

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР

МФУ, с/сн и 26"

Кальницкая А.



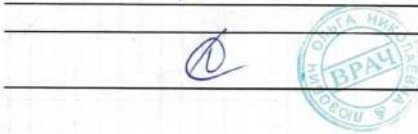
(подпись)

" 09 " 11 2023 год

Виза лечащего врача
ФИО

АЛЛЕРГОЛОГ

Марья Ок



(подпись)

" 09 " 11 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП Пит
"ВОСТОК"

Рогова Анна Александровна



(подпись)

" 13 " 11 2023 год

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для учащихся
1-4 классов образовательных учреждений г. Сыктывкара (пищевые аллергии).**

БЕЗЛАКТОЗА, кофе, какао, шоколад, цитрусовые, сладкие соусы, говядина, рис

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая пшеничная (на воде с маслом подсолнечным)	250	5,4	11,57	38,63	279,99	112/3	ТТК № 112
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Батон нарезной	30	2,9	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Сок фруктовый в упаковке 0,2 (кроме цитрусового)	200	0,6	0,4	20,2	92,0		
ИТОГО	735	14,0	17,5	89,7	574,5		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,3	10,2	215,9	169/4	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	7,41	6,22	36,51	230,35	99/2	ТТК № 99
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Батон нарезной	40	3,8	1,2	20,8	99,4	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	595	22,8	22,1	92,3	652,6		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71/4	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	555	22,1	24,8	78,6	635,1		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Фрикадельки из свинины	90	11,3	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280
Макаронные изделия отварные (спагетти) с маслом подсолнечным	150	5,98	5,8	38,69	228,81	114/2	ТТК № 114
Хлеб "Городской" порциями	50	4,0	0,5	25,5	125,0	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	21,4	19,1	91,4	621,6		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая пшеничная (на воде с маслом подсолнечным)	250	5,41	10,61	36,2	264,93	102/7	ТТК № 102
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Батон нарезной	50	4,8	1,5	26,0	132,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	655	15,7	17,1	87,3	567,4		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая кукурузная (на воде с маслом подсолнечным)	250	4,93	10,71	51,66	317,65	117/4	ТТК № 117
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Хлеб "Городской" порциями	50	4,8	1,5	26,0	132,5	11/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	555	14,8	16,8	92,9	573,2		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							

"Сочные"	90	15,0	10,4	5,9	176,0	390	ТТК № 390
Картофельные изделия отварные (спагетти) с маслом подсолнечным	150	5,98	5,8	38,69	228,81	114/2	ТТК № 114
Хлеб "Городской" порциями	50	4,8	1,5	26,0	132,5	11/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	25,8	17,7	85,6	597,3		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Шницель "Нежный"	90	14,7	10,0	11,0	180,7	352	ТТК № 352
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71/4	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	50	4,8	1,5	26,0	132,5	11/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	565	23,6	24,8	82,2	630,2		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Фрикадельки из свинины	90	11,3	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280
Соус красный основной	50	0,55	1	3,1	24	528/2	Москва 1994 № 528
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	100	4,94	4,14	24,34	153,57	99/2	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	50	4,8	1,5	26,0	132,5	11/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	21,6	19,5	80,6	577,9		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Котлета "Особая"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	21/3	ТТК № 21
Картофель отварной (с маслом подсолнечным)	150	2,87	5,85	23,19	154,58	310/2	Москва 2011 № 310
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Крендель сахарный	50	3,5	6,6	27,9	185,0	415/2	Москва 2011 № 415
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	605	21,8	24,0	89,0	660,8		