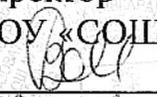
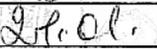


Согласовано:

Директор

МОУ «СОШ №30»

  
В.В. Филиппова

  
2025 г.



Утверждаю:

Директор

  
«Общественное питание»

Т. Н. Кулешова

  
2025 г.



## Примерное двухнедельное меню

школьных завтраков для обучающихся из семей, в установленном порядке признанных малоимущими,  
для детей из многодетных семей, обучающихся из семей военнослужащих и семей лиц погибших военнослужащих  
для муниципальных общеобразовательных учреждений

Эжвинского района г. Сыктывкара

на 2024-2025 учебный год

зимне-весеннего сезона

1 неделя																
ПОНЕДЕЛЬНИК																
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет															№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Гуляш из филе куриного	150	17,6	46,5	4,7	510	1,5	0,4	0	4,3	33	212,2	37	0,15	3,6	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	243,8	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	0,16	4,8	Пермь 2006 № 196	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0	0,9	Москва 2004 № 686	
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК	
<b>ИТОГО</b>		<b>26,33</b>	<b>52,61</b>	<b>58,5</b>	<b>815,8</b>	<b>4,33</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>4,32</b>	<b>54,9</b>	<b>422,9</b>	<b>176,4</b>	<b>0,31</b>	<b>9,3</b>		
<b>ВТОРНИК</b>																
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет															№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Биточки куриные рубленые	90	14,9	11,2	13,2	214,2	0,72	0,1	0,36	0,81	11,1	156,6	28,8	0,1	2,3	ТТК	
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,15	0,9	Москва 1996 № 472	
Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	32,9	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0,05	0		
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК	

ИТОГО		19,68	19,82	58,87	494,3	18,92	0,22	50,26	1,32	60,3	260,5	64,2	0,31	4,24	
<b>СРЕДА</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Запеканка из творога	130	19,8	13,6	19,20	278	0,3	0,07	67,6	0,9	146,5	211,8	24,8	0,2	1,04	Москва 1996 № 297
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0	0,1	
Банан свежий	150	2,25	0,75	31,5	144	15	0,075	0	0,6	11,7	42	62,3	0,06	1,5	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82	Москва 2004 № 685
ИТОГО		24,28	16,92	82,35	580,4	15,6	0,165	81,6	1,6	255,4	327,2	101,5	0,26	3,46	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Плов из филе куриного	275	32,9	16,2	52,05	487,2	9,01	0,2	38,5	0,75	49,6	260,3	74,1	0,19	2,5	ТТК
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,03	0,54	ТТК № 14
Компот из апельсин	200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0	0,24	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК

ИТОГО		35,61	16,62	205,85	691,6	31,61	0,28	38,5	1,51	85,6	304,8	100,3	0,23	3,5	
<b>ПЯТНИЦА</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Шницель рубленый Особый, масло слив.	90/10	15,1	17,9	13,5	276,4	0,53	0,1	36,7	0,9	13,4	160,5	29,1	0,15	2,4	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,65	168,5	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	0,02	1,1	Москва 1996 № 273
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0	0,9	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
ИТОГО		22,35	22,63	65,55	589,9	3,36	0,18	71	1,98	39,7	232,4	49,6	0,18	4,62	
<b>СУББОТА</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Рыбное филе жареное	100	16,2	14,6	4,4	288,3	1,98	0,1	49,6	5,7	32,6	174,8	25	0,02	0,6	Москва 1996 № 310
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,03	0,53	Москва 1996 № 465
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24	ТТК № 12
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82	Москва 2004 № 685

Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		22,02	20,202	67,88	616,4	3,66	0,15	76,6	6,56	55,91	273	61,61	0,12	2,41	
<b>2 неделя</b>															
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Котлеты куриные рубленые	90	14,9	11,2	13,2	214,2	0,72	0,1	0,36	0,81	11,1	156,6	28,8	0,2	2,3	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	243,8	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	0,16	4,8	Пермь 2006 № 196
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0	0,9	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		25,23	17,51	77,2	570	3,55	0,32	0,36	1,09	37,6	384,7	174,8	0,37	8,22	
<b>ВТОРНИК</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Биточки рубленые Особые, масло слив.	90/10	15,1	17,9	13,5	276,4	0,53	0,1	36,7	0,9	13,4	160,5	29,1	0,15	2,4	ТТК
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	5	0,14	0,04	0,2	47	85	29	0,12	1,1	Москва 1996 № 472

Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,01	0,95	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>20</b>	<b>23,5</b>	<b>79,8</b>	<b>603,4</b>	<b>6,63</b>	<b>0,272</b>	<b>36,74</b>	<b>1,44</b>	<b>79,18</b>	<b>267,3</b>	<b>69,84</b>	<b>0,29</b>	<b>4,67</b>	
<b>СРЕДА</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Пудинг из творога запеченный	150	20,9	14,4	21,1	333,5	0,3	0,1	90	1,2	195	282	33	0,41	1,4	Москва 1996 № 296
Молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0	0,13	
Яблоко свежее	150	1,2	1,2	13,7	66,6	15	0,05	0	0,3	24	16,7	13,7	0,03	3,5	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>25,05</b>	<b>19,02</b>	<b>72</b>	<b>591,3</b>	<b>15,7</b>	<b>0,18</b>	<b>108,7</b>	<b>1,63</b>	<b>346,9</b>	<b>394</b>	<b>64,5</b>	<b>0,44</b>	<b>5,85</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Котлеты рыбные	90	11,2	3,3	5,7	260,3	0,9	0,1	22,5	2,4	35,2	199,9	45,8	0,17	1,1	ТТК
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,03	0,53	Москва 1996 № 465

Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,03	0,54	ТТК № 14
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0	0,9	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>17,24</b>	<b>9,01</b>	<b>70,18</b>	<b>595,2</b>	<b>14,33</b>	<b>0,19</b>	<b>49,5</b>	<b>3,68</b>	<b>58,71</b>	<b>303,5</b>	<b>88,41</b>	<b>0,24</b>	<b>3,29</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Шницель рубленный из филе куриного	90	14,9	11,2	13,2	214,2	0,72	0,1	0,36	0,81	11,1	156,6	28,8	0,2	2,3	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,65	168,5	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	0,02	1,1	Москва 1996 № 273
Компот из кураги	200	1	0,1	34,2	142	0	0,02	0,03	1,1	33	29	21	0,01	0,7	Пермь 2006 № 253
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>21,42</b>	<b>15,81</b>	<b>74,05</b>	<b>524,7</b>	<b>0,72</b>	<b>0,18</b>	<b>34,69</b>	<b>2,71</b>	<b>57,9</b>	<b>231</b>	<b>58,7</b>	<b>0,23</b>	<b>4,1</b>	
<b>СУББОТА</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Жаркое по-домашнему	90/200	25,7	19,3	36,9	437,7	12,7	0,3	0	5,2	56	375,8	77,8	0,26	7,1	Москва 1996 № 394

Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24	ТТК №12
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	40	2,1	0,3	13,60	66,7	0	0,03	0	0,35	6,1	23,2	8,8	0,02	0,25	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>28,37</b>	<b>19,632</b>	<b>67,1</b>	<b>572,8</b>	<b>14,38</b>	<b>0,33</b>	<b>0</b>	<b>5,55</b>	<b>78,2</b>	<b>418,3</b>	<b>97,6</b>	<b>0,34</b>	<b>8,41</b>	

**Стоимость завтрака**

**105=00**