

СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №38»

Аверина Надежда Михайловна



(подпись)

" 15 " мес 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:  
И.О. ДИРЕКТОРА СМУП ДИТ «Восторг»

Матвеев Владислав Валерьевич

(подпись)

" 15 " мес \* 2024 год



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для  
учащихся образовательных учреждений г. Сыктывкара,  
занятых в летнем трудовом отряде  
2024 г.**

**Примерное 2-х недельное меню для летнего оздоровительного лагеря 2024**

**1 день**

12 лет и старше							
Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику рецептов
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная геркулесовая	250	10,97	15,74	45,16	363,6	111/4	ТТК № 111
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	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
<b>ИТОГО</b>	<b>635</b>	<b>19,62</b>	<b>28,63</b>	<b>97,83</b>	<b>727,6</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками (из свинины)	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/3	Москва 2011 № 104
Ёжики мясные	100	13,1	15,2	12,5	259,6	157/13	Москва 2003 № 157
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие в нарезку (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	Москва 2011 №71
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>1010</b>	<b>34,3</b>	<b>34,34</b>	<b>166</b>	<b>1143,32</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1645</b>	<b>53,92</b>	<b>62,97</b>	<b>263,83</b>	<b>1870,92</b>		

**2 день**

12 лет и старше							
Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику рецептов
<b>Завтрак</b>							
Творожник ванильный со сгущенным молоком	200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	ТТК № 29
Булочка с сахаром	50	5,15	8,4	40,88	219,57	39/2	ТТК № 39
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
<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>29,81</b>	<b>21,8</b>	<b>124,83</b>	<b>781,93</b>		
<b>Обед</b>							
Суп из овощей	260	1,99	6,46	11,2	111,58	99/2	Москва 2011 № 99
Рыба запеченная в сметанном соусе	130	18,22	14,15	4,69	216,85	383/1	Москва 2004 № 383
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
Рис отварной рассыпчатый (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110
Овощи свежие в нарезку	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	Москва 2011 № 71
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>1040</b>	<b>36,97</b>	<b>36</b>	<b>157,11</b>	<b>1104,07</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1605</b>	<b>66,78</b>	<b>57,8</b>	<b>281,94</b>	<b>1886</b>		

**3 день**

12 лет и старше							
Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику рецептов
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК № 102
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
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
<b>ИТОГО</b>	<b>645</b>	<b>21,01</b>	<b>24,99</b>	<b>108,08</b>	<b>747,8</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Рагу из овощей	180	3,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Овощи свежие в нарезку (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	Москва 2011 №71
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>990</b>	<b>33,75</b>	<b>36,33</b>	<b>150,09</b>	<b>1090,91</b>		

ОБЩИЙ ИТОГ		54,76	61,32	258,17	1838,71		
<b>4 день</b>							
<b>12 лет и старше</b>							
Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику рецептов
<b>Завтрак</b>							
Макароны отварные с сыром	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	Москва 2011 № 204
Батон нарезной (порциями)	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК № 266
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
<b>ИТОГО</b>	<b>595</b>	<b>20,23</b>	<b>21,22</b>	<b>83,04</b>	<b>604,5</b>		
<b>Обед</b>							
Рассольник домашний	260	2,35	6,6	14,05	124,8	101/1	Пермь 2018 № 101
Колбаски мясные с сыром	100	16,4	17,6	8,3	261,3	52/8	ТТК № 52
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие в нарезку	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	Москва 2011 № 71
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>1005</b>	<b>41,51</b>	<b>36,91</b>	<b>161,78</b>	<b>1158,6</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1600</b>	<b>61,74</b>	<b>58,13</b>	<b>244,82</b>	<b>1763,1</b>		
<b>5 день</b>							
<b>12 лет и старше</b>							
Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику рецептов
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая	250	7,52	13,02	51,54	352,8	100/5	ТТК № 100
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Плюшка "Новомосковская"	50	3,51	4,01	24,35	147,5	131/3;	г. Уфа 2014 № 131
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	269/1	Пермь 2006 № 269
<b>ИТОГО</b>	<b>620</b>	<b>18,86</b>	<b>25,88</b>	<b>98,96</b>	<b>706,55</b>		
<b>Обед</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Котлеты из мяса птицы	100	15,6	16,4	13	258,4	294/10	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,88	33,5	292,5	313/3	Москва 2011 № 313
Овощи свежие в нарезку (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	Москва 2011 №71
Компот из апельсинов	200	0,17	0,04	19,33	80,72	95/1	ТТК № 95
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>1000</b>	<b>34,33</b>	<b>40,45</b>	<b>155,99</b>	<b>1134,76</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1620</b>	<b>53,19</b>	<b>66,33</b>	<b>254,95</b>	<b>1841,31</b>		
<b>6 день</b>							
<b>12 лет и старше</b>							
Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику рецептов
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная кукурузная	250	8,4	11,02	60,85	366,11	117/4	ТТК № 117
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Домашняя"	80	5,82	10,02	35,13	254,4	424/1	Москва 2011 № 422
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
<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>19,33</b>	<b>27,36</b>	<b>120,78</b>	<b>799,51</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с рыбой	260	4,16	5,3	18,86	144,24	42/2	Пермь 2001 № 42
Фрикадельки из свинины	100	12,6	14,2	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
Спагетти отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие в нарезку	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	Москва 2011 № 71
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	100	8	1	51	250	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>1030</b>	<b>37,51</b>	<b>34,13</b>	<b>172,27</b>	<b>1158,18</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1695</b>	<b>56,84</b>	<b>61,49</b>	<b>293,05</b>	<b>1957,69</b>		
<b>7 день</b>							

12 лет и старше							
Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику рецептов
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная	250	6,83	9,18	46,06	297,9	490	ТТК № 490
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
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
<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>20,08</b>	<b>23,76</b>	<b>108,52</b>	<b>737,9</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102
Зразы "Школьные"	100	14,57	15,5	14	255	159/4	Москва 2003 № 159
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие в нарезку (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	Москва 2011 №71
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>1000</b>	<b>36,52</b>	<b>35,58</b>	<b>154,17</b>	<b>1101,95</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1665</b>	<b>56,6</b>	<b>59,34</b>	<b>262,69</b>	<b>1839,85</b>		
<b>8 день</b>							
<b>12 лет и старше</b>							
Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику рецептов
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	24,19	12,98	59,15	455,36	223/8	Москва 2011 № 223
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Булочка "Нежная"	50	3,68	7,87	26,81	194,88	278/3	Пермь 2006 № 278
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>28,34</b>	<b>21,27</b>	<b>110,76</b>	<b>757,24</b>		
<b>Обед</b>							
Свекольник	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3	Пермь 2001 № 35
Биточки из мяса птицы	100	15,6	16,4	13	258,4	294/10	Москва 2011 № 294
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Рис отварной рассыпчатый (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110
Овощи свежие в нарезку	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	Москва 2011 № 71
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>1005</b>	<b>34,65</b>	<b>34,73</b>	<b>167,41</b>	<b>1127,81</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1570</b>	<b>62,99</b>	<b>56</b>	<b>278,17</b>	<b>1885,05</b>		
<b>9 день</b>							
<b>12 лет и старше</b>							
Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику рецептов
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК № 102
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Ванильная"	50	3,95	4,06	22,24	141,5	422/1	Москва 2011 № 422
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
<b>ИТОГО</b>	<b>635</b>	<b>19,4</b>	<b>23,65</b>	<b>100,22</b>	<b>694,9</b>		
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Рыба запеченная в омлете	100	17,4	10,6	5,6	187,34	148/4	Пермь 2006 № 148
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313
Овощи свежие в нарезку (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	Москва 2011 №71
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>1000</b>	<b>35,89</b>	<b>34,73</b>	<b>150,87</b>	<b>1000,07</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1635</b>	<b>55,29</b>	<b>58,38</b>	<b>254,19</b>	<b>1775,77</b>		
<b>10 день</b>							

12 лет и старше							
Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику рецептов
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая	250	7,52	13,02	51,54	352,8	100/5	ТТК № 100
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Ромашка" с вареным сгущенным молоком	50	4,36	4,84	29,04	180,87	254/1	ТТК № 254
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	269/1	Пермь 2006 № 269
<b>ИТОГО</b>	<b>620</b>	<b>19,71</b>	<b>26,71</b>	<b>103,65</b>	<b>739,92</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками (из свинины)	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/3	Москва 2011 № 104
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Рагу из овощей	180	3,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Овощи свежие в нарезку	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	Москва 2011 № 71
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	100	8	1	51	250	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>1020</b>	<b>34,04</b>	<b>35,33</b>	<b>163,81</b>	<b>1129,08</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1640</b>	<b>53,75</b>	<b>62,04</b>	<b>267,46</b>	<b>1869</b>		
<b>11 день</b>							
<b>12 лет и старше</b>							
Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику рецептов
<b>Завтрак</b>							
Макароны отварные с сыром	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	Москва 2011 № 204
Батон нарезной (порциями)	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК № 266
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
<b>ИТОГО</b>	<b>595</b>	<b>20,23</b>	<b>21,22</b>	<b>83,04</b>	<b>604,5</b>		
<b>Обед</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Печень по-строгановски	150	19,89	16,85	5,28	277,5	255/3	Москва 2011 № 255
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Овощи свежие в нарезку (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	Москва 2011 № 71
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>1055</b>	<b>44,84</b>	<b>35,95</b>	<b>162,52</b>	<b>1189,04</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1650</b>	<b>65,07</b>	<b>57,17</b>	<b>245,56</b>	<b>1793,54</b>		
<b>12 день</b>							
<b>12 лет и старше</b>							
Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику рецептов
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная кукурузная	250	8,4	11,02	60,85	366,11	117/4	ТТК № 117
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Булочка "Домашняя"	80	5,82	10,02	35,13	254,4	424/1	Москва 2011 № 422
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>19,33</b>	<b>27,36</b>	<b>120,78</b>	<b>799,51</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352/1	ТТК № 352
Масло сливочное (на полив)	15	0,12	10,8	0,18	99	14/3	Москва 2011 № 14
Рис отварной рассыпчатый (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110
Овощи свежие в нарезку	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	Москва 2011 № 71
Компот из апельсинов	200	0,17	0,04	19,33	80,72	95/1	ТТК № 95
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>1005</b>	<b>38,77</b>	<b>33,79</b>	<b>169,47</b>	<b>1162,41</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1670</b>	<b>58,1</b>	<b>61,15</b>	<b>290,25</b>	<b>1961,92</b>		