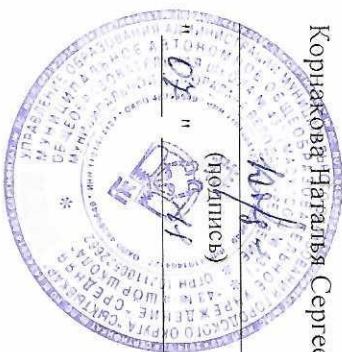


СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР _____

Корнякова Наталья Сергеевна

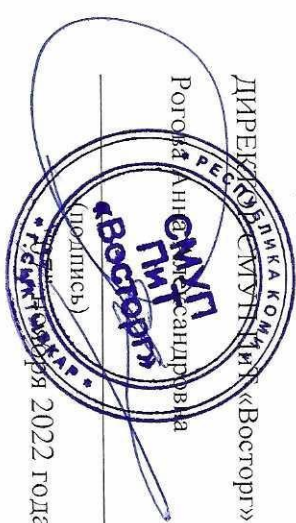


2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ «ВОСТОРГ»

Рогова Анна Александровна



2022 года

Примерное двухнедельное меню горячего питания для учащихся образовательных учреждений г. Сыктывкара.

(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 «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 07 ноября 2022 года)

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

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		

ЗАВТРАК												
Каша молочная пшеничная	155	6,44	7,4	33,26	225,8	300	12,48	14,55	64,33	438,7	102/6	ТТК №102
Сыр порциками	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63	0	0	0	0	0		
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	510	13,85	15,3	76,46	500,3	565	19,44	21,37	94,93	650,2		

ОБЕД

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Курочка "Аппетитная"	90	19,87	16,72	0	230,4	100	22,08	18,58	0	256	248/2	ТТК № 248
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 и консервированные порциями (отрусы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	100	2,2	0,1	6,3	35	302	ТТК № 302

ПОЛДНИК

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
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	30,9	32,78	94,16	798,18	910	36,38	38,06	114,32	947,81		

УЖИН

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
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,06	25,76	162,5	100	5,7	4,06	25,76	162,5	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	40	3,2	0,4	20,4	100	100	ТТК № 11
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	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	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	532	22,51	13,26	71,99	502,2	552	24,11	13,46	82,19	552,2		

ОБЕД

Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	260	2	6,59	10,45	108,33	35/4; 35/3	Пермь 2001 № 35
------------	-----	------	-----	---	------	-----	---	------	-------	--------	------------	-----------------

Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35
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
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
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	820	24,87	23,91	101,8	738,95	920	27,73	27,77	109,98	818,17		

ПОЛДНИК

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	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,5	114,6	200	0,15	0,08	24,5	114,6	350/1	Москва 2011 № 350
ИТОГО	300	12,93	14,24	62,16	447,6	400	12,97	14,28	71,96	494,6		
ОБЩИЙ ИТОГ	1652	60,31	51,41	235,95	1688,75	1872	64,81	55,51	264,13	1864,97		

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		

ЗАВТРАК

Биточки "Детские"	70	9,52	5,81	10,47	134,8	90	12,24	7,5	13,46	173,34	353/1: 353	ТТК № 353
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
Масло сливочное(на полне)	10	0,08	7,2	0,12	66	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	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	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	15,87	17,77	69,39	505,6	555	19,13	20,34	76,96	572,54		

ОБЕД

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
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	100	21,77	8,2	7,88	189,56	19/4	ТТК № 19
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруза консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	100	1,7	1	7,45	39	305	ТТК № 305
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
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	35,92	19,57	107,79	753,43	920	41,54	22,98	130,71	896,2		

ПОЛДНИК

Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	80	7,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	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	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	7,67	11,92	56,1	362,8	402	7,71	11,96	65,9	409,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1567	59,46	49,26	233,28	1621,83	1877	68,38	55,28	273,57	1878,54		

ЧЕТВЕРГ

7-11 лет												12+ лет		№ ПО СБОРНИКУ

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК												
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Котлета (куриная) запеченная в тест	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
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	615	24,43	23,22	89,05	668,39	615	24,43	23,22	89,05	668,39		
ОБЕД												
ПОЛДНИК												
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
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352	ТТК № 352
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 порциями (капуста квашеная со свежей отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	100	1,62	10,05	5,88	116,1	306	ТТК № 306
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	32,37	23,53	115,65	803,87	920	38,19	31,63	139,36	995,02		
ПЯТНИЦА												
ЗАВТРАК												
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	90	11,1	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	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	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	16,7	19,89	73,04	541,97	552	19,03	21,16	90,58	633,91		
ОБЕД												
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Котбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	100	13,59	8,59	13,49	188,27	142/3	ТТК № 142
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
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
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63	90	0,45	1,08	12,6	63		
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10

Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	810	23,76	17	128,19	768,22	900	26,14	19,37	137,09	833,78		

ПОЛДНИК

Булочка "Ромашка" (с вареным сухим 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	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	8,78	9,7	73,08	421,74	415	8,82	9,74	82,88	468,74		
ОБЩИЙ ИТОГ	1627	49,24	46,59	274,31	1731,93	1867	53,99	50,27	310,55	1936,43		

СУББОТА

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		

ЗАВТРАК

Каша вязкая молочная "Солнышко"	250	8,17	11,79	56,23	363,6	300	9,85	12,73	67,92	425,6	22/3; 22/4	ТТК № 22
Кондитерские изделия (пряники)	30	3,55	1,3	20,9	109,55	30	3,55	1,3	20,9	109,55	266	ТТК №266
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	30	2,25	0,9	15,6	79,5	685/1	Москва 2004 № 685
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60		
ИТОГО	525	14,04	14,01	107,73	612,65	575	15,72	14,95	119,42	674,65		

ОБЕД

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
Виточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	100	16,32	12,3	14,38	242,41	294/5	Москва 2011 № 294
Макронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	60	4,8	0,6	30,6	150	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	28,03	21,58	110,3	762,259	820	31,11	24,85	119,25	843,13		

ПОЛДНИК

Колета запеченная в тесте	80	8,03	9,47	26,35	223,43	80	8,03	9,47	26,35	223,43	420/4	Москва 2011 № 420
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	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	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	8,16	9,49	41,55	285,43	402	8,2	9,53	51,35	332,43		
ОБЩИЙ ИТОГ	1547	50,23	45,08	259,58	1660,339	1797	55,03	49,33	290,02	1850,21		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

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		

ЗАВТРАК

Каша молочная рисовая	155	4,48	6,34	32,18	204	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/6; 100/5	ТТК № 100
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	25	Москва 1994 таб. № 25
Фруктовое пюре (вкус апельсин)	90	0,45	1,08	12,6	63	90	0,45	1,08	12,6	63		
Индивидуальная (лимоновка)	40	3	1,2	20,8	106	40	3	1,2	20,8	106	266	ТТК №266
Батон нарезной	40	3	1,2	20,8	106	40	3	1,2	20,8	106		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12+ лет						№ ТК	№ ПО СЕОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
ОБЕД														
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		
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352	ТТК № 352		
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 и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз. консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	100	1,7	1	7,45	39	305	ТТК № 305		
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		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	760	35,95	21,49	113,68	797,58	920	42,02	25,19	137,48	948,3				
ПОЛДНИК														
Гребешок с вареным стученым молоком	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	0	0	0	0	0	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	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	302	6,08	6,46	63,17	339,69	402	6,12	6,5	72,97	386,69				
ОБЩИЙ ИТОГ	1589	54,73	42,49	257,63	1644,27	1944	63,56	52,91	310,59	1990,79				
ВТОРНИК														
ЗАВТРАК														
Курочка "Апельтиная"	70	15,5	13	0	179,2	90	19,87	16,72	0	230,4	248/2; 248/3	ТТК № 248		
Макаронные изделия отварные (баладжи)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	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	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	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	502	24,49	17,95	62,43	512,05	552	29,96	22,58	67,71	596,94				
ОБЕД														
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3; 35/4	Пермь 2001 № 35		
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	100	13,59	8,59	13,49	188,27	142/3	ТТК № 142		
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310		
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89		
Фруктовое пюре (в индивиду.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63	90	0,45	1,08	12,6	63				
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	810	22,87	19,03	113,33	719,74	910	25,24	22,26	121,71	791,4				
ПОЛДНИК														
Вагет "Восторг"	100	10,3	12,67	36,92	300,29	100	10,3	12,67	36,92	300,29	38/4	ТТК № 38		
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0,00	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,5	114,6	200	0,15	0,08	24,5	114,6	350/1	Москва 2011 № 350		
ИТОГО	300	10,45	12,75	61,42	414,89	400	10,49	12,79	71,22	461,89				