

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

(подпись)

"12" 2021 год

МОУ СОШ № 8

Р.М.

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП Пит «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

2021 год



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 СОШ «Русская гимназия»,
МАОУ «Гимназия им. А.С.Пушкина», МОУ СОШ «КНГ))

(с 01 сентября 2021 года)

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12 и старше				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр			Углеводы, гр	ККАЛ
	205	6,78	7,38	46,81	281	250	8,17	11,79			56,23	363,6
Каша вязкая молочная "Солнышко" с маслом сливочным											ТТК № 22	
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66	Москва 2011 № 14	
Булочка "Российская"	80	5,62	6,42	38,96	236	80	5,62	6,42	38,96	236	Москва 2011 № 430	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685	
ИТОГО	510	12,55	21,07	100,90	643	555	13,94	25,48	110,32	725,6		
ЗАВТРАК												
ОБЕД												
Свекольник со сметаной	210	1,6	5,3	8,40	87,5	260	2	6,59	10,45	108,33	Пермь 2001 № 35	
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	100	12	22	0	246	Москва 2004 № 413	
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	Москва 2011 № 313	
Овощи консервированные (порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	20	0,16	0,02	0,34	2,00	ТТК № 264	
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	ТТК № 113	
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,60	94	0	0	0	0	0	Москва 2011 № 338	
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10	
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,60	150	ТТК № 11	
ИТОГО	960	23,95	42,13	114,51	941,15	860	25,83	45,45	112,74	966,73		
ПОЛДНИК												
Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	60	5,83	7,86	17,54	166,4	Москва 2003 № 93	
Фрукты свежие	0	0	0	0,00	0	100	0,04	0,04	9,8	47	Москва 2011 № 338	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685	
ИТОГО	315	9,84	11,62	44,23	324,02	375	5,94	7,92	42,34	273,4		
ОБЩИЙ ИТОГ		46,34	74,82	259,64	1908,17		45,71	78,85	265,4	1965,73		
ВТОРНИК												
7-11 лет												
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	12 и старше				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
						ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			ККАЛ
Запеканка из творога со стущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	200	24,19	12,98	59,15	455,36	223/7	Москва 2011 № 223
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,6	94	338/1	Москва 2011 № 338
ИТОГО	565	19,5	10,35	76,37	485,5	615	25,06	13,8	93,75	609,36		
ЗАВТРАК												
ОБЕД												
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	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
Спагетти 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
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,60	150	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	27,34	22,61	97,20	726,65	830	32,42	26,25	116,47	861,09		
ПОЛДНИК												
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/4:11/5	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие	0	0	0	0,00	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/1	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 ОБЩИЙ ИТОГ	300	12,93	14,24	62,16	447,6	360	7,84	8,61	56,9	361,4	СРЕДА				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
											7-11 лет		12 и старше			№ ТК	ККАЛ
											ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
ИТОГО	300	12,93	14,24	62,16	447,6	360	7,84	8,61	56,9	361,4							
ОБЩИЙ ИТОГ		59,77	47,2	235,73	1659,75		65,32	48,66	267,12	1831,85							
НАИМЕНОВАНИЕ	ЗАВТРАК																
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	16,65	15,96	12,21	258,91	100	18,5	17,7	23,5	287,7	263	263	287,7	263	ТТК № 263		
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	310/1	170,8	310/1	Москва 2011 № 310		
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,60	150	11	11	150	11	ТТК № 11		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	686/1	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	502	22,84	20,7	70,83	563,31	562	26,83	23,52	96,9	670,5							
	ОБЕД																
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,25	5,4	6,83	80,22	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	106/2	94,43	106/2	ТТК № 106		
Плов из свинины	230	18,13	14,03	47,61	393,83	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	124/2	425,32	124/2	ТТК № 124		
Овощи консервированные (порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	20	0,16	0,02	0,34	2,00	264	264	2,00	264	ТТК № 264		
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	93/1	85,51	93/1	ТТК № 93		
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	11	85	11	ТТК № 10		
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,60	150	11	11	150	11	ТТК № 11		
ИТОГО	740	26,10	20,29	112,60	746,56	830	28,5	22,5	131,1	842,3							
	ПОЛДНИК																
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	50	4,71	7,42	25,58	188	447/2	447/2	188	447/2	Москва 2011 № 447		
Фрукты свежие	0	0	0	0,00	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/1	338/1	47	338/1	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	686/1	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	302	7,67	11,92	56,10	362,8	372	4,88	7,48	50,58	297							
ОБЩИЙ ИТОГ		56,61	52,91	239,53	1672,67		60,18	53,49	278,57	1809,76							
	ЧЕТВЕРГ																
НАИМЕНОВАНИЕ	ЗАВТРАК																
Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,4	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/2	204/2	367,84	204/2	Москва 2011 № 204		
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/2	420/2	212,8	420/2	Москва 2011 № 420		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	686/1	62	686/1	Москва 2004 № 686		
Фрукты свежие (яблоко)	0	0	0	0	0	200	0,8	0,8	19,6	94	338/1	338/1	94	338/1	Москва 2011 № 338		
ИТОГО	502	21,88	26,24	71,17	609,2	722	24,03	28,63	94,18	736,64							
	ОБЕД																
Рассолник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	270	2,46	6,95	8,7	107,28	249/1	249/1	107,28	249/1	ТТК № 249		
Шницель "Любительский"	90	19,02	14,26	5,63	239,63	100	21,14	15,85	6,26	266,26	57/2	57/2	266,26	57/2	ТТК № 57		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	99/1	292,5	99/1	ТТК № 99		
Овощи консервированные (порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	20	0,16	0,02	0,34	2,00	264	264	2,00	264	ТТК № 264		
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	89/2	76	89/2	ТТК № 89		
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	11	85	11	ТТК № 10		
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,60	150	11	11	150	11	ТТК № 11		
ИТОГО	755	35,29	26,36	109,07	827,65	870	41,48	31,13	129,44	979,04							
	ПОЛДНИК																
Шанежка с яблоками	100	2,5	2,8	21,2	120	60	4,2	4,7	35,3	200	539/1	539/1	200	539/1	Пермь 2018 № 539		
Фрукты свежие	0	0	0	0,00	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/1	338/1	47	338/1	Москва 2011 № 338		

200	0,6	0,4	32,60	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389	Москва 2011 № 389
ИТОГО	300	3,1	53,80	256,4	360	4,84	5,14	77,7	383,4		
ОБЩИЙ ИТОГ		60,27	234,04	1693,25		70,35	64,9	301,32	2099,08		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12 и старше						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	7-11 лет			12 и старше			7-11 лет			12 и старше				№ ТК
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
ЗАВТРАК														
Котлета "Киевская"	90	11,10	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169		
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1		
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	60	4,8	0,6	30,60	150	11	ТТК № 11		
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	502	18,08	20,05	82,48	587,57	562	21,61	22,86	101,12	703,50				

ОБЕД

Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,44	5,34	9,38	91,98	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Рыба запеченная в жарочном шкафу	90	13,7	6,8	3,9	131,4	100	15,2	7,6	4,28	146	230/7	Москва 2011 № 230
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
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,60	150	11	ТТК № 11
ИТОГО	735	24,64	21,74	103,98	715,03	850	28,7	28,34	120,5	859,24		

ПОЛДНИК

Булочка "Ромашка"	100	8,71	9,68	58,08	361,74	50	4,36	4,84	29,04	180,87	254/1	ТТК № 254
Фрукты свежие	0	0	0	0,00	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/1	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	8,78	9,7	73,08	421,74	365	4,47	4,9	53,84	287,87		
ОБЩИЙ ИТОГ		51,5	51,49	259,54	1724,34		54,78	56,1	275,46	1850,61		

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12 и старше						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	7-11 лет			12 и старше			7-11 лет			12 и старше				№ ТК
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
ЗАВТРАК														
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	205	8,6	7,46	44,26	279	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/4:102/5	ТТК № 102		
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0,00	72	30	6,96	8,85	0	108	25	Москва 1994 таб. № 25		
Булочка "Домашняя"	80	5,82	10,02	35,13	254,4	80	5,82	10,02	35,13	254,4	424/1	Москва 2011 № 424		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
ИТОГО	520	19,13	23,4	94,39	665,4	575	23,19	32,16	103,31	796,8				

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
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,17	100	16,32	12,3	14,38	242,41	294/5	Москва 2011 № 294
Рагу овощное	150	2,6	11,8	12,81	163,5	180	3,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,60	150	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	25,05	25,86	98,95	738,239	830	29,18	29,34	116,6	864,46		

ПОЛДНИК

Котлета запеченная в тесте	80	8,03	9,47	26,35	223,43	80	8,03	9,47	26,35	223,43	420/2	Москва 2011 № 420
----------------------------	----	------	------	-------	--------	----	------	------	-------	--------	-------	-------------------

Фрукты свежие	0	0	0	0,00	0	0,04	0,04	9,8	47	338/1	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	8,16	9,49	41,55	285,43	8,2	9,53	51,35	332,43		
ОБЩИЙ ИТОГ		52,34	58,75	234,89	1689,069	60,57	71,03	271,26	1993,69		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12 и старше				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр			Углеводы, гр	ККАЛ
	ЗАВТРАК				ЗАВТРАК							
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	205	5,96	7,25	42,89	261	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/4:100 /5	ТТК № 111
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/4	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие (яблоко)	0	0	0	0	0	200	0,8	0,8	19,6	94	338/1	Москва 2011 № 338
ИТОГО	500	16,23	18,57	87,99	587,4	745	18,27	25,14	116,24	773,2		

ОБЕД

Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,44	5,34	9,38	91,98	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Птица в соусе с томатом	120	16,9	18,3	3,8	247	150	21,12	22,9	4,8	308,8	367	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 консервированные (порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	20	0,16	0,02	0,34	2,00	264	ТТК № 264
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,60	150	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	33,66	30,59	109,98	855,24	910	41,5	37,6	130,69	1034,95		

ПОЛДНИК

Гребешок с вареным стуженным молоком	80	5,95	6,44	47,97	277,69	50	3,72	4,03	29,98	173,55	417/2	Москва 2011 № 417
Фрукты свежие	0	0	0	0,00	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/1	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	372	3,89	4,09	54,98	282,55		
ОБЩИЙ ИТОГ		55,97	55,62	261,14	1782,33		63,66	66,83	301,91	2090,7		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12 и старше				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр			Углеводы, гр	ККАЛ
	ЗАВТРАК				ЗАВТРАК							
Колбаски мясные с сыром	90	15,40	12,50	8,90	209,90	100	17,2	13,94	9,91	233,23	52/3	ТТК № 52
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	60	4,8	0,6	30,60	150	11	ТТК № 11
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	502	24,25	17,43	70,95	540,35	562	28,75	19,98	87,44	647,37		

ОБЕД

Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	270	2,46	6,95	8,7	107,28	249/1	ТТК № 249
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	16,65	15,96	12,21	258,91	100	18,5	17,7	23,5	287,7	263	ТТК № 263
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
Овощи консервированные (порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	20	0,16	0,02	0,34	2,00	264	ТТК № 264

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12 и старше				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр		Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,60	150	11	ТТК № 11
ИТОГО	755	27,18	26,29	100,03	745,58	870	31,92	30,87	127,91	878,78		
ПОЛДНИК												
Багет с колбасой и сыром	100	10,3	12,67	36,92	300,29	75	7,73	9,5	27,69	225,22	38/3	ТТК № 38
Фрукты свежие	0	0	0	0,00	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/1	Москва 2011 № 338
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389	Москва 2011 № 389
ИТОГО	300	10,9	13,07	69,52	436,69	375	8,37	9,94	70,09	408,62		
ОБЩИЙ ИТОГ	62,33	56,79	240,50	1722,62	1722,62	69,04	60,79	285,44	1934,77			
СРЕДА												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12 и старше				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр		Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК
ЗАВТРАК												
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Пиюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	60	4,8	0,6	30,60	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	505	18,33	27,22	55,84	543,25	555	20,55	28,38	70,13	620,7		
ОБЕД												
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,25	5,4	6,83	80,22	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Котлеты "Школьные"	90	13,2	10	11,4	189	100	14,7	11,1	12,7	210	347/1	Пермь 2018 № 347
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК № 110/1
Овощи консервированные (порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	20	0,16	0,02	0,34	2,00	264	ТТК № 264
Компот из фруктов (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"	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,60	150	11	ТТК № 11
ИТОГО	750	24,21	21,65	113,50	748,82	860	28,3	25,01	133,5	875,97		
ПОЛДНИК												
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,90	309,7	60	2,32	7,24	28,16	185,81	26/1	ТТК № 26
Фрукты свежие	0	0	0	0,00	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/1	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	322	4	12,12	62,10	371,7	382	2,49	7,3	53,16	294,81		
ОБЩИЙ ИТОГ	46,54	60,99	231,44	1663,77	1663,77	51,34	60,69	256,79	1791,48			
ЧЕТВЕРГ												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12 и старше				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр		Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК
ЗАВТРАК												
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,17	100	16,32	12,3	14,38	242,41	294/5	Москва 2011 № 294
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"	40	3,2	0,4	20,40	100	60	4,8	0,6	30,60	150	11	ТТК № 11
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	502	26,63	17,58	87,19	623,919	562	31,57	20,23	106,55	746,91		
ОБЕД												
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102
Медальоны из рыбы	90	10,4	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

Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	126,6	180	4,21	4,48	23,69	151,9	311/2	Москва 2011 № 311
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,60	150	11	ТТК № 11
ИТОГО	725	24,75	25,33	112,26	806,69	835	29,37	28,83	130,77	934,65		

ПОЛДНИК

Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	60	5,86	6,96	17,54	158,41	93/4	Москва 2003 № 93
Фрукты свежие	0	0	0	0,00	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/1	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	9,92	11,68	53,73	378,62	360	6,05	7,08	51,84	320,01		
ОБЩИЙ ИТОГ		61,3	54,59	253,18	1809,229		66,99	56,14	289,16	2001,57		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12 и старше			№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		ККАЛ	№ ТК
ЗАВТРАК												
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	ТТК № 29
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,6	94	338/1	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	565	19,5	10,35	76,37	485,5	615	25,06	13,8	93,75	609,36		

ОБЕД

Свекольник со сметаной	210	1,6	5,3	8,40	87,5	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3	Пермь 2001 № 35
Котлета "Киевская"	90	11,10	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
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
Овощи консервированные (порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	20	0,16	0,02	0,34	2,00	264	ТТК № 264
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,20	86	0	0	0	0	0	338/1	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,60	150	11	ТТК № 11
ИТОГО	950	26,08	25,39	115,09	809,82	860	28,58	28,93	117,52	852,33		

ПОЛДНИК

Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420	Москва 2011 № 420
Фрукты свежие	0	0	0	0,00	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/1	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	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	8,35	10,32	37,06	274,8	402	8,39	10,36	46,86	321,8		
ОБЩИЙ ИТОГ		59,93	46,06	228,52	1570,12		62,03	53,09	258,13	1783,49		

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12 и старше			№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		ККАЛ	№ ТК
ЗАВТРАК												
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	205	8,6	7,46	44,26	279	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/4:102/5	ТТК № 102
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0,00	72	30	6,96	8,85	0	108	25	Москва 1994 таб. № 25
Булочка ванильная	80	6,32	6,5	35,58	226,4	80	6,32	6,5	35,58	226,4	422/2	Москва 2011 № 422
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	520	19,63	19,88	94,84	637,4	575	23,69	28,64	103,76	768,8		

ОБЕД

Мультовый картофельный с мясными фрикадельками	210	3,7	3,38	14,01	103,62	260	4,19	3,95	15,46	125,61	104/2	Москва 2011 № 104
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	100	16,56	12,45	14,64	238	21/3	ТТК № 21
Рагу овощное	150	2,6	11,8	12,81	163,5	180	3,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,60	150	11	ТТК № 11
ИТОГО	730	27,33	27,18	100,3	760,76	840	31,58	30,7	116,05	889,25		
ПОЛДНИК												
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/4:11/5	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие	0	0	0	0,00	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/1	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	12,85	14,18	52,66	393,00	375	7,76	8,55	47,40	306,80		
ОБЩИЙ ИТОГ		59,81	61,24	247,80	1791,16		63,03	67,89	267,21	1964,85		

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011г., 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-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники рецептов 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 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. 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.
6. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом климато-географических, национальных, профессиональных 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.
7. 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).
8. 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.
9. Овощи консервированные (квашеные) и бобовые консервированные, которые идут на дополнительный гарнир, возможно взаимозаменять и заменять на овощи свежие, и наоборот. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
10. Фрукты свежие возможно заменить на фруктовые и фруктово-ягодные соки согласно приложению № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
11. Фрукты свежие, ягоды свежемороженые, а также сухофрукты для приготовления 3 блюд возможно взаимозаменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.
12. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменить исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.
13. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и наличию технологического оборудования.
14. 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 интернет источников.