

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР

М.А.Ч. Сош. 26
Валентина Надежда
Петрова



(подпись)

" 4 " 10 2023 год

Виза лечащего врача
ФИО

Лервин **АЛЛЕРГОЛОГ**
О



(подпись)

" 02 " 10 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП Пит
"ВОСТОК"

А
Рогова Анна Александровна



(подпись)

" 10 " 10 2023 год

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

БЕЗЛАКТОЗА, кофе, какао, шоколад, цитрусовые, повидло, джем, сладкие соусы, сладости

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Рассольник "Домашний" (без сметаны)	200	1,6	4,08	10,85	87	101/2	Пермь 2018 № 101
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,06	207,09	42/5	ТТК № 42
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,41	0,09	4,05	22,5	303	ТТК № 303
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	23	30,78	110,13	828,24		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
Мясо с овощами "Болонез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти) с маслом подсолнечным	150	5,98	5,8	38,69	228,81	114/2	ТТК № 114
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	28,46	23,84	113,76	807,52		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	1,18	4,84	9,08	76,18	107/3	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы) с маслом подсолнечным	150	3,42	6,5	34,95	214,46	110/3	ТТК 110/1
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	25,1	23,21	114,55	769,809		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп из овощей (без сметаны)	200	1,35	3,96	8,68	76,09	99/4	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/4	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	7,41	6,22	36,51	230,35	99/2	ТТК № 99
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306
Компот из яблоч и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	26,75	30,37	112,59	833,76		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Голубцы ленивые	150	8,53	9,7	7,11	138,62	244/2	ТТК № 244
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Сок фруктовый в упаковке 0,2 (кроме цитрусового)	200	0,6	0,4	20,2	92		
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	1000	21,64	26,5	135,69	865,7		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102

Котлеты из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280
Картофельный гарнир (картофель отварной (с маслом подсолнечным)/капуста тушеная)	150	2,95	4,5	20,07	131,9	320/3	Москва 2011 № 310; ТТК № 109
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	25,23	22,34	103,29	728,81		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	1,18	4,84	9,08	76,18	107/3	ТТК № 107
Голубцы ленивые	150	8,53	9,7	7,11	138,62	244/2	ТТК № 244
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	7,41	6,22	36,51	230,35	99/2	ТТК № 99
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	880	23,32	21,96	120,07	753,15		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп из овощей (без сметаны)	200	1,35	3,96	8,68	76,09	99/4	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/4	Москва 2003 № 169
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы) с маслом подсолнечным	150	3,42	6,5	34,95	214,46	110/3	ТТК 110/1
Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,41	0,09	4,05	22,5	303	ТТК № 303
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	23,24	25,77	123,36	828,52		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
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
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	25,89	27,21	114,06	818,489		
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 (без сметаны)	200	0,99	3,9	6,53	64,42	106/3	ТТК № 106
Ёжики мясные	90	11,71	15,73	12,03	238,5	157/9	Москва 2003 № 157
Макаронные изделия отварные (спагетти) с маслом подсолнечным	150	5,98	5,8	38,69	228,81	114/2	ТТК № 114
Овощи свежие и консервов. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1,38	0,06	4,94	26,6	304	ТТК № 304
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	25,86	26,29	119,76	819,33		