

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7»


(подпись)

" 26 " декабря 2022 года



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУТ ПИГ «Весторл»
Рогова Анна Александровна


(подпись)

" 26 " декабря 2022 года



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся
в образовательных учреждениях г. Сыктывкара,
находящихся в положении малобеспеченных 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 «Гимназия им. А.С. Пушкина»,
МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНП)

(с 09 января 2023 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			ККАЛ
1 вариант											
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.62	2.19	12.81	250	2.03	2.74	16.27	96.41	105/2	ТТК № 105
Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	180	3.67	5.76	24.53	164.7	312/1	Москва 2011, № 312
Хачапури с сыром	100	12.78	14.16	37.66	100	12.78	14.16	37.66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1.3	0.2	8.6	20	1.3	0.2	8.6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	685	18.83	21.37	94.51	650.38	19.85	22.88	102.06	697.11		
2 вариант											
Хачапури с сыром	100	12.78	14.16	37.66	100	12.78	14.16	37.66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0.45	1.08	12.6	90	0.45	1.08	12.6	63		
Компот из компотной смеси	200	0.15	0.06	20.65	200	0.15	0.06	20.65	82.9	113/1	ТТК № 113
ИТОГО	390	13.38	15.3	70.91	478.9	13.38	15.3	70.91	478.9		

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			ККАЛ	
1 вариант												
Свекольник	200	1.53	5.1	8	83.9	260	2	6.59	10.45	108.33	35/4; 35/3	Пермь 2001 № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5.52	4.51	26.45	168.45	180	6.62	5.42	31.73	202.14	114/1	ТТК № 114
Шангя с творогом	75	9.22	5.48	29.18	202	75	9.22	5.48	29.18	202	14/3	Сыктывкар 1990 № 14
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
ИТОГО	667	17.7	15.31	87.43	559.35	757	19.27	17.71	95.16	617.47		
2 вариант												
Шангя с творогом	100	12.29	7.3	38.91	269.33	100	12.29	7.3	38.91	269.33	14/3	Сыктывкар 1990 № 14
Фрукты свежие порциями	200	0.8	0.8	19.60	94	200	0.8	0.8	19.60	94	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из яблок и вишни	200	0.1	0.1	15.9	65	200	0.1	0.1	15.9	65	492	Пермь 2018 № 492
ИТОГО	500	13.19	8.2	74.41	428.33	500	13.19	8.2	74.41	428.33		

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			ККАЛ	
1 вариант												
Суп-лапша домашняя с курицей	200	6.41	5.58	10.32	121.22	260	7.13	6.5	13.54	145.49	113/3; 113/2	Москва 2011 №113
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18.13	14.03	47.61	393.83	250	18.64	15.04	54.74	425.32	124/2	ТТК № 124
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
ИТОГО	665	25.91	19.83	81.53	618.05	745	27.14	21.76	91.88	673.81		
2 вариант												

Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7.54	11.9	40.9	300.8	80	7.54	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
Компот из кураги	200	0.76	0.04	20.22	85.51	200	0.76	0.04	20.22	85.51	93/1	ТТК № 93
ИТОГО	380	8.7	12.34	70.92	433.31	380	8.7	12.34	70.92	433.31		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант												
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3.6	3.23	13.31	98.97	260	4.14	3.93	17.24	124.62	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104
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
Шарлотка с яблоками	100	3.87	12.1	46.9	309.7	100	3.87	12.1	46.9	309.7	26/1	ТТК № 26
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
ИТОГО	685	17.44	21.64	122.45	755.42	775	19.7	23.56	134.11	829.82		

2 вариант

Шарлотка с яблоками	100	3.87	12.1	46.9	309.7	100	3.87	12.1	46.9	309.7	26/1	ТТК № 26
Фрукты свежие порциями	200	0.8	0.8	19.60	94	200	0.8	0.8	19.60	94	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из черной смородины	200	0	0	19.97	76	200	0	0	19.97	76	89/2	ТТК № 89
ИТОГО	500	4.67	12.9	86.47	479.7	500	4.67	12.9	86.47	479.7		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант												
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.62	2.19	12.81	77.13	250	2.03	2.74	16.27	96.41	105/2	ТТК № 105
Картофель запеченный (из отварного)	150	3.44	13.15	27.92	243.75	180	4.12	15.78	33.5	292.5	313/2	Москва 2011 № 313
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	40	0.44	0.08	1.52	8.8	40	0.44	0.08	1.52	8.8	71/3	ТТК № 71
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
ИТОГО	632	6.93	15.64	66.05	434.68	712	8.02	18.82	75.09	502.71		

2 вариант

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
Компот из компотной смеси	200	0.15	0.06	20.65	82.9	200	0.15	0.06	20.65	82.9	113/1	ТТК № 113
ИТОГО	400	9.26	10.14	88.53	491.64	400	9.26	10.14	88.53	491.64		

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант												
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1.38	5.2	8.92	88.2	260	1.74	6.33	11.16	111.14	107/3; 107/2	ТТК № 107

Колета (куриная), запеченная в тесте	80	9.08	5.29	26.73	193.55	80	9.08	5.29	26.73	193.55	80	9.08	5.29	26.73	193.55	420/4	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	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	20	1.3	0.2	8.6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	515	11.83	10.71	59.25	384.75	575	12.19	11.84	61.49	407.69							

2 вариант

Колета (куриная), запеченная в тесте	80	9.08	5.29	26.73	193.55	80	9.08	5.29	26.73	193.55	80	9.08	5.29	26.73	193.55	420/4	Москва 2011 № 420
Фрукты свежие порциями	200	0.8	0.8	19.60	94	200	0.8	0.8	19.60	94	200	0.8	0.8	19.60	94	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из изюма	200	0.33	0	22.78	94.44	200	0.33	0	22.78	94.44	200	0.33	0	22.78	94.44	91/1	ТТК № 91
ИТОГО	480	10.21	6.09	69.11	381.99	480	10.21	6.09	69.11	381.99							

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

7-11 лет

12+ лет

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СВОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант												
Суп-лапша домашняя с куриой	200	6.41	5.58	10.32	121.22	260	7.13	6.5	13.54	145.49	113/3, 113/2	Москва 2011 №113
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
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	40	0.44	0.08	1.52	8.8	40	0.44	0.08	1.52	8.8	71/3	ТТК № 71
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
ИТОГО	625	16.82	11.97	74.08	476.77	715	19.26	14.11	85.03	549.79		
2 вариант												
Гребешок с вареным густеным молоком	80	5.95	6.44	47.97	277.69	80	5.95	6.44	47.97	277.69	417/2	Москва 2011 № 417
Фрукты свежие порциями	100	0.4	0.4	9.8	47	100	0.4	0.4	9.8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из кураги	200	0.76	0.04	20.22	85.51	200	0.76	0.04	20.22	85.51	93/1	ТТК № 93
ИТОГО	380	7.11	6.88	77.99	410.2	380	7.11	6.88	77.99	410.2		

2 вариант

ВТОРНИК

7-11 лет

12+ лет

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СВОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант												
Свекольник	200	1.53	5.1	8	83.9	260	2	6.59	10.45	108.33	35/3, 35/4	Пермь 2001 № 35
Картофель запеченный (из отварного)	150	3.44	13.15	27.92	243.75	180	4.12	15.78	33.5	292.5	313/2	Москва 2011 № 313
Хачапури с сыром	100	12.78	14.16	37.66	333	100	12.78	14.16	37.66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
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
ИТОГО	692	19.18	32.63	97.38	765.65	782	20.33	36.75	105.41	838.83		
2 вариант												
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	200	0.8	0.8	19.60	94	200	0.8	0.8	19.60	94	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из черной смородины	200	0	0	19.97	76	200	0	0	19.97	76	89/2	ТТК № 89
ИТОГО	500	13.58	14.96	77.23	503	500	13.58	14.96	77.23	503		

2 вариант

СРЕДА

7-11 лет

12+ лет

№ ПО СВОРНИКУ

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход, гр		Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр		ККАЛ		№ ТК		РЕЦЕПТУР
	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		
1 вариант													
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.62	2.19	12.81	77.13	250	2.03	2.74	16.27	96.41	105/2	ТТК № 105	
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18.13	14.03	47.61	393.83	250	18.64	15.04	54.74	425.32	124/2	ТТК № 124	
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	
ИТОГО	665	21.12	16.44	84.02	573.96	735	22.04	18	94.61	624.73			
2 вариант													
Шарлотка с яблоками	100	3.87	12.1	46.9	309.7	100	3.87	12.1	46.9	309.7	26/1	ТТК № 26	
Фрукты свежие порциями	100	0.4	0.4	9.8	47	100	0.4	0.4	9.8	47	338/2	Москва 2011 № 338	
Компот из компотной смеси	200	0.15	0.06	20.65	82.9	200	0.15	0.06	20.65	82.9	113/1	ТТК № 113	
ИТОГО	400	4.42	12.56	77.35	439.6	400	4.42	12.56	77.35	439.6			
ЧЕТВЕРГ													
7-11 лет													
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход, гр		Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр		ККАЛ		№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		
1 вариант													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3.6	3.23	13.31	98.97	260	4.14	3.93	17.24	124.62	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104	
Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.51	26.45	168.45	180	6.62	5.42	31.73	202.14	114/1	ТТК № 114	
Шаньга с картофелем	100	7.5	6.88	38.88	244.8	100	7.5	6.88	38.88	244.8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15	
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	
ИТОГО	692	18.05	14.84	102.44	617.22	782	19.69	16.45	111.65	676.56			
2 вариант													
Шаньга с картофелем	100	7.5	6.88	38.88	244.8	100	7.5	6.88	38.88	244.8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15	
Фрукты свежие порциями	200	0.8	0.8	19.60	94	200	0.8	0.8	19.60	94	338/2	Москва 2011 № 338	
Компот из яблок и черной смородины	200	0.1	0.1	15.9	65	200	0.1	0.1	15.9	65	492/1	Пермь 2018 № 492	
ИТОГО	500	8.4	7.78	74.38	403.8	500	8.4	7.78	74.38	403.8			
ПЯТНИЦА													
7-11 лет													
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход, гр		Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр		ККАЛ		№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		
1 вариант													
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1.38	5.2	8.92	88.2	260	1.74	6.33	11.16	111.14	107/3; 107/2	ТТК № 107	
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	
Шаньга с творогом	100	12.29	7.3	38.91	269.33	100	12.29	7.3	38.91	269.33	14/3	Сыктывкар 1990 № 14	
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	
ИТОГО	685	23.64	18.81	110.07	704.28	775	25.72	21.16	120.04	775.97			
2 вариант													
Котлета (куриная), запеченная в тесте	80	9.08	5.29	26.73	193.55	80	9.08	5.29	26.73	193.55	420/4	Москва 2011 № 420	
Фрукты свежие порциями	100	0.4	0.4	9.8	47	100	0.4	0.4	9.8	47	338/2	Москва 2011 № 338	
Компот из изюма	200	0.33	0	22.78	94.44	200	0.33	0	22.78	94.44	91/1	ТТК № 91	

		380	9.81	5.69	59.31	334.99	380	9.81	5.69	59.31	334.99			
		СУББОТА												
		7-11 лет					12+ лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
													1 вариант	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3.6	3.23	13.31	98.97	260	4.14	3.93	17.24	124.62	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104		
Хачапури с сыром	100	12.78	14.16	37.66	333	100	12.78	14.16	37.66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11		
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		
ИТОГО	535	17.75	17.61	74.57	534.97	595	18.29	18.31	78.5	560.62				
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	200	0.8	0.8	19.60	94	200	0.8	0.8	19.60	94	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		
ИТОГО	500	14.18	15.36	89.86	563.4	500	14.18	15.36	89.86	563.4				

