

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП ГИТ «Восторг»
Жукова Екатерина Ивановна

СМУП
ГИТ
«Восторг»

(подпись)
"01" августа 2025 год

СЕКРЕТАРИАТ
СМУП ГИТ «Восторг»

Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов 1 и 2 смены, в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара, получающих в установленном порядке бесплатное питание.

(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)

НАИМЕНОВАНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	205	5,93	6,2	34,39	217,74	112/1	ТТК № 112
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	17,71	16,57	75,39	518,24		
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 10,11
ИТОГО	740	30,39	24,29	108,83	779,46		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Запеканка рисовая с творогом со сгущённым молоком	180	10,4	9,9	53,9	351	282/1	Пермь 2018 № 282
Булочка "Сливочная"	80	5,62	6,42	38,96	236	411	ТТК № 411
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	575	16,49	16,74	117,66	694		
ОБЕД							
Суп-лапша домашняя с курой (макаронные изделия)	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/4	Москва 2011 №113
Биточки рыбные	90	11	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва2011 №234
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Маринад овощной без томата	100	1,2	9,1	11,2	127,2	828/1	Москва 2008 № 828
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 10,11
ИТОГО	825	26,89	27,18	103,36	770,01		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Котлеты из свинины	70	11,03	10,7	9,2	179,2	268/2	Москва 2011 № 268
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71/5	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 10,11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	23,11	17,24	83,81	586,55		
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Плов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124
Овощи порциями (огурцы соленые в нарезку)	60	0,38	12,04	0,82	113,28	T-264/2	ТТК № 264
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	T-11/1	ТТК 10,11
ИТОГО	785	24,82	32,9	107,68	826,3		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	40	0,44	0,08	1,52	8,8	71/4	ТТК № 71
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	18,24	18,51	69,64	516,14		
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Котлеты «Домашние» (свинина, говядина)	90	12,2	15,54	9,1	223,9	271/1	Москва 2011 № 271
Овощи тушеные в соусе	150	2,6	11,8	12,81	163,5	404	ТТК №404
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 10,11
ИТОГО	815	28,46	33,73	105,55	851,95		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	210	8,64	11,06	44,32	312	102/4	ТТК №102
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	19,05	18,78	90,52	603		
ОБЕД							
Рассольник домашний	200	1,8	5,3	10,9	100,5	101/2	Пермь 2018 № 101
Ежики мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13	Москва 2003 № 157
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 10,11
ИТОГО	735	24,99	24,33	101,25	747,55		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Тефтели из говядины	100	8,24	7,5	9,68	146,7	T-279/1	ТТК № 279
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	T-11/1	ТТК 10,11
Овощи консервированные порциями (огурцы соленые в нарезку)	30	0,19	6,02	0,41	56,64	264/2	ТТК №264
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	525	19,5	19,93	79,03	582,09		
ОБЕД							
Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	99/3	Москва 2011 № 99

Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	Т- 280/2	Москва 2011 № 280
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Овощи вареные порциями (свекла отварная)	60	1,03	3	6,2	54,9	Т-307/1	ТТК № 307
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 10,11
ИТОГО	795	23,43	27,19	116,28	805,29		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	205	5,93	6,2	34,39	217,74	112/1	ТТК № 112
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	17,71	16,57	75,39	518,24		

ОБЕД

Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	210	3,69	4,66	14,28	117,11	42/4	Пермь 2001 № 42
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,3	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и апельсинов	200	0,12	0,05	16,45	66,87	Т-351	ТТК № 351
Хлеб "Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 10,11
ИТОГО	720	25,58	24,22	100,68	732,8		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки мясные с сыром	70	11,5	12,3	5,8	182,9	52/10	ТТК № 52
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71/5	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 10,11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	18,63	18,12	78,45	556,2		
ОБЕД							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь2001 № 35
Котлеты (биточки) из свинины	90	14,18	13,8	11,79	230,4	268/1	Москва 2011 № 268
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК 10,11
ИТОГО	715	28,73	25,61	101,63	757,55		
СРЕДА							

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/4	ТТК №266
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266
Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,2	99	14/2	Москва 2011 № 14
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	18,14	29,35	69,08	610,74		
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
Биточки мясные с сыром	90	14,8	15,8	7,5	235,2	Т-52/10	ТТК № 52
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК 10,11
ИТОГО	715	27,27	25,99	100,58	763		
ЧЕТВЕРГ							

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с повидлом	120	13,81	5,82	33,93	244,24	223/10	Москва 2011 № 223
Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,8	277,5	415/2	Москва 2011 № 415
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	510	19,59	16,1	100,53	628,74		
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Гуляш из свинины	100	11,3	19,5	2,9	230,7	260/7	Москва 2011 № 260
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 10,11
ИТОГО	795	26,49	31,14	103,13	801,15		
ПЯТНИЦА							

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	205	5,96	7,25	42,89	261	100/4	ТТК № 100
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	17,74	17,62	83,89	561,5		
ОБЕД							
Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	99/3	Москва 2011 № 99
Плов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124
Овощи вареные порциями (свекла отварная)	60	1,03	3	6,2	54,9	Т-307/1	ТТК № 307
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК 10,11
ИТОГО	785	25,65	23,86	112,74	767,61		
СУББОТА							

НАИМЕНОВАНИЕ

Биточки рыбные «Любительские»(горбуша, минтай)	90	10,6	13,6	9,5	204,1	№ 356	ТТК № 356
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК 10,11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	585	22,07	20,41	88,24	629,85		
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Ёжики мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13	Москва 2003 № 157
Ragu из овощей	150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 10,11
ИТОГО	765	23,95	31,82	101,13	801,6		

гл. инженер- технолог

Лебедева Н.А.