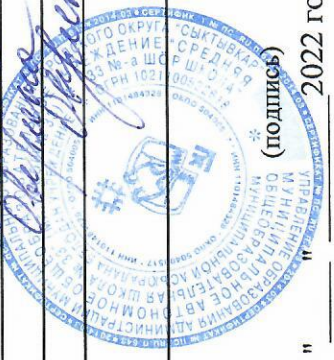


СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

*И.А. Соколов*  
*И.А.*  
*Соколов*



" \_\_\_\_\_ " 2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ  
«Восторг»

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Рогова Анна Александровна  
(подпись)  
" \_\_\_\_\_ " 2022 год

**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 СОШ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с *18 апреля* 2022 года)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Каша вязкая молочная "Солнышко"	205	6,78	7,38	46,81	281	22/3	ТТК № 22
Колбаса полукопченая (порциями)	30	4,53	12,03	0,06	127	16/1	Москва 2011 №16
Масло сливочное порциями	5	0,04	3,75	0,06	33	14/2	Москва 2011 № 14
Батон нарезной	60	4,5	1,8	31,2	159	266	ТТК №266
Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	93/5	Москва 2003 № 93
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>615</b>	<b>25,69</b>	<b>36,58</b>	<b>122,36</b>	<b>924,02</b>		
2 смена							
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313
Овощи свежие порциями (помидоры свежие в нарезку)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	71/3	ТТК № 71
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>562</b>	<b>19,61</b>	<b>38,22</b>	<b>69,44</b>	<b>702,5</b>		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	15,17	7,52	32,03	259,84	223/8	Москва 2011 № 223
Батон нарезной	60	4,5	1,8	31,2	159	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>	<b>595</b>	<b>32,92</b>	<b>23,9</b>	<b>125,69</b>	<b>858,84</b>		
2 смена							
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	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>22,7</b>	<b>20,3</b>	<b>71,63</b>	<b>572,84</b>		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	100	18,5	17,7	23,5	287,7	263/1	ТТК № 263
Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
Овощи свежие порциями (помидоры свежие в нарезку)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	71/3	ТТК № 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
<b>ИТОГО</b>	<b>562</b>	<b>25,39</b>	<b>23,34</b>	<b>87,04</b>	<b>622,5</b>		
2 смена							
Плов из свинины (из пропаренного риса)	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>532</b>	<b>22,11</b>	<b>15,48</b>	<b>90,72</b>	<b>589,72</b>		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Макаронные изделия отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
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
Шанежка с яблоками	60	2,5	2,8	21,2	120	539/1	Пермь 2018 № 539
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>20,72</b>	<b>20,73</b>	<b>99,47</b>	<b>666,24</b>		
2 смена							
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>25,59</b>	<b>29,73</b>	<b>81,77</b>	<b>698,5</b>		

ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие порциями (помидоры свежие в нарезку)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	71/3	ТТК № 71
Булочка "Ромашка" ( с вареным сгущенным молоком)	50	4,36	4,84	29,04	180,87	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>572</b>	<b>21,33</b>	<b>27,12</b>	<b>99,90</b>	<b>736,37</b>		
2 смена							
Рыба запеченая (в жарочном шкафу)	100	15,2	7,6	4,28	146	230/7	Москва 2011 № 230
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>542</b>	<b>22,21</b>	<b>13,78</b>	<b>64,41</b>	<b>472,7</b>		

СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК № 102
Колбаса полукопченая (порциями)	30	4,53	12,03	0,06	127	16/1	Москва 2011 №16
Булочка "Российская"	50	3,5	4,01	24,35	147,5	430/2	Москва 2011 № 430
Котлета запеченная в тесте	80	8,03	9,47	26,35	223,43	420/4	Москва 2011 № 420
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>26,73</b>	<b>38,78</b>	<b>126,72</b>	<b>966,77</b>		
2 смена							
Биточки из мяса птицы	100	16,32	12,3	14,38	242,41	294/5	Москва 2011 № 294
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Булочка с маком	100	7	5,6	30,2	204,8	772/2	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>635</b>	<b>33,21</b>	<b>23,74</b>	<b>111,71</b>	<b>809,35</b>		

2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Каша молочная рисовая	205	5,96	7,25	42,89	261	100/4	ТТК № 100
Колбаса полукопченая (порциями)	30	4,53	12,03	0,06	127	16/1	Москва 2011 №16
Батон нарезной	60	4,5	1,8	31,2	159	266	ТТК №266
Гребешок с вареным сгущенным молоком	80	5,95	6,44	47,97	277,69	417/2	Москва 2011 № 417
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>21,01</b>	<b>27,54</b>	<b>137,12</b>	<b>884,69</b>		
2 смена							
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
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 "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>542</b>	<b>25,65</b>	<b>29,73</b>	<b>81,97</b>	<b>700,5</b>		

ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Макаронные отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,4	204/3	Москва 2011 № 204
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,60	150	11; 11/2	ТТК № 11
Багет с колбасой и сыром	75	7,73	9,5	27,69	225,22	38/4	ТТК № 38
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>26,20</b>	<b>26,04</b>	<b>112,75</b>	<b>788,02</b>		
2 смена							
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	100	18,5	17,7	23,5	287,7	263/1	ТТК № 263
Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>25,17</b>	<b>23,32</b>	<b>86,5</b>	<b>618,5</b>		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>1 смена</b>							
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,60	150	11; 11/2	ТТК № 11
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	71/3	ТТК № 71
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,90	309,7	26/1	ТТК № 26
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>675</b>	<b>31,28</b>	<b>42,07</b>	<b>139,63</b>	<b>1062,6</b>		
<b>2 смена</b>							
Котлеты "Школьные"	100	14,7	11,1	12,7	210	347/1	Пермь 2018 № 347
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	71/3	ТТК № 71
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>562</b>	<b>22,63</b>	<b>18</b>	<b>93,08</b>	<b>628,04</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>1 смена</b>							
Биточки из мяса птицы	100	16,32	12,3	14,38	242,41	294/5	Москва 2011 № 294
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Пицца школьная	60	5,86	6,96	17,54	158,41	93/5	Москва 2003 № 93
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>562</b>	<b>25,99</b>	<b>25,04</b>	<b>71,65</b>	<b>627,52</b>		
<b>2 смена</b>							
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Булочка с сахаром	50	5,15	5,07	40,88	219,57	39/2	ТТК № 39
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>27,34</b>	<b>26,71</b>	<b>119,31</b>	<b>821,57</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>1 смена</b>							
Творожник ванильный со сгущенным молоком	120	15,17	7,52	32,03	259,84	29/4	ТТК № 29
Батон нарезной	60	4,5	1,8	31,2	159	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/3	Москва 2011 № 420
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>	<b>575</b>	<b>28,36</b>	<b>20,04</b>	<b>109,89</b>	<b>738,64</b>		
<b>2 смена</b>							
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Булочка с маком	100	7	5,6	30,2	204,8	772/2	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>642</b>	<b>32,65</b>	<b>35,33</b>	<b>112,17</b>	<b>905,3</b>		
<b>СУББОТА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>1 смена</b>							
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК № 102
Колбаса полукопченая (порциями)	30	4,53	12,03	0,06	127	16/1	Москва 2011 №16
Батон нарезной	60	4,5	1,8	31,2	159	266	ТТК №266
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>32,48</b>	<b>41,26</b>	<b>144,88</b>	<b>1087,84</b>		
<b>2 смена</b>							
Биточки "Особые"	100	16,56	12,45	14,64	238	21/3	ТТК № 21
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Булочка "Ромашка" ( с вареным сгущенным молоком)	50	4,36	4,84	29,04	180,87	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>30,81</b>	<b>23,13</b>	<b>110,81</b>	<b>781,01</b>		