

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №21»

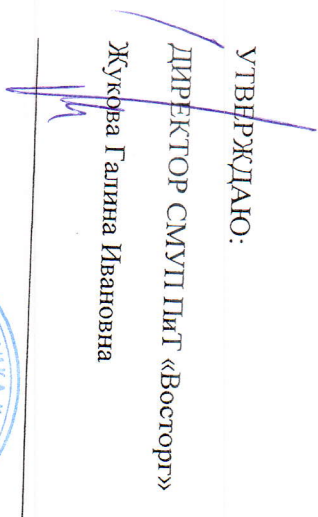
Абдрафикова Галина Васильевна



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся
1-4 (1смена) классов в общеобразовательных учреждениях
г. Сыктывкара, находящиеся в положении малообеспеченных семей (МО)**

(с 01 января 2025 года)

| 1 неделя | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|------------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Второй завтрак МО 1-4 кл (1 смена) | | | | | | | |
| Шницель "Нежный" | 90 | 14,68 | 9,98 | 11,03 | 180,7 | 352/1 | ТТК № 352 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Овощи свежие порциями (капуста с морковью свежие) | 30 | 0,47 | 2,53 | 1,4 | 30,2 | 267 | ТТК № 267 |
| 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 | 505 | 19,58 | 17,53 | 56,47 | 451,15 | | |
| ВТОРНИК | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Второй завтрак МО 1-4 кл (1 смена) | | | | | | | |
| Медальоны из рыбы | 90 | 10,6 | 12,96 | 9,06 | 207,09 | 42/5 | ТТК № 42 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,45 | 168,45 | 114/1 | ТТК № 114 |
| 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 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 575 | 17,89 | 18,09 | 68,91 | 525,54 | | |
| СРЕДА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Второй завтрак МО 1-4 кл (1 смена) | | | | | | | |
| Плов из свинины | 200 | 16,9 | 12,9 | 39,5 | 345,12 | 124/2 | ТТК № 124 |
| Овощи вареные порциями (свекла отварная) | 30 | 0,52 | 1,6 | 3,1 | 54,9 | 307/1 | ТТК № 307 |
| 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 | 465 | 18,79 | 14,72 | 66,2 | 503,02 | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Второй завтрак МО 1-4 кл (1 смена) | | | | | | | |
| Мясо с овощами "Болоньез" | 90 | 11,52 | 13 | 4,05 | 189,6 | 35/2 | ТТК № 35 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 99/1 | ТТК № 99 |
| 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 | 475 | 21,49 | 19,31 | 66,29 | 536,35 | | |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Второй завтрак МО 1-4 кл (1 смена) | | | | | | | |
| Ёжики мясные | 90 | 11,8 | 13,7 | 11,3 | 233,6 | 157/13 | Москва 2003 № 157 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Овощи порциями (капуста квашеная с морковью) | 30 | 0,54 | 0,03 | 0,9 | 6,9 | 264 | ТТК № 264 |
| 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 | 505 | 16,77 | 18,75 | 56,24 | 480,75 | | |
| СУББОТА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Второй завтрак МО 1-4 кл (1 смена) | | | | | | | |
| Фрикадельки мясные "Восторг" | 90 | 13,9 | 10,4 | 12,1 | 198 | 142/10 | ТТК №142/1 |
| Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы) | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Овощи свежие порциями (морковь свежая) | 30 | 0,36 | 2,53 | 1,9 | 31,3 | 269 | ТТК № 269 |
| 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 | 505 | 19,28 | 18,52 | 74,28 | 542 | | |

| 2 неделя | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|------------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Второй завтрак МО 1-4 кл (1 смена) | | | | | | | |
| Котлета "Киевская" | 90 | 11,1 | 14,3 | 10,2 | 215,87 | 169/3 | Москва 2003 № 169 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Овощи свежие порциями (капуста с морковью свежие) | 30 | 0,47 | 2,53 | 1,4 | 30,2 | 267 | ТТК № 267 |
| 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 | 505 | 16 | 21,85 | 55,64 | 486,32 | | |
| ВТОРНИК | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Второй завтрак МО 1-4 кл (1 смена) | | | | | | | |
| Птица в соусе с томатом | 90 | 12,69 | 13,77 | 2,88 | 185,31 | 367/8 | Пермь 2018 № 367 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 99/1 | ТТК № 99 |
| 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 | 475 | 22,66 | 20,08 | 65,12 | 532,06 | | |
| СРЕДА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Второй завтрак МО 1-4 кл (1 смена) | | | | | | | |
| Фрикадельки из свинины | 90 | 11,32 | 12,8 | 12,2 | 207,8 | 280/2 | Москва 2011 № 280 |
| Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы) | 150 | 3,65 | 5,87 | 36,68 | 209,7 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| 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 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 575 | 16,74 | 19,29 | 82,28 | 567,5 | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Второй завтрак МО 1-4 кл (1 смена) | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 575 | 18,81 | 18,13 | 63,9 | 508,05 | | |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Второй завтрак МО 1-4 кл (1 смена) | | | | | | | |
| Биточки из мяса птицы | 90 | 15,9 | 6,5 | 11,7 | 172,5 | 294/8 | Москва 2011 № 294 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Овощи варенные порциями (свекла отварная) | 30 | 0,52 | 1,6 | 3,1 | 54,9 | 307/1 | ТТК № 307 |
| 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 | 505 | 20,85 | 13,12 | 58,84 | 467,65 | | |
| СУББОТА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Второй завтрак МО 1-4 кл (1 смена) | | | | | | | |
| Котлета рыбная | 90 | 11,4 | 6,98 | 13,1 | 159,84 | 234/2 | Москва 2011 № 234 |
| Рагу из овощей | 150 | 2,6 | 11,8 | 13,81 | 163,5 | 541/1 | Москва 2004 № 541/3 |
| 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 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 575 | 15,77 | 19,4 | 60,31 | 473,34 | | |