

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

*МАОУ СОШ № 26*  
*Кальниченко Надежда Петровна*  
*УМ*

(подпись)

" 15 " декабря 2023 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУИЦиТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

*[Handwritten signature]*

(подпись)

"11" декабря 2023 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.**

( MAOY COШ № 1, 4, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 43, MOY COШ № 3, 9, 11, 15, MOY OOШ № 8, MOY HOШ № 6, MAOY «Русская гимназия», MOY KНГ)

(с 09 января 2024 года)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная "Дружба"	205	4,57	5,6	32,62	197,26	265/1	ТТК № 265
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	20,2	92		
<b>ИТОГО</b>	<b>680</b>	<b>15,05</b>	<b>15,77</b>	<b>83,42</b>	<b>536,76</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Рассольник "Домашний"	200	1,8	5,3	10,9	100,5	101/2	Пермь 2018 № 101
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,06	207,09	42/5	ТТК № 42
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 свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,41	0,09	4,05	22,5	303	ТТК № 303
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
<b>ИТОГО</b>	<b>785</b>	<b>22,86</b>	<b>27,25</b>	<b>102,76</b>	<b>768,24</b>		
<b>ВТОРНИК</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Залежанка из творога с вишней	150	15,42	13,62	42,28	361,12	425	ТТК № 425
Батон нарезной	40	3,8	1,2	20,8	106	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
<b>ИТОГО</b>	<b>512</b>	<b>19,75</b>	<b>15,24</b>	<b>88,08</b>	<b>576,12</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
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 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
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>28</b>	<b>22,55</b>	<b>101,52</b>	<b>747,16</b>		
<b>СРЕДА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Гуляш из свинины	90	10,17	17,55	2,61	207,63	260/7	Москва 2011 № 260
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>17,96</b>	<b>22,99</b>	<b>65,83</b>	<b>543,08</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	15,9	11,4	10,4	207,9	263/2	ТТК № 263
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
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
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>26,73</b>	<b>22,77</b>	<b>113,57</b>	<b>766,8</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Макаронные изделия с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Пицца "Болоньезе" (фарш мясной)	60	7,22	7,4	16,4	159,8	430/2	ТТК № 430
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>22,23</b>	<b>24,93</b>	<b>69,12</b>	<b>589,64</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Птица в соусе с томатом	90	12,69	13,77	2,88	185,31	367/1	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	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 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
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>29,74</b>	<b>30,99</b>	<b>107,32</b>	<b>828,4</b>		

**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	7,46	44,26	279	102/4	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
<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>18,46</b>	<b>15,28</b>	<b>95,06</b>	<b>590,5</b>		

**ОБЕД**

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Голубцы ленивые	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	313/2	Москва 2011 № 313
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
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
<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>22,31</b>	<b>22,4</b>	<b>117,78</b>	<b>765,9</b>		

**СУББОТА**

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

**ЗАВТРАК**

Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,06	207,09	42/5	ТТК № 42
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	12,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>522</b>	<b>18,13</b>	<b>25,02</b>	<b>67,67</b>	<b>582,59</b>		

**ОБЕД**

Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/3	ТТК № 106
Шницель "Нежный"	90	14,68	9,98	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
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
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>25,64</b>	<b>22,54</b>	<b>113,27</b>	<b>745,83</b>		

**2 неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

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

**ЗАВТРАК**

Каша молочная рисовая	205	5,96	7,25	42,89	261	100/4	ТТК № 100
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>16,99</b>	<b>16,62</b>	<b>83,39</b>	<b>554</b>		

**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
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	150	3,08	4,82	18,32	129,1	320/1	Москва 2011 № 280; ТТК № 109
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
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>25,36</b>	<b>22,66</b>	<b>101,54</b>	<b>726,01</b>		

**ВТОРНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 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)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
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
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>29,65</b>	<b>17,03</b>	<b>67,06</b>	<b>553,65</b>		

**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	367/1	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
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	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>820</b>	<b>28,87</b>	<b>26,26</b>	<b>117,81</b>	<b>825,26</b>		
<b>СРЕДА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	100	2,04	3,2	13,6	91,5	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>21,49</b>	<b>17,42</b>	<b>67,47</b>	<b>503,4</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,41	0,09	4,05	22,5	303	ТТК № 303
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
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>24,1</b>	<b>24,62</b>	<b>118,86</b>	<b>809,29</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	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
<b>ИТОГО</b>	<b>522</b>	<b>22,7</b>	<b>16,52</b>	<b>94,64</b>	<b>625,5</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Биточки из мяса птицы	90	15,9	6,5	11,7	172,5	294/8	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
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
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>26,91</b>	<b>22,7</b>	<b>110,68</b>	<b>761,28</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Птица в соусе с томатом	90	12,69	13,77	2,88	185,31	367/1	Пермь 2018 № 367
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
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>24,62</b>	<b>20,28</b>	<b>77,12</b>	<b>591,06</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1,38	0,06	4,94	26,6	304	ТТК № 304
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
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>25</b>	<b>24,83</b>	<b>105,66</b>	<b>748,93</b>		
<b>СУББОТА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	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	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685

<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>16,4</b>	<b>15,73</b>	<b>91,04</b>	<b>566,82</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4; 35/3	Пермь2001 № 35
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,06	207,09	42/5	ТТК № 42
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	12,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3
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	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>730</b>	<b>21,93</b>	<b>30,8</b>	<b>105,17</b>	<b>800,89</b>		