

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 25»

В.В. Вахнин

(подпись)

"25" 12 2025 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПиТ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна

(подпись)

(подпись)

"25" декабря 2025 год



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, 20
МОУ ООШ № 8, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ,
МАОУ "Гимназия имени А.С.Пушкина")

(с 01 января 2026 года)

ПРОЕКТ МЕНЮ 1-4 КЛАССЫ 2 ПОЛУГОДИЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшенная	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-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/4	Москва 2011 №113
Гуляш из свинины	90	10,2	17,55	2,61	207,63	260/7	Москва 2011 № 260
Рис рассыпчатый отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	Т-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 № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 10,11
ИТОГО	735	26,28	29,32	103,01	788,05		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29
Булочка « Домашняя»	50	3,64	6,26	21,96	159	424/1	Москва 2011 № 424
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	515	22,74	16,21	88,53	597,5		
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Биточки «Сочные»	90	16,2	16,29	5,9	225,3	390/7	ТТК №390
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	Т-11	ТТК № 10,11
ИТОГО	710	28,67	27,1	104,75	771,66		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

ЗАВТРАК							
Шницель «Нежный»	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Масло порциями	15	0,1	10,8	0,2	99	14/3	Москва 2011 № 14
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	Т-11	ТТК № 10,11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	510	21,11	24,6	67,07	576,95		
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК 10,11
ИТОГО	700	26,03	26,55	118,56	823,72		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	204/3	Москва 2011 № 204
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Батон нарезной	40	3,8	1,2	20,8	106	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	535	16,45	15,95	76,3	513,96		
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
Котлеты, бигочки «Особые»	90	15,07	13,1	11,4	223,8	21/9	ТТК № 21
Рис рассыпчатый отварной	160	3,89	5,73	39,12	223,68	Т-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 № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	Т-11	ТТК № 10,11
ИТОГО	735	28,58	23,75	112,02	790,58		
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							
Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	210	3,69	4,66	14,28	117,11	42/4	Пермь 2001 № 42
Ёжики мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК 10,11
ИТОГО	710	23,5	24,16	106,82	763,86		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Котлеты, биточки из мяса птицы	80	14,1	5,8	10,4	153,3	294/8	Москва 2011 № 294
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	Т-11	ТТК № 10,11
Масло сливочное порциями	15	0,1	10,8	0,2	99	14/3	Москва 2011 № 14
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	26,07	23,11	84,64	656,05		
ОБЕД							
Рассольник домашний	200	1,8	5,3	10,9	100,5	101/2	Пермь 2018 № 101
Плов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124
Овощи вареные порциями (свекла отварная)	100	1,71	5	10,26	91,55	Т-307/1	ТТК № 307
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	Т-11	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	Т-11	ТТК № 10,11
ИТОГО	805	25,12	25,76	101,1	770,37		
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							
Рассольник ленинградский	210	1,47	5,44	10,85	99,79	104/4	ТТК № 104
Гуляш из свинины	100	11,3	19,5	2,9	230,7	260/7	Москва 2011 № 260
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК 10,11
ИТОГО	720	23,24	30,45	101	774,84		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Плов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/5	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	515	21,7	15,98	85,72	567,22		
ОБЕД							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь2001 № 35
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,3	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
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 № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	Т-11	ТТК № 10,11
ИТОГО	725	26,45	26,21	105,14	768,02		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Макаронны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,4	204/3	Москва 2011 № 204
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
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	545	16,85	17,24	74,51	520,9		

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
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	Т-11/1	ТТК 10,11
ИТОГО	700	27,21	25,8	101,94	766,95		
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
Котлеты (биточки) из свинины	90	14,18	13,8	11,79	230,4	268/1	Москва 2011 № 268
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	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 10,11
ИТОГО	745	27,72	24,43	103,24	750,36		
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	T-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 № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	T-11/1	ТТК 10,11
ИТОГО	785	25,65	23,86	112,74	767,61		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Котлеты (биточки) из свинины	90	14,18	13,8	11,79	230,4	268/1	Москва 2011 № 268
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
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	505	22,06	20,12	73,23	560,15		
ОБЕД							
Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	210	3,69	4,66	14,28	117,11	42/4	Пермь 2001 № 42
Картофель тушеный со свиной	300	21,42	34,95	20,55	528,75	T-267/5	ТТК № 267
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	T-11	ТТК № 10,11
ИТОГО	780	30,86	40,71	100,73	946,76		

гл. инженер-технолог

Лебедева Н.А.