

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 43»

Корнакова Наталья Сергеевна

Наталья Сергеевна Корнакова
(подпись)

" 26 " 12 2022 год



УТВЕРЖДАЮ: Республика Коми

ДИРЕКТОР ОМ УПДПТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

Анна Александровна Рогова
(подпись)

" 26 " декабря 2022 года



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся
в образовательных учреждениях г. Сыктывкара,
находящихся в положении малообеспеченных 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 КНГ)

(с 09 января 2023 года)

1 неделя												
ПОНЕДЕЛЬНИК												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12+ лет					
	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 макаронными	200	1,62	2,19	12,81	77,13	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Запеканка 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	685	18,83	21,37	94,51	650,38	765	19,85	22,88	102,06	697,11		
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
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63	90	0,45	1,08	12,6	63		
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	390	13,38	15,3	70,91	478,9	390	13,38	15,3	70,91	478,9		
ВТОРНИК												
7-11 лет												
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	260	2	6,59	10,45	108,33	35/4; 35/3	Пермь 2001 № 35
Макaronные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Шангга 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												
Шангга 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												
7-11 лет												
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Суп-лапша домашняя с курой	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		

КЕКС "Творожный" (нарезной)	2 вариант						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР				
	80	7,54	11,9	40,9	300,8	80						
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 447
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	Москва 2011 № 338
ИТОГО	380	8,7	12,34	70,92	433,31	380	8,7	12,34	70,92	433,31		ТТК № 93

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	ВЫХОД, гр	Белки, гр			Жиры, гр	Углеводы, гр
1 вариант																
Сул 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						

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	ВЫХОД, гр	Белки, гр			Жиры, гр	Углеводы, гр
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						

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	ВЫХОД, гр	Белки, гр			Жиры, гр	Углеводы, гр
1 вариант																
Сул картофельный с макаронными	200	1,62	2,19	12,81	77,13	250	2,03	2,74	16,22	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						

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	ВЫХОД, гр	Белки, гр			Жиры, гр	Углеводы, гр
2 вариант																
Булочка "Ромашка" (с вареным студеным 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																
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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
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
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	515	11,83	10,71	59,25	384,75	575	12,19	11,84	61,49	407,69		

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	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	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 СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		

1 вариант

Сул-лапша Домашняя с курой	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 спущенным	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		

ВТОРНИК

7-11 лет

12+ лет

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		

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
Запеканка 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

Запеканка 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		
СРЕДА												

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				

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				

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				

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				

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				

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				

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				
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		
Шангя 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														
Шангя 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														
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				
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		
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		
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		

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				
СУББОТА														
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 яблок	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91		
ИТОГО	380	9,81	5,69	59,31	334,99	380	9,81	5,69	59,31	334,99				
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				
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		
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				