

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ СОШ № 33



(подпись)

2022

год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУИПиТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна



(подпись)

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, МАОУ СОШ № 3, 9, 11, 15, МАОУ ООШ № 8, МАОУ НОШ № 6, МАОУ СОШ «Русская гимназия», МАОУ КНГ)

(с *18 апреля* _____ 2022 года)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая молочная "Солнышко"	250	8,17	11,79	56,23	363,6	22/3	ТТК № 22
Колбаса полукопченная (порциями)	30	4,53	12,03	0,06	127	16/1	Москва 2011 №16
Батон нарезной	30	2,25	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	15,02	24,74	86,89	630,1		
ОБЕД							
Свекольник	210	1,6	5,3	8,40	87,5	35/3	Пермь2001 № 35
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Овощи свежие порциями (капуста с кукурузой консервированной)	60	1,03	5,04	3,24	62,95	148/2	Пермь 2018 № 148
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
ИТОГО	800	24,02	46,35	97,81	908,1		
ОБЩИЙ ИТОГ	1325	39,04	71,09	184,7	1538,2		
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	200	24,19	12,98	59,15	455,36	223/8	Москва 2011 № 223
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,00	72	25/2	Москва 1994 таб. № 2
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	665	31,95	20,6	109,35	760,86		
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102
Мясо с овощами "Болонез"	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 яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	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
ИТОГО	970	29,23	24,48	120,14	850,30		
ОБЩИЙ ИТОГ	1635	61,18	45,08	229,49	1611,16		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	16,65	15,96	12,21	258,91	263/1	ТТК № 263
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	Москва 2011 № 310
Масло сливочное(на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Овощи свежие порциями (помидоры свежие в нарезку)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
ИТОГО	485	21,46	24,16	66,48	569,21		
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	ТТК № 124
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71/4	ТТК № 71
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
ИТОГО	830	26,62	21,32	114,56	765,97		
ОБЩИЙ ИТОГ	1315	48,08	45,48	181,04	1335,18		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							

Макаронны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,4	204/3	Москва 2011 № 204
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/3	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,6	94	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	702	22,68	27,04	90,77	703,2		
ОБЕД							
Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	249/1	ТТК № 249
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (капуста с морковью свежие)	60	0,94	5,05	2,81	60,4	148/1	ТТК № 148
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
ИТОГО	795	31,73	25,71	116,94	827,12		
ОБЩИЙ ИТОГ	1497	54,41	52,75	207,71	1530,32		

ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Котлета "Киевская"	90	11,10	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Соус красный основной	50	0,55	1	3,1	24	528/1	Москва 1994 № 528
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2	Москва 2011 № 14
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	552	17,76	28,80	80,91	657,07		

ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Рыба запеченная (в жарочном шкафу)	90	13,7	6,8	3,9	131,4	230/7	Москва 2011 № 230
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
Булочка с сахаром	50	5,15	5,07	40,88	219,57	39/2	ТТК № 39
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,6	94	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
ИТОГО	1025	31,18	25,01	171,35	1033,03		
ОБЩИЙ ИТОГ	1577	48,94	53,81	252,26	1690,1		

СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 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
Колбаса полукопченая (порциями)	30	4,53	12,03	0,06	127	16/1	Москва 2011 №16
Батон нарезной	30	2,25	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	17,19	26,22	83,84	640,9		

ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем	210	1,44	5,34	9,38	91,98	107/2	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,17	294/5	Москва 2011 № 294
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,60	150	11	ТТК № 11
ИТОГО	750	29,39	21,92	119,36	808,039		
ОБЩИЙ ИТОГ	1275	46,58	48,14	203,2	1448,939		

2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 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	ТТК № 100
Булочка "Домашняя"	80	5,82	10,02	35,13	254,4	424/1	Москва 2011 № 424
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	645	13,13	23,1	111,47	714,2		

ОБЕД							
Свекольник	210	1,6	5,3	8,40	87,5	35/3	Пермь 2001 № 35
Птица в соусе с томатом	120	16,9	18,3	3,8	247	367	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
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
ИТОГО	760	33,66	30,53	108,66	848,76		
ОБЩИЙ ИТОГ	1405	46,79	53,63	220,13	1562,96		

ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбаски мясные с сыром	90	15,40	12,50	8,90	209,90	52/4	ТТК № 52
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
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
ИТОГО	500	24,36	17,53	72,03	545,75		

ОБЕД							
Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	249/1	ТТК № 249
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	16,65	15,96	12,21	258,91	263/1	ТТК № 263
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	Москва 2011 № 310
Соус красный основной	50	0,55	1	3,1	24	528/1	Москва 1994 № 528
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Фрукты свежие порциями	200	1,8	0,4	16,20	86	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
ИТОГО	985	29,37	27,67	118,99	853,58		
ОБЩИЙ ИТОГ	1485	53,73	45,2	191,02	1399,33		

СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	71/3	ТТК № 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	525	24,09	28,55	74,80	654,15		

ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Котлеты "Школьные"	90	13,2	10	11,4	189	347/1	Пермь 2018 № 347
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Масло сливочное(на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Овощи свежие порциями (морковь свежая)	60	0,72	5,05	3,8	62,6	227	ТТК № 227
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
ИТОГО	845	25,07	31,27	118,18	856,63		
ОБЩИЙ ИТОГ	1370	49,16	59,82	192,98	1510,78		

ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,17	294/5	Москва 2011 № 294
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Масло сливочное(на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	607	21,17	19,93	78,85	597,419		

ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
Котлета "Киевская"	90	11,10	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169

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	200	1,8	0,4	16,20	86	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
ИТОГО	920	28,72	24,27	119,55	838,92		
ОБЩИЙ ИТОГ	1527	49,89	44,2	198,4	1436,339		

ПЯТНИЦА

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

ЗАВТРАК

Творожник ванильный со сгущенным молоком	200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	ТТК № 29
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,00	72	25/2	Москва 1994 таб. № 2
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	338/1	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	665	31,95	20,6	109,35	760,86		

ОБЕД

Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Медальоны из рыбы	90	10,4	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
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (капуста с огурцом свежие)	60	0,89	5,05	2,4	58,65	148	ТТК № 148
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	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	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	845	28,07	34,87	131,52	975,03		
ОБЩИЙ ИТОГ	1510	60,02	55,47	240,87	1735,89		

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 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
Колбаса полукопченнная (порциями)	30	4,53	12,03	0,06	127	16/1	Москва 2011 №16
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	625	17,23	26,26	93,64	687,9		

ОБЕД

Суп картофельный с мясными фрикадельками	210	3,7	3,38	14,01	103,62	104/2	Москва 2011 № 104
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	21/3	ТТК № 21
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,60	150	11	ТТК № 11
ИТОГО	750	31,85	20,09	124,14	815,71		
ОБЩИЙ ИТОГ	1375	49	46	218	1504		