

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МОУ «Сыктывкар»  
Лукина И.И.  
И.И.  
(подпись)  
" 01 " сентября 2021 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПиТ «Восторг»  
Рогова Анна Александровна

(подпись)  
" 12 " августа 2021 год



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся из семей, находящихся в социально-опасном положении (СОП), с ограниченными возможностями (ОВЗ) для 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)

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
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>482</b>	<b>18,73</b>	<b>23,09</b>	<b>49,56</b>	<b>486,669</b>	<b>522</b>	<b>20,85</b>	<b>25,82</b>	<b>53,55</b>	<b>543,61</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>29,52</b>	<b>32,38</b>	<b>126,45</b>	<b>918,599</b>		<b>32,05</b>	<b>35,66</b>	<b>133,9</b>	<b>994,82</b>			

**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		
<b>1 прием пищи</b>												
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
Гребешок с вареным сгущенным молоком	50	3,72	4,03	29,98	173,55	50	3,72	4,03	29,98	173,55	417/2	Москва 2011 № 417
Чай с сахаром	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>6,59</b>	<b>9,59</b>	<b>63,16</b>	<b>370,53</b>	<b>552</b>	<b>6,89</b>	<b>10,58</b>	<b>64,94</b>	<b>389,69</b>		

**2 прием пищи**

Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>485</b>	<b>22,27</b>	<b>28,31</b>	<b>63,84</b>	<b>599,75</b>	<b>515</b>	<b>23,99</b>	<b>29,53</b>	<b>71,57</b>	<b>648,5</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>28,86</b>	<b>37,9</b>	<b>127</b>	<b>970,28</b>		<b>30,88</b>	<b>40,11</b>	<b>136,51</b>	<b>1038,19</b>			

**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		
<b>1 прием пищи</b>												
Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	270	2,46	6,95	8,7	107,28	249/1	ТТК № 249
Багет с колбасой и сыром	75	7,73	9,5	27,69	225,22	75	7,73	9,5	27,69	225,22	38/3	ТТК № 38
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>10,81</b>	<b>14,91</b>	<b>58,18</b>	<b>409,49</b>	<b>580</b>	<b>11,56</b>	<b>16,67</b>	<b>59,99</b>	<b>435,5</b>		

**2 прием пищи**

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
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
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>482</b>	<b>21,24</b>	<b>20,5</b>	<b>60,63</b>	<b>513,31</b>	<b>522</b>	<b>23,63</b>	<b>23,12</b>	<b>76,5</b>	<b>570,5</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>32,05</b>	<b>35,41</b>	<b>118,81</b>	<b>922,8</b>		<b>35,19</b>	<b>39,79</b>	<b>136,49</b>	<b>1006</b>			

**СРЕДА**

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		
<b>1 прием пищи</b>												
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
Гребешок с яблоками	60	3,46	1,49	28,73	141,6	60	3,46	1,49	28,73	141,6	406/21	Москва 2011 № 406
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

Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>512</b>	<b>6,14</b>	<b>7,11</b>	<b>59,36</b>	<b>326,82</b>	<b>562</b>	<b>6,4</b>	<b>8,1</b>	<b>60,52</b>	<b>341,03</b>		
<b>2 прием пищи</b>												
Котлеты "Школьные"	90	13,2	10	11,4	189	100	14,7	11,1	12,7	210	347	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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>18,52</b>	<b>15,59</b>	<b>73,28</b>	<b>508,7</b>	<b>515</b>	<b>20,75</b>	<b>17,76</b>	<b>81,92</b>	<b>571,64</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>24,66</b>	<b>22,7</b>	<b>132,64</b>	<b>835,52</b>		<b>27,15</b>	<b>25,86</b>	<b>142,44</b>	<b>912,67</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>												
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>12 и старше</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</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>1 прием пищи</b>												
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
Пицца школьная	60	5,86	6,96	17,54	158,41	60	5,86	6,96	17,54	158,41	93/4	Москва 2003 № 93
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>495</b>	<b>11,63</b>	<b>11,38</b>	<b>54,34</b>	<b>380,01</b>	<b>545</b>	<b>12,72</b>	<b>12,45</b>	<b>57,68</b>	<b>409,66</b>		
<b>2 прием пищи</b>												
Медальоны из рыбы	90	10,4	12,6	9,06	207,09	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5,42/6	ТТК № 42
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
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
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>482</b>	<b>15,64</b>	<b>16,55</b>	<b>54,20</b>	<b>445,69</b>	<b>522</b>	<b>17,57</b>	<b>18,78</b>	<b>59,17</b>	<b>494</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>27,27</b>	<b>27,93</b>	<b>108,54</b>	<b>825,7</b>		<b>30,29</b>	<b>31,23</b>	<b>116,85</b>	<b>903,66</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>												
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>12 и старше</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</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>1 прием пищи</b>												
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
Шаньга с картофелем	60	4,51	4,13	23,33	146,88	60	4,51	4,13	23,33	146,88	15/1	Сыктывкар 1990 № 15
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
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>512</b>	<b>7,54</b>	<b>9,65</b>	<b>55,53</b>	<b>339,38</b>	<b>562</b>	<b>7,94</b>	<b>10,94</b>	<b>57,58</b>	<b>360,21</b>		
<b>2 прием пищи</b>												
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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>18,29</b>	<b>18,99</b>	<b>61,85</b>	<b>494,32</b>	<b>515</b>	<b>20,59</b>	<b>21,44</b>	<b>68,23</b>	<b>552</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>25,83</b>	<b>28,64</b>	<b>117,38</b>	<b>833,7</b>		<b>28,53</b>	<b>32,38</b>	<b>125,81</b>	<b>912,21</b>		
<b>СУББОТА</b>												
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>12 и старше</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</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>1 прием пищи</b>												
Суп 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
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/5	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685

Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>12,72</b>	<b>12,09</b>	<b>60,21</b>	<b>406,42</b>	<b>555</b>	<b>13,21</b>	<b>12,66</b>	<b>61,66</b>	<b>428,41</b>		
<b>2 прием пищи</b>												
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
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
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>19,23</b>	<b>23,22</b>	<b>51,31</b>	<b>489,70</b>	<b>522</b>	<b>21,39</b>	<b>25,97</b>	<b>55,41</b>	<b>546,20</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>31,95</b>	<b>35,31</b>	<b>111,52</b>	<b>896,12</b>		<b>34,6</b>	<b>38,63</b>	<b>117,07</b>	<b>974,61</b>		

1 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		
1 прием пищи												
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
Пицца школьная	60	5,83	7,86	17,54	166,4	60	5,83	7,86	17,54	166,4	93/4	Москва 2003 № 93
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
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>512</b>	<b>9,16</b>	<b>13,38</b>	<b>51,34</b>	<b>365,9</b>	<b>562</b>	<b>9,56</b>	<b>14,67</b>	<b>53,39</b>	<b>386,73</b>		
2 прием пищи												
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	100	12	22	0	246	413/2	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	313/2	Москва 2011 № 313
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>485</b>	<b>16,81</b>	<b>35,37</b>	<b>51,52</b>	<b>592,75</b>	<b>515</b>	<b>17,49</b>	<b>38</b>	<b>57,1</b>	<b>641,5</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>25,97</b>	<b>48,75</b>	<b>102,86</b>	<b>958,65</b>		<b>27,05</b>	<b>52,67</b>	<b>110,49</b>	<b>1028,23</b>		
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		
1 прием пищи												
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
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/5	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>495</b>	<b>13,72</b>	<b>12,91</b>	<b>61,00</b>	<b>428,40</b>	<b>545</b>	<b>14,81</b>	<b>13,98</b>	<b>64,34</b>	<b>458,05</b>		
2 прием пищи												
Мясо с овощами "Болонез"	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
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
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>482</b>	<b>18,47</b>	<b>17,73</b>	<b>54,30</b>	<b>463,05</b>	<b>522</b>	<b>20,86</b>	<b>20,1</b>	<b>60,03</b>	<b>517,84</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>32,19</b>	<b>30,64</b>	<b>115,3</b>	<b>891,45</b>		<b>35,67</b>	<b>34,08</b>	<b>124,37</b>	<b>975,89</b>		
СРЕДА												
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		
1 прием пищи												
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
Ватрушка с творогом	60	7,38	4,38	23,34	161,6	60	7,38	4,38	23,34	161,6	410/3	Москва 2011 № 410
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
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>512</b>	<b>10,36</b>	<b>10,00</b>	<b>55,57</b>	<b>353,82</b>	<b>562</b>	<b>10,6</b>	<b>11,0</b>	<b>56,7</b>	<b>368,0</b>		
2 прием пищи												
Плов из свинины	230	18,13	14,03	47,61	393,83	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>465</b>	<b>19,5</b>	<b>14,25</b>	<b>71,21</b>	<b>496,83</b>	<b>485</b>	<b>20,01</b>	<b>15,26</b>	<b>78,34</b>	<b>528,32</b>		

ОБЩИЙ ИТОГ												
		29,86	24,25	126,78	850,65		30,63	26,25	135,07	896,35		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>												
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		
<b>1 прием пищи</b>												
Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	270	2,46	6,95	8,7	107,28	249/1	ТТК № 249
Шанежка с яблоками	60	4,2	4,7	35,3	200	60	4,2	4,7	35,3	200	539/1	Пермь 2018 № 539
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>7,58</b>	<b>10,11</b>	<b>67,39</b>	<b>391,27</b>	<b>565</b>	<b>8,33</b>	<b>11,87</b>	<b>69,2</b>	<b>417,28</b>		
<b>2 прием пищи</b>												
Шницель "Любительский"	90	19,02	14,26	5,63	239,63	100	21,14	15,85	6,26	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	ТТК № 99
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
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>482</b>	<b>29,05</b>	<b>20,57</b>	<b>68,07</b>	<b>588,38</b>	<b>522</b>	<b>32,89</b>	<b>23,38</b>	<b>76,43</b>	<b>663,76</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>36,63</b>	<b>30,68</b>	<b>135,46</b>	<b>979,65</b>		<b>41,22</b>	<b>35,25</b>	<b>145,63</b>	<b>1081,04</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>												
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		
<b>1 прием пищи</b>												
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
Булочка "Ромашка"	50	4,36	4,84	29,04	180,87	50	4,36	4,84	29,04	180,87	254/1	ТТК № 254
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
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>7,53</b>	<b>10,4</b>	<b>63,82</b>	<b>384,85</b>	<b>552</b>	<b>7,83</b>	<b>11,39</b>	<b>65,6</b>	<b>404,01</b>		
<b>2 прием пищи</b>												
Колбасные изделия отварные	100	9,6	0	0	196,8	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>485</b>	<b>14,03</b>	<b>5,02</b>	<b>44,04</b>	<b>437,05</b>	<b>515</b>	<b>17,05</b>	<b>27,98</b>	<b>48,13</b>	<b>513,7</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>21,56</b>	<b>15,42</b>	<b>107,86</b>	<b>821,9</b>		<b>24,88</b>	<b>39,37</b>	<b>113,73</b>	<b>917,71</b>		
<b>СУББОТА</b>												
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		
<b>1 прием пищи</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
Шаньга с картофелем	100	7,5	6,88	38,88	244,8	100	7,5	6,88	38,88	244,8	15/1	Сыктывкар 1990 № 15
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>10,79</b>	<b>9,29</b>	<b>76,89</b>	<b>431,93</b>	<b>585</b>	<b>11,2</b>	<b>9,84</b>	<b>80,35</b>	<b>451,21</b>		
<b>2 прием пищи</b>												
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

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-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, 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.
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 блюд, 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 заменять 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 заменять 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.