

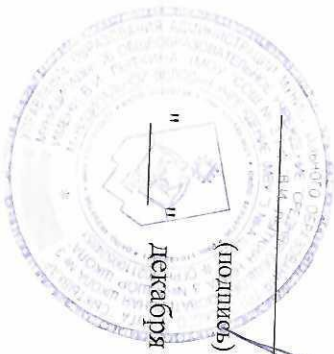
СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МОУ «СОШ №3»

Киваева Галина Васильевна

(подпись)

" 11 " декабря 2023 год



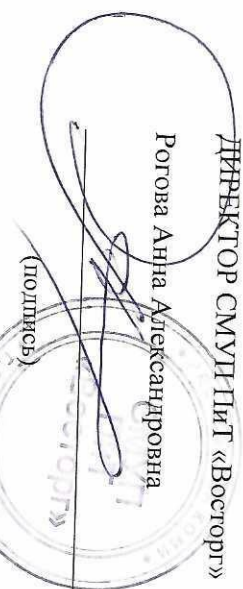
УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУИПТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

" 11 " декабря 2023 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 09.12.2023 2024 года)

НАИМЕНОВАНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК										12+ лет										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	7-11 лет					12+ лет					7-11 лет					12+ лет					
	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	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР				
Каша молочная "Дружба"	205	4,57	5,6	32,62	197,26	250	5,56	9,63	39,49	264,58	265/1	ТТК № 265									
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25									
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК № 266									
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685									
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	20,2	92	0	0	0	0	0											
ИТОГО	680	15,05	15,77	83,42	536,76	555	18,29	20,3	85,69	591,58											
Рассольник "Домашний"	200	1,8	5,3	10,9	100,5	260	2,35	6,6	14,05	124,8	101/2	Пермь 2018 № 101									
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,06	207,09	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42									
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14									
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									
Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,41	0,09	4,05	22,5	100	2,35	0,15	6,75	37,5	303	ТТК № 303									
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	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	785	22,86	27,25	102,76	768,24	925	25,99	31,05	113,72	858											
Булочка "Ромашка" (с вареным сушеным 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	0,4	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	322	8,84	9,7	73,28	423,74	422	9,24	10,1	83,08	470,74											
1787	46,75	52,72	259,46	1728,74	1902	53,52	61,45	282,49	1920,32												
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									
Запеканка из творога с вишней	150	15,42	13,62	42,28	361,12	200	20,56	18,16	56,38	481,5	425	ТТК № 425									
Батон нарезной	40	3,8	1,2	20,8	106	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК № 266									
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	512	19,75	15,24	88,08	576,12	572	25,84	20,08	107,38	723											
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	138,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102									
Маесо с овощами "Болонья"	90	11,52	13	4,05	189,6	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35									
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114									
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									
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	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	720	28	22,55	101,52	747,16	910	31,88	26,39	120,39	878,6											

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет			12+ лет			№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР				
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Жиры, гр			Углеводы, гр	ККАЛ		
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	9,54	11,9	40,9	300,8	80	9,54	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	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	9,67	11,92	56,1	362,8	402	9,71	11,96	65,9	409,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1534	57,42	49,71	245,7	1686,08	1884	67,43	58,43	293,67	2011,4		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет			12+ лет			№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР				
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Жиры, гр			Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Гуляш из свинины	90	10,17	17,55	2,61	207,63	100	11,3	19,5	2,9	230,7	260/7	Москва 2011 № 260
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
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	60	4,8	0,6	30,6	150	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	565	17,96	22,99	65,83	543,08	655	20,94	26,08	76,83	627,4		
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
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	15,9	11,4	10,4	207,9	100	17,7	12,7	11,6	231	263/2	ТТК № 263
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
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
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	720	26,73	22,77	113,57	766,8	820	29,62	26,27	124,35	854,78		
ПОЛДНИК												
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
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	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	322	8,77	9,87	60,73	354,98	422	8,81	9,91	70,53	401,98		
ОБЩИЙ ИТОГ	1607	53,46	55,63	240,13	1664,86	1897	59,37	62,26	271,71	1884,16		

12+ лет

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет			12+ лет			№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР				
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Жиры, гр			Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Макаронные отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	250	16,91	19,9	42,64	418	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204
Пицца "Болоньезе" (фарш мясной)	60	7,22	7,4	16,4	159,8	100	12,03	12,3	27,3	266,3	430/2	ТТК № 430
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	22,23	24,93	69,12	589,64	572	29,07	32,22	85,14	746,3		
ОБЕД												
Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	260	1,84	6,49	9,5	111,25	99/2; 99/3	Москва 2011 № 99
Птица в соусе стюлетом	90	12,69	13,77	2,88	185,31	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/8	Пермь 2018 № 367
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 свежлой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	100	1,62	10,05	5,88	116,1	306	ТТК № 306
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
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	780	29,74	30,99	107,32	828,4	920	33,78	40,05	118,45	975,75		

Ш	а с картофелем	ПОЛДНИК										№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
		7-11 лет	ЗАВТРАК					ПАТНИЦА					
ВыХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводь, гр	ККАЛ	ВыХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводь, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
100	8,5	7,98	38,88	244,8	100	8,5	7,98	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15		
0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	322	8,63	8	54,08	306,8	422	8,67	8,04	63,88				
ОБЩИЙ ИТОГ	1604	60,6	63,92	230,52	1724,84	1914	71,52	80,31	267,47		2075,85		

Ш	а с картофелем	ПОЛДНИК										№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
		7-11 лет	ЗАВТРАК					ПАТНИЦА					
ВыХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводь, гр	ККАЛ	ВыХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводь, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
205	8,6	7,46	44,26	279	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/4; 102/5	ТТК №102		
20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25		
50	4,75	1,5	26	132,5	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК №266		
100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
ИТОГО	590	18,46	15,28	95,06	590,5	635	20,2	21,09	103,98		685,9		

Ш	а с картофелем	ПОЛДНИК										№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
		7-11 лет	ЗАВТРАК					ПАТНИЦА					
ВыХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводь, гр	ККАЛ	ВыХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводь, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
200	1,62	2,19	12,81	77,13	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105		
150	9,8	6	9,4	130,82	150	9,8	6	9,4	130,82	244/3	ТТК № 244		
150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313		
200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113		
50	3,3	0,5	21,5	106,3	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10		
50	4	0,5	25,5	125	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11		
ИТОГО	800	22,31	22,4	117,78	765,9	940	27,7	26,18	155,02		972,63		

Ш	а с картофелем	ПОЛДНИК										№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
		7-11 лет	ЗАВТРАК					ПАТНИЦА					
ВыХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводь, гр	ККАЛ	ВыХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводь, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
100	12,29	12,64	38,91	269,33	75	9,22	9,48	29,18	202	14/3	Сыктывкар 1990 № 14		
0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	322	12,42	12,66	54,11	331,33	397	9,39	54,18	311		1969,53		

Ш	а с картофелем	ПОЛДНИК										№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
		7-11 лет	ЗАВТРАК					ПАТНИЦА					
ВыХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводь, гр	ККАЛ	ВыХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводь, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
90	10,6	12,6	9,06	207,09	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42		
150	2,6	11,8	12,81	163,5	180	3,1	13,3	15,37	196,2	54/1/1	Москва 2004 № 54/1/3		
60	4,8	0,6	30,6	150	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11		
222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	522	18,13	25,02	67,67	582,59	582	21,26	81,45	688,3				

Ш	а с картофелем	ПОЛДНИК										№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
		7-11 лет	ЗАВТРАК					ПАТНИЦА					
ВыХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводь, гр	ККАЛ	ВыХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводь, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
260	1,51	6,39	7,99	94,43	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106		
90	14,68	9,98	11,03	180,7	100	16,31	9,53	12,26	200,78	352/1	ТТК № 352		
150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК № 110/1		
0	0	0	0	0	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14		
200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/3	ТТК № 89		
40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10		
40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	780	25,64	22,54	113,27	745,83	825	28,04	26,76	121,9		840,85		

ПОЛДНИК

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
Котлета (куриная), запеченная в тесте	80	9,08	8,79	26,73	193,55	100	11,35	10,9875	33,4125	241,9375	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	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	9,21	8,81	41,93	255,55	422	11,52	11,0475	58,4125	350,9375		
ОБЩИЙ ИТОГ	1604	52,98	56,37	222,87	1583,97	1829	60,82	66,0075	261,7625	1880,0875		

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
Каша молочная рисовая	205	5,96	7,25	42,89	261	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/4; 100/5	ТТК № 100
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	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	500	16,99	16,62	83,39	554	555	19,03	22,49	97,14	670,8		

ОБЕД

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 горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	100	12,6	14,3	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	150	3,08	4,82	18,32	129,1	180	3,7	5,79	21,14	151,6	320/1	109
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	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	720	25,36	22,66	101,54	726,01	810	28,35	26,2	109,1	801,26		

ПОЛДНИК

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
Булочка "Ромашка" (с вареным ступенным 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 и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	322	8,84	9,7	73,28	423,74	422	8,88	9,74	83,08	470,74		
ОБЩИЙ ИТОГ	1542	51,19	48,98	258,21	1703,75	1787	56,26	58,43	289,32	1942,8		

ВТОРНИК

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
Колбаски "Сочные"	90	20,8	12,1	5,01	223,2	90	20,8	12,1	5,01	223,2	390/2	ТТК № 390
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,6	150	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	29,65	17,03	67,06	553,65	552	32,35	18,14	82,54	637,34		

ОБЕД

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
Птица в соусе с томатом	90	12,69	13,77	2,88	185,31	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/8	Пермь 2018 № 367
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
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
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	28,87	26,26	117,81	825,26	920	32,36	30,14	128,1	917,54		

№	"Болоньезе" (фарш мясной)	ПОЛДНИК										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
	Фрукты свежие порциями	100	12,03	12,3	27,3	266,3	100	12,03	12,3	27,3	266,3	430/2	ТТК № 430
	Чай с сахаром	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
	ИТОГО	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
	ОБЩИЙ ИТОГ	315	12,1	12,32	42,3	326,3	415	12,14	12,36	52,1	373,3		
		1637	70,62	55,61	227,17	1705,21	1887	76,85	60,64	262,74	1928,18		

№	НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет										№ 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	9,98	11,03	180,7	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352/1	ТТК № 352
	Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,6	91,5	100	2,04	3,2	13,6	91,5	312/1	Москва 2011 № 312
	Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	ТТК № 71
	Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	60	4,8	0,6	30,6	150	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	520	21,49	17,42	67,47	503,4	580	24,36	17,16	75,36	557,3		

№	НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
	Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	260	1,84	6,49	9,5	111,25	99/2/99/3	Москва 2011 № 99
	Мясо с овощами "Болоньезе"	90	11,52	13	4,05	189,6	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35
	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 консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,41	0,09	4,05	22,5	100	2,35	0,15	6,75	37,5	303	ТТК № 303
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
	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	780	24,1	24,62	118,86	809,29	920	27,34	28,5	130,25	910,69		

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ПОЛДНИК										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
	Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	80	10,2	11,3	30,1	266,4	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
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
	ИТОГО	315	12,85	14,18	52,66	393	395	10,31	11,36	54,9	373,4		
	ОБЩИЙ ИТОГ	1615	58,44	56,22	238,99	1705,69	1895	62,01	57,02	260,51	1841,39		

№	НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
	Творожник ванильный со ступенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	150	18,63	9,53	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	100	7,08	13,1	55,74	370	415/2	Москва 2011 № 415
	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	522	22,7	16,52	94,64	625,5	572	26,24	23,05	122,51	810,5		
	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
	Виточки из мяса птицы	90	15,9	6,5	11,7	172,5	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294
	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
	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	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	720	26,91	22,7	110,68	761,28	810	29,7	26,63	121,02	848,41		

ПОЛДНИК

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		
Шангя с картофелем	100	8,5	7,98	38,88	244,8	100	8,5	7,98	38,88	244,8	157/3	Сыктывкар 1990 № 1		
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	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	322	8,63	8	54,08	306,8	422	9,03	8,4	63,88	353,8				
ОБЩИЙ ИТОГ	1564	58,24	47,22	259,4	1693,58	1804	64,97	58,08	307,41	2012,71				

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	ВЫХОД, гр	Белки, гр			Жиры, гр
ЗАВТРАК															
Птица в соусе с томатом	90	12,69	13,77	2,88	185,31	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/8	Пермь 2018 № 367			
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			
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	50	4	0,5	25,5	125	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	24,62	20,28	77,12	591,06	552	28,55	23,13	90,27	685,4					

ОБЕД

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		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/3; 106/2	ТТК № 106		
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169		
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114		
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1,38	0,06	4,94	26,6	0	0	0	0	0	304	ТТК № 304		
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
Морс из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/3	ТТК № 89		
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	780	25	24,83	105,66	748,93	920	26,27	28,45	118,39	844,43				

ПОЛДНИК

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		
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	9,54	11,9	40,9	300,8	80	9,54	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	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	302	9,67	11,92	56,1	362,8	402	9,71	11,96	65,9	409,8				
ОБЩИЙ ИТОГ	1584	59,29	57,03	238,88	1702,79	1874	64,53	63,54	274,56	1939,63				

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	ВЫХОД, гр	Белки, гр			Жиры, гр
ЗАВТРАК															
Каша молочная кукурузная	205	6,12	5,56	50,64	272,32	250	8,4	11,02	60,85	366,11	117; 117/4	ТТК № 117			
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25			
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	80	7,6	2,4	41,6	212	266/2	ТТК № 266			
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	0	0	0	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	580	16,4	15,73	91,04	566,82	565	20,71	19,34	117,45	710,11					

ОБЕД

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		
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	260	2	6,59	10,45	108,33	35/4; 35/3	Пермь 2001 № 35		
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,06	207,09	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42		
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	12,81	163,5	180	3,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3		
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		
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11; 11/2	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11		
ИТОГО	730	21,93	30,8	105,17	800,89	840	24,63	35,37	115,5	902,33				

С	ЧНИК	ПОЛДНИК											
		100	8,64	9,85	45,53	292,98	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Ф	ы 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	8,71	9,87	60,53	352,98	415	8,75	9,91	70,33	399,98		
	ОБЩИЙ ИТОГ	1625	47,04	56,4	256,74	1720,69	1820	54,09	64,62	303,28	2012,42		

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 г., Дели принт, Москва, «Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004 года, «Хлебпродинформ», г. Москва.; «Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-техникумов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996 и 1997 года, другие нормативные и При получении горячего питания для 1-4 классов с 9-00 до 12-00, следует пользоваться меню «1 смены».
2. При получении горячего питания для 1-4 классов с 12-00 до 15-00 следует пользоваться меню «2 смены».
3. Для обучающихся горячего питания для 1-4 классов с 12-00 до 15-00 следует пользоваться меню «Обеда» и меню «2 смены».
4. Для обучающихся образовательных учреждений необходимо формировать примерное двухнедельное меню трехразового горячего питания (завтрак, обед, полдник). Для детей, посещающих группу продленного дня, дополнительно должен быть организован полдник. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4,0 часа.
5. Исходя из приемов пищи, при получении горячего питания 1 смены 1-4 классов для категории малообеспеченные, следует применять 1 или 2 вариант меню (второй завтрак или полдник), для получения горячего питания 2 смены 1-4 классов следует применять 2 вариант меню (полдник).
6. Наряду с основным питанием, при наличии условий, должно быть организовано дополнительное питание обучающихся через буфеты образовательных учреждений с соответствующим ассортиментом. Наряду с основным питанием, при наличии условий, должно быть организовано дополнительное модульное питание обучающихся с особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
8. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
9. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения ежедневное меню основного (сбалансированного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции, а также меню дополнительного питания с указанием наименования блюда, массы порции, калорийности порции.
10. Овощи свежие и консервированные порциями возможно взаимозаменять между собой:
 - огурцы свежие на помидоры свежие, и наоборот;
 - помидоры свежие в нарезку с кукурузой консервированной на огурцы свежие в нарезку с горошком консервированным и т.д., и наоборот.
11. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
12. Фрукты свежие возможно взаимозаменять между собой и заменять на фруктовые и фруктово-ягодные соки согласно приложению № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
13. В примерном утвержденном двухнедельном меню указано расчетное значение порции фруктов (100, 150, 200 гр.). Для фактического расчета веса фруктов, при составлении ежедневного меню, учитывается то, что фрукты относятся к калибровочному товару, и поэтому в меню указывается фактический вес фруктов. При этом фактический вес порции фруктов не может быть меньше указанного в требовании СанПин – менее 100 гр. (приложение 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Масса порций для детей в зависимости от возраста в граммах). При этом должны соблюдаться требования, установленные по КБЖУ (таб. 1 прил. 10 СанПин 2.3/2.4.3590-20) каждого приема пищи и минимальному суммарному объему блюд по приемам пищи (Таб.3 прилож.9 СанПин 2.3/2.4.3590-20).
14. Рекомендуемый ассортимент свежих фруктов для организации питания учащихся: яблоки, апельсины, мандарины.
15. Фрукты свежие, ягоды свежесезонные, а также сухофрукты для приготовления 3 блюд возможно взаимозаменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторяемости.
16. Напитки в ежедневном меню можно заменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторяемости.
17. При составлении ежедневного меню, пищевая ценность на продукцию промышленного производства (фруктовые пюре, соки, кондитерские изделия и т.д.), указывается исходя из фактических показателей на упаковке производителя.
18. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторяемости.
19. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и наличием технологического оборудования.
20. Калорийность блюд рассчитывается по сборнику «Химический состав и калорийность российских продуктов» под ред. Тутельяна В.А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интегрет источников.