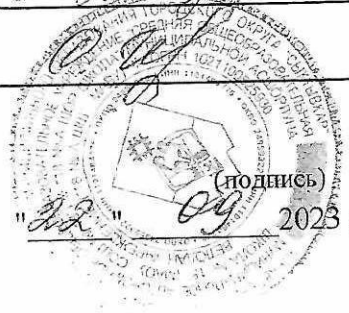


СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

М. Ю. Соколов

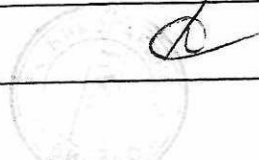
М. Ю. Соколов



Виза лечащего врача
ФИО



Мозовицкая



(ПОДПИСЬ)

" 22 " 09 2023 год

18 Мюз 10

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП ПИТ



Рогова Анна Александровна

" 21 " 09 2023 год

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

(Безлактоза+ Безглютен), сахар, говядина, курица, рыба, яйца, подсолнечное масло, соки, компот, морковь, свекла, томаты, все фрукты (кроме сливы и нектаринов), кофе, какао, шоколад

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Картофель тушеный со свиной (без моркови и масла подсолнечного)	250	17,9	21,2	22,5	347,58	267/3	ТТК № 267
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	510	18,34	21,26	23,64	354,78		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Плов из отварной свинины (без моркови и масла подсолнечного)	250	19,4	20,7	51,9	472,1	124/8	ТТК № 124
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	510	19,84	20,76	53,04	479,3		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Ёжики мясные (свинина) без глютена и масла подсолнечного	90	9,5	8,9	12,6	165,1	395	ТТК № 395
Рагу из овощей (без моркови, масла подсолнечного и соуса красного основного)	150	2,5	0,36	15,9	76,7	541/3	Москва 2004 № 541/3
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	12,44	9,32	29,64	249		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Люля-кебаб из свинины (без масла подсолнечного)	90	15,6	16,3	0,94	209,4	358/3	ТТК № 358
Каша гречневая рассыпчатая (без масла)	150	7,7	2,1	36,5	191	99/4	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	23,74	18,46	38,58	407,6		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							

Голубцы ленивые (свинина) (без масла подсолнечного и соуса)	130	9,75	10,4	8,7	165,2	244/13	ТТК № 244
Картофель отварной (без масла)	150	3	0,6	25,1	123	310/3	Москва 2011 № 310
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	540	13,19	11,06	34,94	295,4		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Плов из отварной свинины (без моркови и масла подсолнечного)	250	19,4	20,7	51,9	472,1	124/8	ТТК № 124
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	510	19,84	20,76	53,04	479,3		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Люля-кебаб из свинины (без масла подсолнечного)	90	15,6	16,3	0,94	209,4	358/3	ТТК № 358
Каша пшеничная рассыпчатая (без масла)	150	6,7	1,98	40,7	204,6	171	Москва 2011 № 171
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	22,74	18,34	42,78	421,2		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Голубцы ленивые (свинина) (без масла подсолнечного и соуса)	130	9,75	10,4	8,7	165,2	244/13	ТТК № 244
Картофель отварной (без масла)	150	3	0,6	25,1	123	310/3	Москва 2011 № 310
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	540	13,19	11,06	34,94	295,4		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Ёжики мясные (свинина) без глютена и масла подсолнечного	90	9,5	8,9	12,6	165,1	395	ТТК № 395
Каша гречневая рассыпчатая (без масла)	150	7,7	2,1	36,5	191	99/4	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	17,64	11,06	50,24	363,3		

ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Картофель тушеный со свиной (без моркови и масла подсолнечного)	250	17,9	21,2	22,5	347,58	267/3	ТТК № 267
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	510	18,34	21,26	23,64	354,78		