4 | ТТК № 117 |
| Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 | 25/2 | Москва 1994 таб. № 25 |
| Батон нарезной | 80 | 7,6 | 2,4 | 41,6 | 212 | 266/2 | ТТК №266 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 565 | 20,71 | 19,34 | 117,45 | 710,11 | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Медальоны из рыбы | 100 | 11,63 | 14,08 | 10,08 | 230,1 | 42/5 | ТТК № 42 |
| Рагу из овощей | 180 | 3,1 | 13,3 | 15,37 | 196,2 | 541/1 | Москва 2004 № 541/3 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 515 | 16,1 | 27,6 | 49,05 | 529,3 | | |

