

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МОУ «СОШ №3»

Киваева Галина Васильевна



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ЛиТ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся
1-4 (2 смена) классов в общеобразовательных учреждениях
г. Сыктывкара, находящихся 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		
ЗАВТРАК МО 1-4 кл (2 смена)							
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
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	555	19,93	23,69	97,74	679,8		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК МО 1-4 кл (2 смена)							
Запеканка из творога с черной смородиной и сгущенным молоком	200	19,02	17,92	70,08	525,12	425/6	ТТК № 425
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	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
ИТОГО	552	22,4	19,24	110,68	713,62		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК МО 1-4 кл (2 смена)							
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	100	17,7	12,06	11,6	231	263/2	ТТК № 263
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 317
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	555	26,24	18,44	81,73	605,7		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК МО 1-4 кл (2 смена)							
Макароны отварные с сыром	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	Москва 2011 № 204
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	40	0,44	0,08	1,52	8,8	71/4	ТТК № 71
Батон нарезной	40	3,8	1,2	20,8	79,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	552	21,28	21,2	80,16	568,3		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК МО 1-4 кл (2 смена)							
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК №102
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	555	23,07	23,94	99,38	701,4		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК МО 1-4 кл (2 смена)							
Котлета рыбная	100	11	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234
Рагу из овощей	180	3,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
Компот из изюма с содержанием отварных плодов	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
ИТОГО	550	19,73	20,98	85,35	618,48		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК МО 1-4 кл (2 смена)							
Каша молочная пшеничная	250	7,15	10,33	41,5	287,2	112/1	ТТК № 112
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК №266
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
ИТОГО	655	20,28	21,4	97,5	661,2		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК МО 1-4 кл (2 смена)							
Биточки мясные с сыром	70	11,5	12,3	5,8	182,9	52/10	ТТК № 52
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114

Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	592	23,47	18,4	84,47	604,24		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК МО 1-4 кл (2 смена)							
Шницель "Нежный"	90	14,68	9,98	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	550	23,26	19,96	81,22	588,4		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК МО 1-4 кл (2 смена)							
Творожник ванильный со сгущенным молоком	200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	ТТК № 29
Булочка с сахаром	30	3,09	5,34	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
ИТОГО	552	27,81	18,74	108,68	696,1		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК МО 1-4 кл (2 смена)							
Гуляш из свинины	100	11,3	19,5	2,9	230,7	260/7	Москва 2011 № 260
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	555	26,49	27,43	94,87	733,2		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК МО 1-4 кл (2 смена)							
Каша молочная кукурузная	250	8,4	11,02	60,85	366,11	117/4	ТТК № 117
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК № 266
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	552	20,24	21,39	102,05	668,61		