

18 Ючева 2а

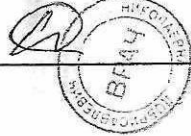
СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР

Чушкова  
Светлана  
Ивановна



Виза лечащего врача

ФИО *Долгосавельев*  
*Викторевич*  
*Иванович*



(подпись)  
" 26 " 12 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР СМУП ПИТ  
"ВОСТОК"



*Мамвев Владимир*  
*Валерьевич*  
(подпись)  
" 19 " 01 2024 год

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

**Диабет 5ХЕ (50-62 гр. углеводов на основной приём пищи) исключить рис, сахар в напитках, манную крупу, сгущенное молоко.**

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Рассольник "Домашний"	260	2,35	6,6	14,05	124,8	101/2	Пермь 2018 № 101
Шницель "Нежный" (без глютена)	90	15,1	8,8	8,4	174,9	352/1	ТТК № 352
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	ТТК № 71
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Компот из компотной смеси (без сахара)	200	0,26	0	2,2	9,7	113/2	ТТК № 113
<b>ИТОГО</b>	<b>785</b>	<b>22,77</b>	<b>24,12</b>	<b>56,03</b>	<b>535,85</b>		
<b>ВТОРНИК</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	1,3	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,4	3,82	25,3	153	302/5	Москва 2011 № 302
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	Москва 2011 № 71
Компот из кураги (без сахара)	200	1	0,1	9,5	43,8	93/2	ТТК № 93
<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>22,83</b>	<b>22,25</b>	<b>56,53</b>	<b>541,85</b>		
<b>СРЕДА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы "Сливочные" (без глютена)	90	17,8	15,96	10,44	258,91	263/3	ТТК № 263
Капуста тушеная (без муки)	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/3	ТТК № 109
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Компот из черной смородины (без сахара)	200	0,2	0,07	1,5	7,4	89/3	ТТК № 89
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>25,44</b>	<b>27,61</b>	<b>54,44</b>	<b>575,1</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Суп из овощей	260	1,84	6,49	9,5	111,25	99/2	Москва 2011 № 99
Птица в соусе с томатом	90	12,69	13,77	2,88	185,31	367/1	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	Москва 2011 № 71

Компот из яблок и вишни (без сахара)	200	0,2	0,1	3,2	15,3	90/3	ТТК № 90
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>23,75</b>	<b>26,51</b>	<b>55,36</b>	<b>562,81</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	97	Москва 2011 № 97
Кура отварная (бедро)	90	21,1	16,76	0,34	235,8	115/1	ТТК № 115
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Компот из компотной смеси (без сахара)	200	0,26	0	2,2	9,7	113/2	ТТК № 113
<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>28,44</b>	<b>32,94</b>	<b>55,93</b>	<b>646,25</b>		
<b>2 неделя</b>							
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Фрикадельки из свинины (без глютена)	100	13,1	7,9	9,3	157,1	280/1	Москва 2011 № 280
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Компот из кураги (без сахара)	200	1	0,1	9,5	43,8	93/2	ТТК № 93
<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>22,65</b>	<b>18,07</b>	<b>55,78</b>	<b>486,4</b>		
<b>ВТОРНИК</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Птица в соусе с томатом	90	12,69	13,77	2,88	185,31	367/1	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	125	7,1	5,1	32,2	203,1	99/2	ТТК № 99
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из черной смородины (без сахара)	200	0,2	0,07	1,5	7,4	89/3	ТТК № 89
<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>22,13</b>	<b>25,67</b>	<b>57,54</b>	<b>553,95</b>		
<b>СРЕДА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп из овощей	260	1,84	6,49	9,5	111,25	99/2	Москва 2011 № 99
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Капуста тушеная (без муки)	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/3	ТТК № 109
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	ТТК № 71
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,12	0,12	3,1	14,7	90/2	ТТК № 90
<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>19,84</b>	<b>24,98</b>	<b>50,27</b>	<b>526,4</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		

ОБЕД							
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	97	Москва 2011 № 97
Биточки из мяса птицы (без глютена)	100	16,8	9,9	9,4	197,2	294/9	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Компот из компотной смеси (без сахара)	200	0,26	0	2,2	9,7	113/2	ТТК № 113
<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>22,84</b>	<b>25,88</b>	<b>56,39</b>	<b>564,65</b>		

**ПЯТНИЦА**

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

**ОБЕД**

Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Котлета "Киевская" (без глютена)	90	11,02	13,95	8,4	203,2	169/5	Москва 2003 № 169
Каша пшенная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	302/1	Москва 2011 № 302
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	ТТК № 71
Морс из черной смородины (без сахара)	200	0,2	0,07	1,5	7,4	89/4	ТТК № 89
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>19,99</b>	<b>26,26</b>	<b>58,05</b>	<b>547,73</b>		