

СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 43»  
Корнакова Наталья Сергеевна

« 16 » \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_  
2022 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ ЦИТ «Восторг»  
Рогова Анна Александровна

« 26 » \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_  
декабря 2022 года



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 5-11 классов  
в образовательных учреждениях г. Сыктывкара  
(для категорий СОЦ, 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 «Русская гимназия», МОУ КНГ )

(с 09 января 2023 года)

1 неделя

## ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр			
Горячее питание 1 смена						
Каша молочная пшеничная	300	12,48	14,55	64,33	438,7	102/6 ТТК №102
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2 Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	3,25	0,9	15,6	79,5	266 ТТК №256
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1 Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>575</b>	<b>22,76</b>	<b>24,32</b>	<b>94,93</b>	<b>686,2</b>	
Горячее питание 2 смена						
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3 Москва 2003 № 169
Картофельное пюре	180	3,67	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 "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11 ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>522</b>	<b>17,4</b>	<b>21,78</b>	<b>59,63</b>	<b>509,56</b>	
ВТОРНИК						
12+ лет						
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр			
Горячее питание 1 смена						
Запеканка из творога со ступенным молоком	200	24,19	12,98	59,15	455,36	223/8 Москва 2011 № 223
Булочка с сахаром	30	3,09	5,04	24,53	131,74	39/2 ТТК № 39
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2 Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1 Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>552</b>	<b>27,81</b>	<b>18,44</b>	<b>108,68</b>	<b>696,1</b>	
Горячее питание 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 "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11 ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>20,8</b>	<b>20,1</b>	<b>59,83</b>	<b>515,84</b>	
СРЕДА						
12+ лет						
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр			
Горячее питание 1 смена						
Биточки "Детские"	90	12,24	7,5	13,46	173,34	353 ТТК № 353
Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1 Москва 2011 № 310
Масло сливочное( на полив)	10	0,08	7,2	0,12	66	14/3 Москва 2011 № 14
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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1 Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>19,13</b>	<b>20,34</b>	<b>76,96</b>	<b>572,54</b>	

Горячее питание 2 смена									
КОГЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	16,32	12,3	14,38	242,41	294/5	Москва 2011 № 294		
	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1		
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
Чай с сахаром и лимоном	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
Хлеб " Дарницкий" порциями	522	22,13	18,96	82,2	599,05				
ИТОГО									
ЧЕТВЕРГ									
12+ лет									
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводь,гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	Горячее питание 1 смена								
Макароньы отварные с сыром	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	Москва 2011 № 204		
Коглета (куриная), запеченная в тесте	80	9,08	5,29	26,73	193,55	420/4	Москва 2011 № 420		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	552	26,12	25,21	84,57	673,55				
Горячее питание 2 смена									
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352	ТТК № 352		
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 " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
ИТОГО	515	28	17,07	82,27	596,3				
ПЯТНИЦА									
12+ лет									
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводь,гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	Горячее питание 1 смена								
Каша вязкая молочная "Солнышко"	250	8,17	11,79	56,23	363,6	22/3	ТТК № 22		
Кондитерские изделия (пряники)	60	7,9	6,6	37,8	219				
Батон нарезной	30	3,25	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	555	19,39	19,31	124,63	722,1				
Горячее питание 2 смена									
Колбаски мясные "Восторг"	100	13,59	8,59	13,49	188,27	142/3	ТТК № 142		
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
ИТОГО	522	19,14	24,59	70,79	585,77				
СУББОТА									
12+ лет									
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводь,гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	Горячее питание 1 смена								
Медальоны из рыбы	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42		
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	4,4	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>19,56</b>	<b>20,98</b>	<b>90,46</b>	<b>648,14</b>		
<b>Горячее питание 2 смена</b>							
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
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
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>24,31</b>	<b>17,94</b>	<b>69,71</b>	<b>547,55</b>		
<b>2 недели</b>							
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>12+ лет</b>		<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>			
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>			<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>
<b>Горячее питание 1 смена</b>							
Каша молочная рисовая	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/5	ТТК № 100
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Батон нарезной	40	4,3	1,2	20,8	106	266	ТТК № 266
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>632</b>	<b>19,04</b>	<b>24,17</b>	<b>100,14</b>	<b>691,8</b>		
<b>Горячее питание 2 смена</b>							
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352	ТТК № 352
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 "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>28</b>	<b>17,07</b>	<b>82,27</b>	<b>596,3</b>		
<b>ВТОРНИК</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>12+ лет</b>		<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>			
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>			<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>
<b>Горячее питание 1 смена</b>							
Курочка "Аппетитная"	90	19,87	16,72	0	230,4	248/3	ТТК № 248
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	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
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>552</b>	<b>29,96</b>	<b>22,58</b>	<b>67,71</b>	<b>596,94</b>		
<b>Горячее питание 2 смена</b>							
Колбаски мясные "Восторг"	100	13,59	8,59	13,49	188,27	142/3	ТТК № 142
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10

ИТОГО	522	19,14	24,59	70,79	585,77		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет						
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Горячее питание 1 смена							
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>29,31</b>	<b>18,94</b>	<b>100,58</b>	<b>700,069</b>		
Горячее питание 2 смена							
Плов из свинины (из пропаренного риса)	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124
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
<b>ИТОГО</b>	<b>485</b>	<b>20,01</b>	<b>15,26</b>	<b>78,34</b>	<b>528,32</b>		
ЧЕТВЕРГ							
12+ лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет						
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Горячее питание 1 смена							
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
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
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>552</b>	<b>18,24</b>	<b>20,46</b>	<b>70,71</b>	<b>544,97</b>		
Горячее питание 2 смена							
Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/1	Пермь 2018 № 367
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>522</b>	<b>22,15</b>	<b>20,94</b>	<b>58,73</b>	<b>513,04</b>		
ПЯТНИЦА							
12+ лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет						
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Горячее питание 1 смена							
Каша молочная пшеничная	300	12,48	14,55	64,33	438,7	102/6	ТТК №102
Кондитерские изделия (пирожки)	30	3,95	3,3	18,9	109,5		
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>18,1</b>	<b>18,07</b>	<b>108,43</b>	<b>658,2</b>		
Горячее питание 2 смена							

Биточки "Особые"	100	16,56	12,45	14,64	238	21/3	ТТК № 21
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 " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>28,25</b>	<b>19,98</b>	<b>84,61</b>	<b>633,5</b>		
<b>СУББОТА</b>							
<b>12+ лет</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
<b>Горячее питание 1 смена</b>							
Творожник ванильный со ступенным молоком	200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	ТТК № 29
Батон нарезной	40	3	1,2	20,8	106	266	ТТК № 266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
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>27,72</b>	<b>14,6</b>	<b>104,95</b>	<b>670,36</b>		
<b>Горячее питание 2 смена</b>							
Медальоны из рыбы	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>522</b>	<b>19,68</b>	<b>19,72</b>	<b>65,61</b>	<b>537,24</b>		