

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

М.А. [Signature]



" 3 " 10 2023 год

Виза лечащего врача

ФИО

Аверина Еле Мерсеевна



[Signature]

(подпись)

" 3 " 10 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП ПИТ



(подпись)

" " 2023 год

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

*Тав. 1069
18 + 013*

Безлактоза/ Безглютен, сахар

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	230	18,11	26,51	19,23	385,26	267	ТТК № 267
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	530	18,5	26,9	29,0	432,3		
2 прием пищи							
Рассольник "Домашний" (без сметаны)	250	1,93	5,1	13,65	108,8	101/2	Пермь 2018 № 101
Чай с лимоном (без сахара)	210	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
ИТОГО	460	2,3	5,1	14,3	111,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	990	20,9	32,0	43,3	544,1		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Котлета "Киевская" (без глютена)	90	11,02	13,95	8,4	203,2	169/5	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	180	8,89	7,46	43,81	276,42	99/2	ТТК № 99
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с лимоном (без сахара)	210	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
ИТОГО	580	20,7	21,8	62,6	529,6		
2 прием пищи							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	450	5,5	5,3	16,5	148,3		
ОБЩИЙ ИТОГ	1030	26,2	27,1	79,2	677,9		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Гуляш из свинины (без муки)	90	10,17	17,55	2,61	207,63	260/10	Москва 2011 № 260
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	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
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	530	15,0	33,5	38,4	513,3		
2 прием пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	250	1,48	4,83	10,86	95,34	107/3	ТТК № 107
Чай с лимоном (без сахара)	210	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
ИТОГО	460	1,9	4,8	11,5	98,3		
ОБЩИЙ ИТОГ	990	16,9	38,3	49,9	611,7		

ЧЕТВЕРГ

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

ЗАВТРАК							
Фрикадельки из свинины (без глютена)	90	11,8	7,1	8,4	141,4	280/1	Москва 2011 № 280
Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	200	8,8	9,6	52,7	326,4	302/6	Москва 2011 № 302
Чай с лимоном (без сахара)	210	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
ИТОГО	500	21,0	16,7	61,7	470,8		
2 прием пищи							
Суп из овощей (без сметаны)	250	1,73	4,96	10,84	95,38	99/4	Москва 2011 № 99
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	450	1,8	5,0	10,8	95,4		
ОБЩИЙ ИТОГ	950	22,8	21,7	72,5	566,2		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Голубцы ленивые (без соуса)	130	10,4	11,4	4,9	148,5	244/14	ТТК № 244
Картофель отварной (с маслом подсолнечным)	180	3,42	7,02	27,83	185,49	310/2	Москва 2011 № 310
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	610	14,2	18,8	42,5	381,0		
2 прием пищи							
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	97	Москва 2011 № 97
Чай с лимоном (без сахара)	210	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
ИТОГО	460	2,7	2,8	17,5	117,0		
ОБЩИЙ ИТОГ	1070	17,0	21,7	60,0	498,0		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	ТТК № 124
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	530	18,6	14,4	57,4	440,8		
2 прием пищи							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Чай с лимоном (без сахара)	210	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
ИТОГО	460	5,9	5,3	17,1	151,3		
ОБЩИЙ ИТОГ	990	24,4	19,7	74,6	592,1		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбаски "Сочные" (без глютена)	90	15	10,4	5,9	176	390/1	ТТК № 390
Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	200	8,8	9,6	52,7	326,4	302/6	Москва 2011 № 302
Чай с лимоном (без сахара)	210	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
ИТОГО	500	24,2	20,0	59,2	505,4		
2 прием пищи							

Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны) **	250	1,48	4,83	10,86	95,34	107/3	ТТК № 107
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	450	1,5	4,8	10,9	95,3		
ОБЩИЙ ИТОГ	950	25,7	24,8	70,1	600,7		

СРЕДА

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

ЗАВТРАК

Шницель "Нежный" (без глютена)	90	15,1	8,8	8,4	174,9	352/1	ТТК № 352
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	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
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	530	19,9	24,7	44,2	480,6		

2 прием пищи

Суп из овощей (без сметаны)	250	1,73	4,96	10,84	95,38	99/4	Москва 2011 № 99
Чай с лимоном (без сахара)	210	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
ИТОГО	460	2,1	5,0	11,4	98,4		
ОБЩИЙ ИТОГ	990	22,0	29,7	55,6	579,0		

ЧЕТВЕРГ

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

ЗАВТРАК

Фрикадельки из свинины (без глютена)	90	11,8	7,1	8,4	141,4	280/1	Москва 2011 № 280
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	7,41	6,22	36,51	230,35	99/2	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71
Чай с лимоном (без сахара)	210	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
ИТОГО	510	20,0	13,4	46,7	382,0		

2 прием пищи

Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	97	Москва 2011 № 97
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	450	2,4	2,8	16,9	114,0		
ОБЩИЙ ИТОГ	960	22,4	16,2	63,5	496,0		

ПЯТНИЦА

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

ЗАВТРАК

Птица в соусе с томатом (без сметаны и глютена)	90	12,5	7,6	2,8	137,07	367/7	Пермь 2018 № 367
Картофель отварной (с маслом подсолнечным)	180	3,42	7,02	27,83	185,49	310/2	Москва 2011 № 310
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	570	16,3	15,0	40,4	369,6		

2 прием пищи

Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	250	1,25	4,89	7,69	78,63	106/3	ТТК № 106
Чай с лимоном (без сахара)	210	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686