

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 1

Иванов Е.В.

Кочетков

(подпись)

" 15 " 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ЦИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

Рогова Анна Александровна

(подпись)

" 15 " августа 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, 20  
МОУ ООШ № 8, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Русская гимназия»,  
МАОУ «Гимназия им. А.С. Пушкина», МОУ КНП )

(с 01 сентября 2023 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			Углеводы, гр	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>												
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 та6. № 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		
<b>ИТОГО</b>	<b>680</b>	<b>15,05</b>	<b>15,77</b>	<b>83,42</b>	<b>536,76</b>	<b>555</b>	<b>18,29</b>	<b>20,3</b>	<b>85,69</b>	<b>591,58</b>		
<b>ОБЕД</b>												
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	16,31	9,54	12,3	200,8	42/5	ТТК № 42
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	10	0,08	7,25	0,13	66	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
<b>ИТОГО</b>	<b>785</b>	<b>22,86</b>	<b>27,25</b>	<b>102,76</b>	<b>768,24</b>	<b>930</b>	<b>30,71</b>	<b>30,16</b>	<b>116,01</b>	<b>861,7</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>												
Шаньга с картофелем	100	8,5	7,98	38,88	244,8	100	8,5	7,98	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
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
<b>ИТОГО</b>	<b>322</b>	<b>8,63</b>	<b>8</b>	<b>54,08</b>	<b>306,8</b>	<b>422</b>	<b>9,03</b>	<b>8,4</b>	<b>63,88</b>	<b>353,8</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1787</b>	<b>46,54</b>	<b>51,02</b>	<b>240,26</b>	<b>1611,8</b>	<b>1907</b>	<b>58,03</b>	<b>58,86</b>	<b>265,58</b>	<b>1807,08</b>		
<b>ВТОРНИК</b>												
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>												
	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
<b>ЗАВТРАК</b>												
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	99,375	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
<b>ИТОГО</b>	<b>512</b>	<b>19,75</b>	<b>15,24</b>	<b>88,08</b>	<b>569,495</b>	<b>572</b>	<b>25,84</b>	<b>20,08</b>	<b>107,38</b>	<b>723</b>		
<b>ОБЕД</b>												
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
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 (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
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>28</b>	<b>22,55</b>	<b>101,52</b>	<b>747,16</b>	<b>910</b>	<b>31,88</b>	<b>26,39</b>	<b>120,39</b>	<b>878,6</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>												
Накс "Ворожонный" (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
<b>ИТОГО</b>	<b>302</b>	<b>9,67</b>	<b>11,92</b>	<b>56,1</b>	<b>362,8</b>	<b>402</b>	<b>9,71</b>	<b>11,96</b>	<b>65,9</b>	<b>409,8</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1534</b>	<b>57,42</b>	<b>49,71</b>	<b>245,7</b>	<b>1679,455</b>	<b>1884</b>	<b>67,43</b>	<b>58,43</b>	<b>293,67</b>	<b>2011,4</b>		
<b>СРЕДА</b>												

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		
Ежики мясные	90	11,71	15,73	12,03	238,5	100	13,02	17,48	13,37	265	157/9	Москва 2003 № 157
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	40	3,2	0,4	20,4	109	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	6	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>18,7</b>	<b>21,07</b>	<b>70,15</b>	<b>548,95</b>	<b>635</b>	<b>21,06</b>	<b>23,86</b>	<b>77,1</b>	<b>611,7</b>		
<b>ОБЕД</b>												
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	16,65	15,96	12,21	258,91	100	18,5	17,7	23,5	287,7	263/1	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	7,2	200	0	0	19,97	7,6	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	109	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>27,48</b>	<b>27,33</b>	<b>115,38</b>	<b>817,91</b>	<b>820</b>	<b>30,42</b>	<b>31,27</b>	<b>136,25</b>	<b>911,48</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>												
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,88	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
<b>ИТОГО</b>	<b>322</b>	<b>8,77</b>	<b>9,87</b>	<b>60,73</b>	<b>354,98</b>	<b>422</b>	<b>8,81</b>	<b>9,91</b>	<b>70,53</b>	<b>401,98</b>		
<b>Общий ИТОГ</b>	<b>1597</b>	<b>54,95</b>	<b>58,27</b>	<b>246,26</b>	<b>1721,74</b>	<b>1877</b>	<b>60,29</b>	<b>65,04</b>	<b>283,88</b>	<b>1925,16</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>												
<b>7-11 лет</b>												
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	<b>ЗАВТРАК</b>											
Макаронны 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"	60	7,218	7,4	16,38	159,78	100	12,03	12,3	27,3	266,3	430	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
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>22,228</b>	<b>24,93</b>	<b>69,1</b>	<b>589,62</b>	<b>572</b>	<b>29,07</b>	<b>32,22</b>	<b>85,14</b>	<b>746,3</b>		
<b>ОБЕД</b>												
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
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/4	Москва 2003 № 169
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
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>28,15</b>	<b>31,48</b>	<b>114,64</b>	<b>858,96</b>	<b>920</b>	<b>31,98</b>	<b>40,55</b>	<b>126,55</b>	<b>1009,71</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>												
Булочка "Ромашка" ( с вареным густенным 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
<b>ИТОГО</b>	<b>322</b>	<b>8,84</b>	<b>9,7</b>	<b>73,28</b>	<b>423,74</b>	<b>422</b>	<b>8,88</b>	<b>9,74</b>	<b>83,08</b>	<b>470,74</b>		
<b>Общий ИТОГ</b>	<b>1604</b>	<b>59,218</b>	<b>66,11</b>	<b>257,02</b>	<b>1872,32</b>	<b>1914</b>	<b>69,93</b>	<b>82,51</b>	<b>294,77</b>	<b>2226,75</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>												
<b>7-11 лет</b>												
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	<b>ЗАВТРАК</b>											

Каша молочная пшеничная	205	8,6	7,46	44,26	279	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/4; 102/5	ТТК №102
Сыр порцирами	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	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	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>18,46</b>	<b>15,28</b>	<b>95,06</b>	<b>590,5</b>	<b>635</b>	<b>20,2</b>	<b>21,09</b>	<b>103,98</b>	<b>685,9</b>		

**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
Голубцы ленивые	150	8,53	9,7	7,11	138,62	150	8,53	9,7	7,11	138,62	244/2	ТТК № 244
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/3	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
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	20,2	92	200	0,6	0,4	20,2	92		
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>1000</b>	<b>21,64</b>	<b>26,5</b>	<b>135,69</b>	<b>865,7</b>	<b>1140</b>	<b>27,03</b>	<b>30,28</b>	<b>172,93</b>	<b>1072,43</b>		

**ПОЛДНИК**

Шангя с творогом	100	12,29	12,64	38,91	269,33	75	9,22	9,48	29,18	202	14/3	Сыктывкар 1990 № 14
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
<b>ИТОГО</b>	<b>322</b>	<b>12,42</b>	<b>12,66</b>	<b>54,11</b>	<b>331,33</b>	<b>397</b>	<b>9,39</b>	<b>9,54</b>	<b>54,18</b>	<b>311</b>		

**СУББОТА**

<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</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>7-11 лет</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
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
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	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
<b>ИТОГО</b>	<b>522</b>	<b>18,13</b>	<b>25,02</b>	<b>67,67</b>	<b>582,59</b>	<b>582</b>	<b>21,26</b>	<b>28,2</b>	<b>81,45</b>	<b>688,3</b>		

**ОБЕД**

Ци из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/3; 106/2	ТТК № 106
Шницель "Нежный"	90	14,68	9,98	11,03	180,7	100	16,31	9,53	12,26	200,78	352	ТТК № 352
Масло сливочное( на полив)	0	0	0	0	0	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
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 изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85		ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100		ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>25,97</b>	<b>22,54</b>	<b>116,08</b>	<b>764,27</b>	<b>830</b>	<b>28,41</b>	<b>30,41</b>	<b>124,78</b>	<b>892,29</b>		

**ПОЛДНИК**

Котлета (куриная), запеченная в тесте	80	9,08	8,79	26,73	193,55	100	12,34	10,98	29,61	242,03	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
<b>ИТОГО</b>	<b>302</b>	<b>9,21</b>	<b>8,81</b>	<b>41,93</b>	<b>255,55</b>	<b>422</b>	<b>12,51</b>	<b>11,04</b>	<b>54,61</b>	<b>351,03</b>		

**2 неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</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>7-11 лет</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
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
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	0	0	0	0	0	266/2	ТТК №266

Хлеб "Городской" порциями	0	0	0	0	0	0	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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>17,74</b>	<b>17,62</b>	<b>83,89</b>	<b>561,5</b>	<b>555</b>	<b>19,03</b>	<b>22,49</b>	<b>97,14</b>	<b>670,8</b>		

**ОБЕД**

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	Москва 2011 № 280; ТТК № 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
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>25,36</b>	<b>22,66</b>	<b>101,54</b>	<b>726,01</b>	<b>810</b>	<b>28,35</b>	<b>26,2</b>	<b>109,1</b>	<b>801,26</b>		

**ПОЛДНИК**

Булочка "Ромашка " ( с вареным густенным 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
<b>ИТОГО</b>	<b>322</b>	<b>8,84</b>	<b>9,7</b>	<b>73,28</b>	<b>423,74</b>	<b>422</b>	<b>8,88</b>	<b>9,74</b>	<b>83,08</b>	<b>470,74</b>		
<b>Общий ИТОГ</b>	<b>1542</b>	<b>51,94</b>	<b>49,98</b>	<b>258,71</b>	<b>1711,25</b>	<b>1787</b>	<b>56,26</b>	<b>58,43</b>	<b>289,32</b>	<b>1942,8</b>		

**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				
<b>ЗАВТРАК</b>														
Колбаски "Сочные"	90	15,0	10,4	5,9	176,0	90	15,0	10,4	5,9	176,0	390	ТТК № 390		
Масло сливочное( на полив)	0	0	0	0	0	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14		
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; 11/2	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		
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>23,85</b>	<b>15,33</b>	<b>67,95</b>	<b>506,45</b>	<b>557,00</b>	<b>26,59</b>	<b>20,04</b>	<b>83,49</b>	<b>623,14</b>				

**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
Голубцы ленивые	150	8,53	9,7	7,11	138,62	180	9,93	11,44	8,36	163,03	244/2	ТТК № 244
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
<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>24,71</b>	<b>22,19</b>	<b>122,04</b>	<b>778,57</b>	<b>1000</b>	<b>28,19</b>	<b>26,28</b>	<b>133,26</b>	<b>874,67</b>		

**ПОЛДНИК**

Пшеница "Болоньезе"	100	12,03	12,3	27,3	266,3	100	12,03	12,3	27,3	266,3	430	ТТК № 430
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
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>12,1</b>	<b>12,32</b>	<b>42,3</b>	<b>326,3</b>	<b>415</b>	<b>12,14</b>	<b>12,36</b>	<b>52,1</b>	<b>373,3</b>		
<b>Общий ИТОГ</b>	<b>1697</b>	<b>60,66</b>	<b>49,84</b>	<b>232,29</b>	<b>1611,32</b>	<b>1972,00</b>	<b>66,92</b>	<b>58,68</b>	<b>268,85</b>	<b>1871,11</b>		

**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**

Шницель "Нежный"	90	14,68	9,98	11,03	180,7	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352	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
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>21,49</b>	<b>17,42</b>	<b>67,5</b>	<b>503,4</b>	<b>580</b>	<b>24,36</b>	<b>17,16</b>	<b>75,4</b>	<b>557,3</b>		

<b>ОБЕД</b>												
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
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/4	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 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

<b>ПОЛДНИК</b>												
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
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>23,68</b>	<b>25,88</b>	<b>125,01</b>	<b>835,56</b>	<b>920</b>	<b>26,83</b>	<b>29,84</b>	<b>137,05</b>	<b>939,85</b>		

<b>ЧЕТВЕРГ</b>												
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
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>12,85</b>	<b>14,18</b>	<b>52,66</b>	<b>393</b>	<b>395</b>	<b>10,31</b>	<b>11,36</b>	<b>54,9</b>	<b>373,4</b>		
<b>Общий ИТОГ</b>	<b>1615</b>	<b>58,02</b>	<b>57,48</b>	<b>245,1666667</b>	<b>1731,96</b>	<b>1895</b>	<b>61,5</b>	<b>58,36</b>	<b>267,33667</b>	<b>1870,55</b>		

<b>7-11 лет</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
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
Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331/1	Москва 2011 № 331
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,06	25,76	162,5	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
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
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>21,23</b>	<b>19,78</b>	<b>77,07</b>	<b>572,35</b>	<b>562</b>	<b>25,41</b>	<b>23,31</b>	<b>91,35</b>	<b>676,7</b>		

<b>12+ лет</b>												
<b>ОБЕД</b>												
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
Биточки 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
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/3	Москва 2011 № 313
Компот из яблок	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
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
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>25,89</b>	<b>27,21</b>	<b>114,06</b>	<b>818,489</b>	<b>810</b>	<b>28,6</b>	<b>31,62</b>	<b>124,53</b>	<b>910,76</b>		

<b>ПОЛДНИК</b>												
Шангя с картофелем	100	8,5	7,98	38,88	244,8	100	8,5	7,98	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
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
<b>ИТОГО</b>	<b>322</b>	<b>8,63</b>	<b>8</b>	<b>54,08</b>	<b>306,8</b>	<b>422</b>	<b>9,03</b>	<b>8,4</b>	<b>63,88</b>	<b>353,8</b>		

<b>ПЯТНИЦА</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
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
<b>ИТОГО</b>	<b>522</b>	<b>22,7</b>	<b>16,52</b>	<b>94,64</b>	<b>625,5</b>	<b>572</b>	<b>26,24</b>	<b>23,05</b>	<b>122,51</b>	<b>810,5</b>		

ОБЕД

РЕЦЕПТУР

Едн 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
Ежики мясные	90	11,71	15,73	12,03	238,5	100	13,02	17,48	13,37	265	157/9	Москва 2003 № 157
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
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
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>25,61</b>	<b>26,3</b>	<b>107,49</b>	<b>771,56</b>	<b>920</b>	<b>26,99</b>	<b>30,13</b>	<b>120,46</b>	<b>869,57</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>												
Кефир "Ворожний" (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
<b>ИТОГО</b>	<b>302</b>	<b>9,67</b>	<b>11,92</b>	<b>56,1</b>	<b>362,8</b>	<b>402</b>	<b>9,71</b>	<b>11,96</b>	<b>65,9</b>	<b>409,8</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1604</b>	<b>57,98</b>	<b>54,74</b>	<b>258,23</b>	<b>1759,86</b>	<b>1894</b>	<b>62,94</b>	<b>65,14</b>	<b>308,87</b>	<b>2089,87</b>		
<b>СУББОТА</b>												
<b>7-11 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>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>ЗАВТРАК</b>												
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
<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>16,4</b>	<b>15,73</b>	<b>91,04</b>	<b>566,82</b>	<b>565</b>	<b>20,71</b>	<b>19,34</b>	<b>117,45</b>	<b>710,11</b>		
<b>ОБЕД</b>												
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	16,31	9,54	12,3	200,8	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
<b>ИТОГО</b>	<b>730</b>	<b>21,93</b>	<b>30,8</b>	<b>105,17</b>	<b>800,89</b>	<b>840</b>	<b>29,31</b>	<b>30,83</b>	<b>117,72</b>	<b>873,03</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>												
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	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>8,71</b>	<b>9,87</b>	<b>60,53</b>	<b>352,98</b>	<b>415</b>	<b>8,75</b>	<b>9,91</b>	<b>70,33</b>	<b>399,98</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1625</b>	<b>47,04</b>	<b>56,4</b>	<b>256,74</b>	<b>1720,69</b>	<b>1820</b>	<b>58,77</b>	<b>60,08</b>	<b>305,5</b>	<b>1983,12</b>		

1. Репеттуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – в соответствии со «Сборником репеттур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 г., ДеЛи принт, Москва, "Сборником репеттур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г. Москва.; "Сборником технологических нормативов, репеттур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники репеттур для ПОП 1994, 1996 и 1997 года, другие нормативные и технические документы, регламентирующие производство кулинарной продукции.
2. При получении горячего питания для 1-4 классов с 9-00 до 12-00, следует пользоваться меню «1 смены».
3. При получении горячего питания для 1-4 классов с 12-00 до 15-00 следует пользоваться меню «Обеда» и меню «2 смены».
4. Для обучающихся горячего питания для 1-4 классов с 12-00 до 15-00 следует пользоваться меню «Обеда» и меню «2 смены». Для детей, посещающих группу продленного дня, дополнительно необходимо формировать примерное двухнедельное меню трехразового горячего питания (завтрак, обед, полдник). Для детей, 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).
5. 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. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных 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.
6. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одного вида пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда 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 (организованного) 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. Овоши свежие и консервированные порциями, калорийности порции.  
- огуры свежие на помидоры свежие, и наоборот;  
- помидоры свежие в нарезку с кукуррузой консервированной на огуры свежие в нарезку с горошком консервированным и т.д., и наоборот.
11. Овоши 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 калибруемому товару, и поэтому в меню указывается фактический вес порции фруктов не может быть меньше указанного в требованиях 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 свежемороженые, 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 и в соответствии с их равной ценовой категорией.
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 заменить исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторяемости.
19. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и различно технологического оборудования.
20. Калорийность блюд рассчитывается по сборнику «Химический состав и калорийность российских продуктов» под ред. Тугельяна В. А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источников.