

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР Ирина Сергеевна
Ирина Сергеевна
" 29 " сентября 2025 год



УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»
Жукова Галина Ивановна
" 01 " августа 2025 год



**Примерное двухнедельное меню горячего питания, для обучающихся 5-11 классов
в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара,
(категория ОБЗ).**

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 КНГ, МАОУ «Технологический лицей», МАОУ «Лицей народной дипломатии»

(с 01 сентября 2025 года)

5-11 кл (ОВЗ)

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)						
1 приём пищи						
Каша молочная пшенная	250	7,15	10,33	41,5	287,2	112/1
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	555	19,88	21	87,7	614,2	
2 приём пищи						
Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	21,96	159	424/1
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1
ИТОГО	250	4,24	6,66	54,56	295,4	
ОБЩИЙ ИТОГ	805	24,12	27,66	142,26	909,6	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)						
1 приём пищи						
Биточки рыбные	90	11	6,98	13,1	159,84	234/2
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1
Маринад овощной без томата	30	0,4	2,7	3,4	38,2	828/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
Булочка «Сливочная»	50	3,51	4,01	24,35	147,5	411
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11
ИТОГО	555	19,64	18,71	86,49	592,79	
2 приём пищи						
Булочка школьная	50	3,7	3,73	29,8	165,8	428/3
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	265	3,77	3,75	44,8	225,8	
ОБЩИЙ ИТОГ	820	23,41	22,46	131,29	818,59	

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)						
1 приём пищи						
Котлеты из свинины	90	14,18	13,8	11,79	230,4	268/1
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1
Овощи порциями (огурцы соленые в нарезку)	30	0,19	6,02	0,41	56,64	264/2
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	555	27,96	27,55	93,97	739,54	
2 приём пищи						
Булочка с сахаром	50	3,83	3,78	36,03	191,48	39/2
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	265	3,9	3,8	51,03	251,48	
ОБЩИЙ ИТОГ	820	31,86	31,35	145	991,02	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	ККАЛ	
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)						
1 приём пищи						
Макароны отварные с сыром	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71/4
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	555	23,01	21,78	89,98	643,6	
2 приём пищи						
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	772/2

Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	265	3,57	2,82	30,1	162,4	
ОБЩИЙ ИТОГ	820	26,58	24,6	120,08	806	
ПЯТНИЦА						
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	ККАЛ	
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)						
1 приём пищи						
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	25/2
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	550	20,79	24,59	99,44	698,4	
2 приём пищи						
Булочка «Российская»	50	3,5	4,01	24,35	147,5	430/2
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1
ИТОГО	250	4,1	4,41	56,95	283,9	
ОБЩИЙ ИТОГ	800	24,89	29	156,39	982,3	
СУББОТА						
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	ККАЛ	
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)						
1 приём пищи						
Тефтели из говядины	100	8,24	7,5	9,68	146,7	T-279/1
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	T-11/1
Овощи консервированные порциями (огурцы соленные в нарезку)	30	0,19	6,02	0,41	56,64	264/2
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	555	21,22	21,15	86,76	630,84	
2 приём пищи						
Булочка школьная	50	3,7	3,73	29,8	165,8	428/3
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	265	3,77	3,75	44,8	225,8	
ОБЩИЙ ИТОГ	820	24,99	24,9	131,56	856,64	
2 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	ККАЛ	
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)						
1 приём пищи						
Каша молочная пшенная	250	7,15	10,33	41,5	287,2	112/1
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	555	19,88	21	87,7	614,2	
2 приём пищи						
Булочка с сахаром	50	3,83	3,78	36,03	191,48	39/2
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1
ИТОГО	250	4,43	4,18	68,63	327,88	
ОБЩИЙ ИТОГ	805	24,31	25,18	156,33	942,08	
ВТОРНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	ККАЛ	
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)						
1 приём пищи						
Котлеты (биточки) из свинины	90	14,18	13,8	11,79	230,4	268/1
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71/5
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11

Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	555	22,04	20,69	91,78	645,64	
2 приём пищи						
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	772/2
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	265	3,57	2,82	30,1	162,4	
ОБЩИЙ ИТОГ	820	25,61	23,51	121,88	808,04	
СРЕДА						
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	ККАЛ	
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)						
1 приём пищи						
Макароны отварные с сыром	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71/4
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	555	23,01	21,78	89,98	643,6	
2 приём пищи						
Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	21,96	159	424/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	265	3,71	6,28	36,96	219	
ОБЩИЙ ИТОГ	820	26,72	28,06	126,94	862,6	
ЧЕТВЕРГ						
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	ККАЛ	
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)						
1 приём пищи						
Запеканка из творога с повидлом	150	16,59	9,68	44,62	308,1	223/13
Крендель сахарный	100	7,08	13,1	55,74	370	415/2
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	565	24,14	23,2	125,16	785,1	
2 приём пищи						
Булочка школьная	50	3,7	3,73	29,8	165,8	428/3
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	265	3,77	3,75	44,8	225,8	
ОБЩИЙ ИТОГ	830	27,91	26,95	169,96	1010,9	
ПЯТНИЦА						
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	ККАЛ	
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)						
1 приём пищи						
Плов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2
Овощи вареные порциями (свекла отварная)	60	1,03	3	6,2	54,9	Т-307/1
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	555	22,14	18,36	91,24	615,22	
2 приём пищи						
Булочка с сахаром	50	3,83	3,78	36,03	191,48	39/2
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1
ИТОГО	250	4,43	4,18	68,63	327,88	
ОБЩИЙ ИТОГ	805	26,57	22,54	159,87	943,1	
СУББОТА						
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	ККАЛ	
ЗАВТРАК (разделенный на 2 приема пищи)						
1 приём пищи						
Ёжики мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13
Каша гречневая рассыпчатая	125	7,1	5,1	32,2	203,1	99/2
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2
Батон нарезной (порциями)	20	1,9	0,6	10,4	53	266/2
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1

ИТОГО	550	21,27	19,82	78,7	596,7	
2 приём пищи						
Булочка «Российская»	50	3,5	4,01	24,35	147,5	430/2
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1
ИТОГО	250	4,1	4,41	56,95	283,9	
ОБЩИЙ ИТОГ	800	25,37	24,23	135,65	880,6	

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ТТК № 112
Москва 1994 таб. № 25
ТТК №266
Москва 2004 № 685
Москва 2011 № 424
Москва 2011 № 389
№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Москва2011 №234
Москва 2011 № 312
Москва 2008 № 828
Москва 2004 № 685
ТТК №411
ТТК № 10,11
Москва 2011 № 428
Москва 2004 № 685
№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Москва 2011 № 268
ТТК № 99
ТТК № 264
ТТК № 10,11
Москва 2004 № 685
ТТК № 39
Москва 2004 № 685
№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Москва 2011 № 204
ТТК № 71
ТТК №266
Москва 2004 № 685
Москва 2004 № 772

Москва 2004 № 685
№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ТТК №102
Москва 2011 № 14
Москва 1994 таб. № 25
ТТК №266
Москва 2004 № 685
Москва 2011 № 430
Москва 2011 № 389
№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ТТК № 279
ТТК № 99
ТТК 10,11
ТТК №264
Москва 2004 № 685
Москва 2011 № 428
Москва 2004 № 685
№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ТТК № 112
Москва 1994 таб. № 25
ТТК №266
Москва 2004 № 685
ТТК № 39
Москва 2011 № 389
№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Москва 2011 № 268
ТТК 110/1
ТТК № 71
ТТК № 10,11

Москва 2004 № 685
Москва 2004 № 772
Москва 2004 № 685
№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Москва 2011 № 204
ТТК № 71
ТТК №266
Москва 2004 № 685
Москва 2011 № 424
Москва 2004 № 685
№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Москва 2011 № 223
Москва 2011 № 415
Москва 2011 № 338
Москва 2004 № 685
Москва 2011 № 428
Москва 2004 № 685
№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ТТК № 124
ТТК № 307
ТТК 10,11
Москва 2004 № 685
ТТК № 39
Москва 2004 № 685
№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Москва 2003 № 157
ТТК № 99
Москва 2011 № 338
ТТК №266
Москва 2004 № 685

Москва 2011 № 430
Москва 2011 № 389