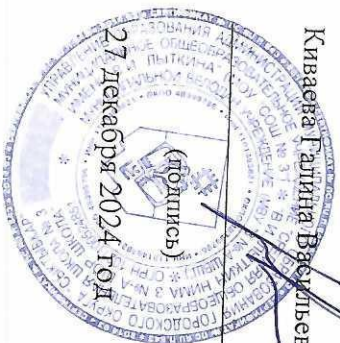


СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МОУ «СОШ №3»

Кизяева Галина Васильевна



27 декабря 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП Пит «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



(подпись)

27 декабря 2024 год

**Примерное двухнедельное меню горячего питания, для обучающихся 5-11 классов  
в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара,  
(для категорий СОЦ, ТУБ, ЛОК, МС, МО, СВО).**

(с 01 января 2025 года)

5-11 класс (СОП,ТВБ,ЛОК,МС,МО,СВО)

НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, г	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ	ПЕЦЕНТУП
12+ лет									
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ									
250		7,2	13,02	51,54	352,8	100/5	ТТК № 100	Москва 1994 таб. № 25	БАТОН НАРЕЗНОЙ
30		6,96	8,85	0	108	25/2	ТТК № 100	Москва 1994 таб. № 25	БАТОН НАРЕЗНОЙ
60		5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК № 266	Москва 2004 № 685	ЧАЙ С САХАРОМ
215		0,07	0,02	15	60	685/1	ТТК № 10	Москва 2004 № 685	ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ" ПОРЦИЙМИ
555		19,93	23,69	97,74	679,8	685/1	ТТК № 10	Москва 2004 № 685	ИТОГО
ВТОРОЙ ЗАВТРАК *									
90	Шницель "Нежный"	14,68	9,98	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352	Москва 2011 № 312	Овощи свежие порциями (капуста с морковью)
30	Свежие (свежие)	0,47	2,53	1,4	30,2	267	ТТК № 267	Москва 2011 № 312	Овощи свежие порциями (капуста с морковью)
150	Карфельное пюре	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	ТТК № 312	Москва 2011 № 312	Карфельное пюре
90	Медальоны из рыбы	10,6	12,96	9,06	207,09	42/5	ТТК № 42	Москва 2011 № 338	Фрукты свежие порциями
100	Карфельное пюре	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	ТТК № 263	Москва 2011 № 312	Хлеб "Городской" порциями
60	Хлеб "Городской" порциями	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 11	Москва 2004 № 685	ЧАЙ С САХАРОМ
215		0,07	0,02	15	60	685/1	ТТК № 10	Москва 2004 № 685	ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ" ПОРЦИЙМИ
555		26,24	18,44	81,73	605,7	685/1	ТТК № 10	Москва 2004 № 685	ИТОГО
ВТОРОЙ ЗАВТРАК *									
200	Голов из свинины	16,9	12,9	39,5	345,12	124/2	ТТК № 124	Москва 2011 № 204	Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)
40	Батон нарезной	0,44	0,08	1,52	8,8	71/4	ТТК № 71	Москва 2011 № 204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ
250	Макароны отварные с сыром	16,91	19,9	42,64	418	204/4	ТТК № 71	Москва 2011 № 204	Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)
40	Батон нарезной	3,8	1,2	20,8	79,5	266/2	ТТК № 266	Москва 2004 № 686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ
222		0,13	0,02	15,2	62	686/1	ТТК № 10	Москва 2004 № 686	ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ" ПОРЦИЙМИ
552		21,28	21,2	80,16	568,3	686/1	ТТК № 10	Москва 2004 № 686	ИТОГО
ВТОРОЙ ЗАВТРАК *									
90	Мяс с овощами "Болонез"	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35	Москва 2004 № 685	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСПЕЧАТАТА
150	Чай с сахаром	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99	Москва 2004 № 685	ЧАЙ С САХАРОМ
215		0,07	0,02	15	60	685/1	ТТК № 10	Москва 2004 № 685	ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ" ПОРЦИЙМИ
475		21,49	19,31	66,29	536,35	685/1	ТТК № 10	Москва 2004 № 685	ИТОГО
ПОНЕДЕЛЬНИК									
12+ лет									
НАИМЕНОВАНИЕ									
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, г	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ	ПЕЦЕНТУП		

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	
						№ ТК	ПЕЦЕНТУП
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ							
250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТК №102	
30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25	
60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТК №266	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
555	23,07	23,94	99,38	701,4			
ИТОГО							
* ЗАВТРАК							
90	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13	Москва 2003 № 157	
150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312	
30	0,54	0,03	0,9	6,9	264	ТК № 264	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТК № 10	
505	16,77	18,75	56,24	480,75			
ИТОГО							
* ЗАВТРАК							
100	11	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234	
180	3,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3	
20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТК № 10	
50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТК № 11	
200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТК № 91	
550	19,73	20,98	85,35	618,48			
ИТОГО							
* ЗАВТРАК							
90	13,9	10,4	12,1	198	142/10	ТК №142/1	
150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТК 110/1	
30	0,36	2,53	1,9	31,3	269	ТК № 269	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТК № 10	
505	19,28	18,52	74,28	542			
ИТОГО							
* ЗАВТРАК							
250	7,15	10,33	41,5	287,2	112/1	ТК № 112	
30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25	
60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТК №266	
100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
655	20,28	21,4	97,5	661,2			
ИТОГО							
* ЗАВТРАК							
90	11,1	14,3	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169	
150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312	
30	0,47	2,53	1,4	30,2	267	ТК № 267	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТК № 10	
505	16	21,85	55,64	486,32			
ИТОГО							
* ЗАВТРАК							
70	11,5	12,3	5,8	182,9	52/10	ТК № 52	
180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТК № 114	
60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТК № 71	
60	4,8	0,6	30,6	150	11	ТК № 11	
222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	
592	23,47	18,4	84,47	604,24			
ИТОГО							
* ЗАВТРАК							
90	12,69	13,77	2,88	185,31	367/8	Лепмя 2018 № 367	
150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТК № 99	
Каша гречневая распычатая							

НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	p	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ	ПЕЦЕНТУР
12+ лет										
ЧАЙ С САХАРОМ										
ИТОГО		215	0,07	1,3	0,2	8,6	43	11	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" подпирями		20	1,3	0,2	8,6	43	11	11	685/1	Москва 2004 № 685
Чай с сахаром		215	0,07	1,3	0,2	15	60	60	685/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие подпирями		100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	100	338/2	Москва 2011 № 338
Пис распычатый отварной (из пропаренной крупы)		150	3,65	5,87	36,68	209,7	110/2	150	110/2	Москва 2011 № 280
Фрикадельки из свиныхы		90	11,32	12,8	12,2	207,8	280/2	90	280/2	Москва 2011 № 280
ВТОРОЙ ЗАВТРАК *										
Мясо сливочное (на полив)										
		5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	5	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре		180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	180	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб "Городской" подпирями		60	4,8	0,6	30,6	150	11	60	685/1	Москва 2004 № 685
Чай с сахаром		215	0,07	1,3	0,2	15	60	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО		550	23,26	19,96	81,22	588,4				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК *										
Фрикадельки из свиныхы										
		90	11,32	12,8	12,2	207,8	280/2	90	280/2	Москва 2011 № 280
Пис распычатый отварной (из пропаренной крупы)		150	3,65	5,87	36,68	209,7	110/2	150	110/2	Москва 2011 № 280
Фрукты свежие подпирями		100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	100	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром		215	0,07	1,3	0,2	15	60	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" подпирями		20	1,3	0,2	8,6	43	11	20	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО		575	16,74	19,29	82,28	567,5				
ЧЕТВЕРТ										
Творожник ванильный со сухим молоком										
		200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	200	29/4	Москва 2011 № 29
Булочка с сахаром		30	3,09	5,34	24,53	131,74	39/2	30	39/2	Москва 2011 № 39
Чай с сахаром и лимоном		222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	222	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО		552	27,81	18,74	108,68	696,1				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК *										
Мясо с овощами "Болонья"										
		90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	90	35/2	Москва 2011 № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)		150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	150	114/1	Москва 2011 № 114
Чай с сахаром		100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	100	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" подпирями		20	1,3	0,2	8,6	43	11	20	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО		575	18,81	18,13	63,9	508,05				
ПЯТНИЦА										
Гречневая каша										
		100	11,3	19,5	2,9	230,7	260/7	100	260/7	Москва 2011 № 260
Каша гречневая рассычатая		180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	180	99/1	Москва 2011 № 99
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60	685/1	215	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО		555	26,49	27,43	94,87	733,2				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК *										
Биточки из мяса птицы										
		90	15,9	6,5	11,7	172,5	294/8	90	294/8	Москва 2011 № 294
Картофельное пюре		150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	150	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи вареные подпирями (свекла отварная)		30	0,52	1,6	3,1	54,9	307/1	30	307/1	Москва 2011 № 307
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60	685/1	215	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО		505	20,85	13,12	58,84	467,65				
СВБОТА										
Каша молочная кукурузная										
		250	8,4	11,02	60,85	366,11	117/4	250	117/4	Москва 2011 № 117
Сыр подпирями		30	6,96	8,85	0	108	25/2	30	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной		50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	50	266/2	Москва 2004 № 686
Чай с сахаром и лимоном		222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	222	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО		552	20,24	21,39	102,05	668,61				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК *										
Котлета рыбная										
		90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	90	234/2	Москва 2011 № 234
Пару из овощей		150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	150	541/1	Москва 2004 № 541/3
Фрукты свежие подпирями		100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	100	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" подпирями		20	1,3	0,2	8,6	43	11	20	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО		575	15,77	19,4	60,31	473,34				