

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

СШОУ «СШ № 25»
В. В. Воронина



(подпись)

" 15 " 09 2023 ГОД

Виза лечащего врача

ФИО

АЛЛЕРГОЛОГ

Мухомов ОН

(Handwritten signature)

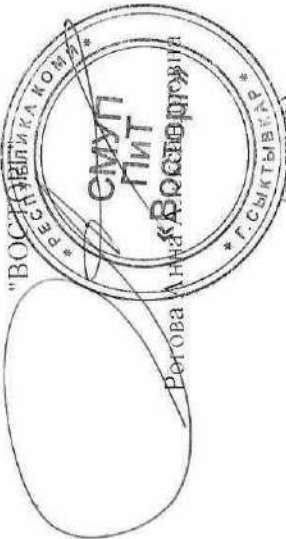


(подпись)

" 14 " 09 2023 ГОД

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ



Рогова Анна Викторовна

(подпись)

" 15 " 09 2023 ГОД

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

Безлактоза, курица,яйцо,цитрусовые, шоколад, красные кисели,морсы,компоты

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая"Дружба" (на воде с маслом подсолнечным)	250	3,8	6,89	36,82	223,3	265/3	ТТК № 265
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых и красных фруктов)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
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 и из красных фруктов)	200	0,6	0,4	20,2	92,0		
ИТОГО	795	7,7	8,6	97,4	501,8		

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 и красных фруктов)	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							
Буженина мясные (говядина+свинина)	90	10,61	17,52	11,37	245,15	157/7	Москва 2003 № 157
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	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	17,7	31,2	75,8	656,1		

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
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых и красных фруктов)	200	0,8	0,8	19,6	94	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	715	11,0	12,9	96,8	551,4		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая рисовая (на воде с маслом подсолнечным)	250	3,16	10,33	43,15	278,1	100/6	ТТК № 100
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых и красных фруктов)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
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	615	8,4	12,3	94,0	517,6		

ВТОРНИК

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

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК							
Колбаски "Сочные"	90	15,0	10,4	5,9	176,0	390	ТТК № 390
Макаронные изделия отварные (спагетти) с маслом подсолнечным	150	5,98	5,8	38,69	228,81	114/2	ТТК № 114
Хлеб "Городской" порциями	50	4,8	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							
Мясо с овощами "Болоньез" (без томатной пасты)	90	11,52	13	4,05	189,6	35/3	ТТК № 35
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	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	20,2	27,7	74,1	633,1		
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
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	7,41	6,22	36,51	230,35	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	23,6	20,5	89,7	630,7		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Котлета "Особая" (говядина+свинина)	90	12,9	13,6	13,4	222,86	21/5	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 citrusовых и красных фруктов)	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	19,8	26,4	89,3	669,4		

СООБЩАЮЩИЙ

ДИРЕКТОР

*И.о. директора
МАУ "СШ № 25"*

Трущенко С.С.

(подпись)

" 17 " 10 2023 год



АЛЛЕРГОЛОГ

Виза лечащего врача

ФИО

Игорев Д.И

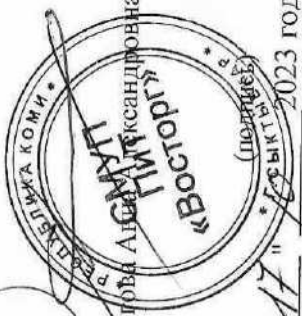
(подпись)

" 16 " 10 2023 год



УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП ПИТ
"ВОСТОК"

Рогова Александра



" 17 " 10 2023 год

16

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

Кофе, какао, шоколад, цитрусовые, пшеничный хлеб, манная и пшеничная крупа, молоко можно только в кашах (картофельном пюре)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная "Дружба"	205	4,6	5,6	32,6	197,3	265/1	ТТК № 265
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11/1	ТТК № 10
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	680	14,2	15,2	80,7	521,8		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с вишней (без глютена)	150	17,7	11	36,8	321	425/2	ТТК № 425
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	18,4	11,6	66,5	451,5		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Ёжики мясные (свинина+курица) без глютена	90	11,71	15,73	12,03	238,5	157/6	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71/4	ТТК № 71
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	555	18,1	21,1	67,0	534,0		

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 пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	302/1	Москва 2011 № 302
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	21,8	13,4	82,8	537,2		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная кукурузная	205	6,12	5,56	50,64	272,32	117/4	ТТК №117
Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	590	14,5	12,4	96,9	557,6		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	205	6,0	7,3	42,9	261,0	100/4	ТТК № 100
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	16,3	16,6	79,4	535,3		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбаски "Сочные" (без глютена)	90	15,0	10,4	5,9	176,0	390/1	ТТК № 390
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	302/1	Москва 2011 № 302
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	25,0	16,7	80,3	571,8		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
--------------	----------	--	--	--	--	------	------------------------

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК							
Шницель "Нежный" (без глютена)	90	15,1	8,8	8,4	174,9	352/1	ТТК № 352
Масло сливочное(на полив)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	100	2,0	3,2	13,6	91,5	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71/4	ТТК № 71
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	520	21,2	16,2	60,9	478,9		
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
Соус сметанный с томатом	50	0,9	2,5	3,5	40,1	331/1	Москва 2011 № 331
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,1	25,8	162,5	99/1	ТТК № 99
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	21,8	14,2	74,2	510,3		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Творожник ванильный со сгущенным молоком (без глютена)	150	19,66	11,22	38,8	336,5	29/15	ТТК № 29
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	20,3	11,8	68,5	467,0		

1 С/4

12

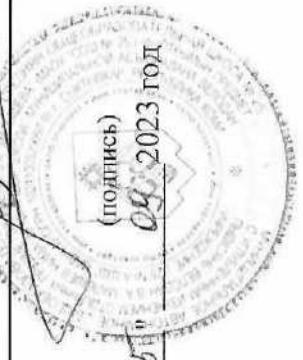
СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

М.В.В. "СММ 125"

В.В. Вачинин

[Handwritten signature]



(подпись)

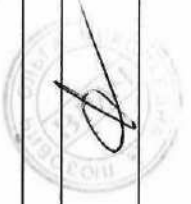
" 25 " 09 2023 год

Виза лечащего врача

Ф.И.О.



И.И. Иванов



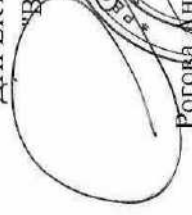
(подпись)

" 22 " 09 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ

"ВОСТОРГ"



Рогова Анна Александровна

СМУП

"Восторг"

(подпись)

" 25 " 09 2023 год

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

яйцо, цельное молоко, кисломолочные продукты (кроме сыра и масла сливочного)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая "Дружба" (на воде с маслом сливочным)	250	3,87	5,3	36,91	208,85	265/2	ТТК № 265
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
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	200	0,6	0,4	20,2	92,0		
ИТОГО	725	14,4	15,5	87,7	548,4		

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	150	8,6	6,1	38,6	243,8	99/1	ТТК № 99
Батон нарезной	40	3,8	1,2	20,8	99,4	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	512	12,9	7,7	84,4	452,1		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Ёжики мясные	90	11,7	15,7	12,0	238,5	157/9	Москва 2003 № 157
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	19,1	29,4	77,6	655,5		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Макароны отварные с сыром	220	14,9	17,5	37,5	367,8	204/3	Москва 2011 № 204
Пицца "Болоньезе"	60	7,2	7,4	16,4	159,8	430	ТТК № 430
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	22,2	24,9	69,1	589,6		

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 сливочным)	250	9,2	8,21	49,83	318,7	102/5	ТТК №102
Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,8	1,5	26,0	132,5	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	635	19,1	16,0	100,6	630,2		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая рисовая (на воде с маслом сливочным)	250	3,25	7,59	43,29	254,78	100/5	ТТК № 100
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
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	545	15,0	18,0	84,3	555,3		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбаски "Сочные"	90	15,0	10,4	5,9	176,0	390	ТТК № 390
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,5	4,5	26,5	168,5	114/1	ТТК № 114
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	23,9	15,3	68,0	506,5		

СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Шницель "Нежный" (без яиц)	90	17,2	8,9	11,1	193,7	352/3	ТТК № 352
Масло сливочное(на полив)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	14/3	Москва 2011 № 14
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	4,0	0,5	25,5	125,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	570	25,4	26,3	81,9	668,7		
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	100	5,7	4,1	25,8	162,5	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	20,9	18,3	76,7	556,3		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Котлета "Особая" (говядина+свинина)	90	12,9	13,6	13,4	222,86	21/5	ТТК № 21
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	Москва 2011 № 310
Крендель сахарный (без яиц)	50	2,76	6,5	29,4	187,5	415/3	Москва 2011 № 415
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	612	19,05	24,84	90,82	661,76		

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

М.А. Сундур
№ 25

В.В. Вохменко



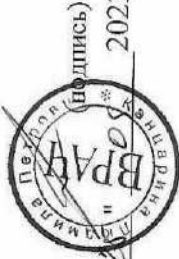
(подпись)

" 02 " 10 2023 год

Виза лечащего врача

ФИО

Кемерович Мария Сергеевна



" 02 " 10 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП Пит

"ВОСТОГ"



Рогова Анна Александровна

"ВОСТОГ"

(подпись)

" 02 " 10 2023 год

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

БЕЗГЛУТЕН

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная "Дружба"	250	5,56	9,63	39,49	264,58	265/1	ТТК № 265
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	20,2	92,0		
ИТОГО	695	13,2	18,9	74,7	524,6		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с вишней (без глютена)	200	23,6	14,8	49	428	425/2	ТТК № 425
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	522	24,1	15,2	74,0	537,0		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Ёжики мясные (свинина+курица) без глютена	90	11,71	15,73	12,03	238,5	157/6	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71/4	ТТК № 71
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	545	16,1	21,6	53,8	476,4		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Фрикадельки из свинины (без глютена)	100	13,1	7,9	9,3	157,1	280/1	Москва 2011 № 280
Каша пшенная рассыпчатая	180	7,92	6,87	45,46	275,4	302/1	Москва 2011 № 302
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	21,2	14,8	70,0	494,5		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная кукурузная	250	8,4	11,02	60,85	366,11	117/4	ТТК №117
Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	585	13,5	17,3	85,7	545,1		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/5	ТТК № 100
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	14,3	21,9	66,7	522,8		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбаски "Сочные" (без глютена)	100	16,7	11,5	6,6	195	390/1	ТТК № 390
Каша пшенная рассыпчатая	180	7,92	6,87	45,46	275,4	302/1	Москва 2011 № 302
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	24,8	18,4	67,3	532,4		
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
Масло сливочное (на полив)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71/4	ТТК № 71
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685

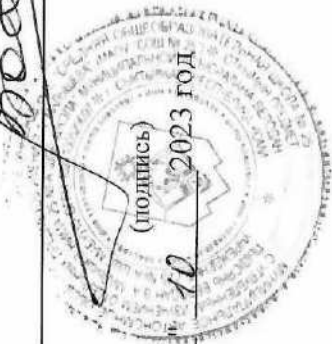
ИТОГ	520	18,9	17,3	46,2	418,4		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Фрикадельки из свинины (без глютена)	90	11,8	7,1	8,4	141,4	280/1	Москва 2011 № 280
Соус сметанный с томатом (без муки)	50	0,4	1,9	3,7	32,8	331/2	Москва 2011 № 331
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,8	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	512	20,9	15,1	65,9	480,0		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Творожник ванильный (без глютена) со сгущенным молоком	200	23,3	15,45	66,55	500,5	29/7	ТТК № 29
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	522	23,8	15,9	91,6	609,5		

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАДУ, ССМ № 25
В.В. Вахисе

[Handwritten signature]



(подпись)

" 25 " 10 2023 год

Виза лечащего врача

ФИО

Моркин ас

[Handwritten signature]



(подпись)

" 24 " 10 2023 год

АЛЛЕРГОЛОГ

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП Пит
"ВОСТОРГ"

te

[Handwritten signature]

Рогова Анна Александровна
(подпись)

" 25 " 10 2023 год

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

Курица, рыба, томаты (+томатная паста)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная "Дружба"	205	4,6	5,6	32,6	197,3	265/1	ТТК № 265
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
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	200	0,6	0,4	20,2	92,0		
ИТОГО	680	15,1	15,8	83,4	536,8		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с вишней	150	15,4	13,6	42,3	361,1	425	ТТК № 425
Батон нарезной	40	3,8	1,2	20,8	99,4	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	512	19,8	15,2	88,1	569,5		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Ёжики мясные (говядина+свинина)	90	10,61	17,52	11,37	245,15	157/7	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	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	17,4	22,8	68,4	549,6		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Макаронны отварные с сыром	220	14,9	17,5	37,5	367,8	204/3	Москва 2011 № 204
Пицца "Болоньезе" (фарш свиной) без томатной пасты	60	7,2	7,4	16,4	159,8	430/4	ТТК № 430
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	22,2	24,9	69,1	589,6		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	205	8,6	7,5	44,3	279,0	102/4	ТТК №102
Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,8	1,5	26,0	132,5	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	590	18,5	15,3	95,1	590,5		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	205	6,0	7,3	42,9	261,0	100/4	ТТК № 100
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
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	500	17,7	17,6	83,9	561,5		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбаски "Сочные" (свинина)	90	20	6,2	5,31	157,1	390/3	ТТК № 390
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,5	4,5	26,5	168,5	114/1	ТТК № 114
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	28,9	11,1	67,4	487,6		

СРЕДА

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

Мясо с овощами "Болоньез" (без томатной пасты)	90	11,52	13	4,05	189,6	35/3	ТТК № 35
Картофельное пюре	100	2,0	3,2	13,6	91,5	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	50	4,0	0,5	25,5	125,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	18,1	16,8	59,3	473,3		

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 сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37,05	330	Москва 2011 № 330
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,1	25,8	162,5	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	21,1	19,8	76,5	569,4		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,6	9,5	41,8	331,5	29/4	ТТК № 29
Крендель сахарный	50	3,5	6,6	27,9	185,0	415/2	Москва 2011 № 415
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	522	22,7	16,5	94,6	625,5		

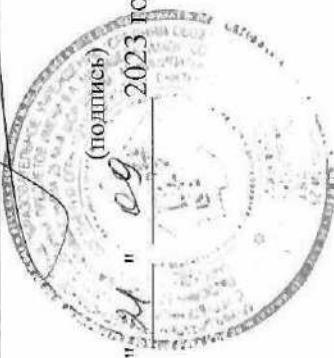
СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

М.А. ОУ "СОШ № 23"

В.В. Вачанин

В.В.



(подпись)

" 21 " 09 2023 год

Виза лечащего врача

ФИО



Александрович



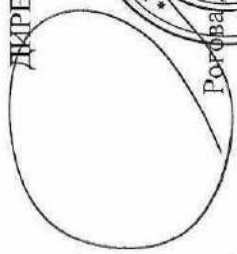
(подпись)

" 20 " 09 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ

"ВОСТОРГ"



Рогова Анна Александровна

СМУП

"Восторг"

г. Сыктывкар (Иркутск)

" 21 " 09 2023 год

13

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

Какао, кофе, шоколад, цитрусовые, курица, яйцо, гречневая крупа

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная "Дружба"	205	4,6	5,6	32,6	197,3	265/1	ТТК № 265
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
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	680	15,1	15,8	83,4	536,8		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с вишней (без яиц)	150	17	13	46,8	375	425/1	ТТК № 425
Батон нарезной	40	3,8	1,2	20,8	99,4	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	21,3	14,6	92,4	581,4		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Ежки мясные (говядина+свинина)	90	10,61	17,52	11,37	245,15	157/7	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	312/1	Москва 2011 № 312
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	17,6	22,9	69,5	555,6		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Макаронные отварные с сыром	250	16,9	19,9	42,6	418,0	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204
Пицца "Болоньезе" (фарш свиной)	60	7,2	7,4	16,4	159,8	430/2	ТТК № 430
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	525	24,2	27,3	74,0	637,8		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	205	8,6	7,5	44,3	279,0	102/4	ТТК №102
Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,8	1,5	26,0	132,5	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	590	18,5	15,3	95,1	590,5		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	205	6,0	7,3	42,9	261,0	100/4	ТТК № 100
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
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	500	17,7	17,6	83,9	561,5		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбаски "Сочные" (свинина)	90	20	6,2	5,31	157,1	390/3	ТТК № 390
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,5	4,5	26,5	168,5	114/1	ТТК № 114
Хлеб "Городской" порциями	50	4,0	0,5	25,5	125,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	29,6	11,2	72,3	510,6		

СРЕДА

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

Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,5	13,0	4,1	189,6	35/2	ТТК № 35
Картофельное пюре	100	2,0	3,2	13,6	91,5	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71/4	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	50	4,0	0,5	25,5	125,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	18,3	16,8	60,5	479,3		

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 сметанный с томатом	50	0,9	2,5	3,5	40,1	331/1	Москва 2011 № 331
Каша пшенная рассыпчатая	100	4,4	3,82	25,3	153	302/5	Москва 2011 № 302
Хлеб "Городской" порциями	50	4,0	0,5	25,5	125,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	20,7	19,6	81,5	585,9		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Творожник ванильный (без яиц) со сгущенным молоком	150	21,1	13,2	39,2	362,4	29/12	ТТК № 29
Крендель сахарный (без яиц)	50	2,76	6,5	29,4	187,5	415/3	Москва 2011 № 415
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	24,3	20,1	93,4	656,9		

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

М.А. Ды...

В.В. Векисел

Виза лечащего врача

ФИО

государственное учреждение
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ДЕТСКАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»
167004, РК, г.Сыктывкар, ул.Гвардейца, 41/16Б

ГАСТРОЦЕНТРОИС

[Handwritten signature]

" 17 " 01 2024 год



(подпись)

" 16 " 01 2024 год

[Handwritten signature]

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП ПИТ
"ВОСТОГРГ"



Мартышев В.В.

(подпись)

" 14 " 01 2024 год

2а

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

БЕЗГЛУТЕН

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная "Дружба"	250	5,56	9,63	39,49	264,58	265/1	ТТК № 265
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	20,2	92,0		
ИТОГО	695	13,2	18,9	74,7	524,6		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с вишней (без глютена)	200	23,6	14,8	49	428	425/2	ТТК № 425
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	522	24,1	15,2	74,0	537,0		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Ёжики мясные (свинина+курица) без глютена	90	11,71	15,73	12,03	238,5	157/6	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71/4	ТТК № 71
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	545	16,1	21,6	53,8	476,4		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Фрикадельки из свинины (без глютена)	100	13,1	7,9	9,3	157,1	280/1	Москва 2011 № 280
Каша пшенная рассыпчатая	180	7,92	6,87	45,46	275,4	302/1	Москва 2011 № 302
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	21,2	14,8	70,0	494,5		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная кукурузная	250	8,4	11,02	60,85	366,11	117/4	ТТК №117
Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	585	13,5	17,3	85,7	545,1		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/5	ТТК № 100
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	14,3	21,9	66,7	522,8		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбаски "Сочные" (без глютена)	100	16,7	11,5	6,6	195	390/1	ТТК № 390
Каша пшенная рассыпчатая	180	7,92	6,87	45,46	275,4	302/1	Москва 2011 № 302
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	24,8	18,4	67,3	532,4		
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
Масло сливочное (на полив)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71/4	ТТК № 71
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685

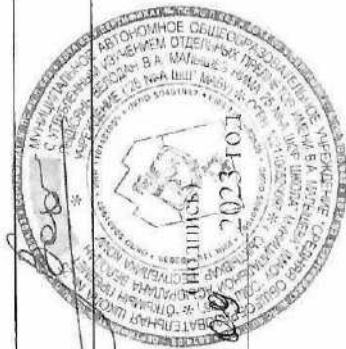
ИТОГО	520	18,9	17,3	46,2	418,4		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Фрикадельки из свинины (без глютена)	90	11,8	7,1	8,4	141,4	280/1	Москва 2011 № 280
Соус сметанный с томатом (без муки)	50	0,4	1,9	3,7	32,8	331/2	Москва 2011 № 331
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,8	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	512	20,9	15,1	65,9	480,0		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Творожник ванильный (без глютена) со сгущенным молоком	200	23,3	15,45	66,55	500,5	29/7	ТТК № 29
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	522	23,8	15,9	91,6	609,5		

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАСУ "Old" 25-6

В.В. Везинов



" 01 "

" 09 "

2023 год

Виза лечащего врача

ФИО

(подпись)

" "

" "

2023 год

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП ПИТ
"ВОСТОРГ"



Рогова А. на Ал. П. Дрова

" 01 " 09 2023 год

36

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

Курица, рыба, яйцо

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная "Дружба"	205	4,6	5,6	32,6	197,3	265/1	ТТК № 265
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
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	200	0,6	0,4	20,2	92,0		
ИТОГО	680	15,1	15,8	83,4	536,8		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с вишней (без яиц)	150	17	13	46,8	375	425/1	ТТК № 425
Батон нарезной	40	3,8	1,2	20,8	99,4	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	512	21,3	14,6	92,6	583,4		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Бжжи мясные (говядина+свинина)	90	10,61	17,52	11,37	245,15	157/7	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	312/1	Москва 2011 № 312
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	17,6	22,9	69,5	555,6		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Макаронные отварные с сыром	220	14,9	17,5	37,5	367,8	204/3	Москва 2011 № 204
Пицца "Болоньезе" (фарш свиной)	60	7,2	7,4	16,4	159,8	430/2	ТТК № 430
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	22,2	24,9	69,1	589,6		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	205	8,6	7,5	44,3	279,0	102/4	ТТК №102
Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,8	1,5	26,0	132,5	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	590	18,5	15,3	95,1	590,5		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	205	6,0	7,4	42,9	261,0	100/4	ТТК № 100
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
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	500	17,7	17,6	83,9	561,5		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбаски "Сочные" (свинина)	90	20	6,2	5,31	157,1	390/3	ТТК № 390
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,5	4,5	26,5	168,5	114/1	ТТК № 114
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	28,9	11,1	67,4	487,6		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,5	13,0	4,1	189,6	35/2	ТТК № 35

Картофельное пюре	100	2,0	3,2	13,6	91,5	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71/4	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	50	4,0	0,5	25,5	125,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	18,3	16,8	60,5	479,3		

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
Салат сметанный с томатом	50	0,9	2,5	3,5	40,1	331/1	Москва 2011 № 331
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,1	25,8	162,5	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	21,2	19,8	77,1	572,4		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Творожник ванильный (без яиц) со стуженным молоком	150	21,1	13,2	39,2	362,4	29/12	ТТК № 29
Крендель сахарный (без яиц)	50	2,76	6,5	29,4	187,5	415/3	Москва 2011 № 415
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	522	24,4	20,1	93,6	658,9		

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
Сидорова С.В.

Сидорова С.В.

Сидорова С.В.

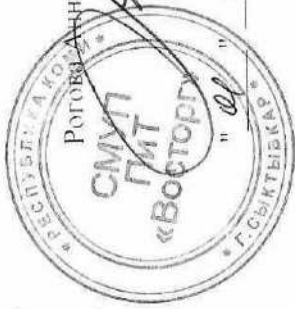


" 01 " 09 2023 год

Виза лечащего врача
ФИО

(подпись) _____
" " _____ 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП Пит
"ВОСТОРГ"



Рогова Анна Александровна
(подпись) _____
" 01 " 09 2023 год

36

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

Безлактоза

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая "Дружба" (на воде с маслом подсолнечным)	250	3,8	6,89	36,82	223,3	265/3	ТТК № 265
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
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
Соф фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	20,2	92,0		
ИТОГО	795	7,7	8,6	97,4	501,8		

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	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 и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	602	22,8	22,1	92,5	654,6		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Блишки мясные	90	11,7	15,7	12,0	238,5	157/9	Москва 2003 № 157
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	19,1	29,4	77,6	655,5		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Брикадельки 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 и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	512	21,4	19,1	91,6	623,6		

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
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,6	94	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	715	11,0	12,9	96,8	551,4		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая рисовая (на воде с маслом подсолнечным)	250	3,16	10,33	43,15	278,1	100/6	ТТК № 100
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
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	615	8,4	12,3	94,0	517,6		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Блишки "Сочные"	90	15,0	10,4	5,9	176,0	390	ТТК № 390

Макаронные изделия отварные (спагетти) с маслом подсолнечным	150	5,98	5,8	38,69	228,81	114/2	ТТК № 114
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	24,3	16,6	80,2	566,8		
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	4,1	24	478/2	Москва 1994 № 478
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	100	4,94	4,14	24,34	153,57	99/2	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	20,1	18,4	75,2	547,4		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Котлета "Особая" (говядина+свинина)	90	12,9	13,6	13,4	222,86	21/5	ТТК № 21
Картофель отварной (с маслом подсолнечным)	150	2,87	5,85	23,19	154,58	310/2	Москва 2011 № 310
Фрукты свежие порциями	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	19,8	26,4	89,3	669,4		

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

Сыктывкар, 08.08.2023 г.



В. В. Волынец

(подпись)

"08" "08" 2023 год

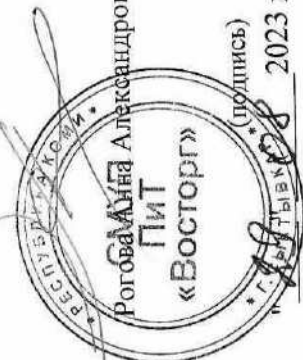
Виза лечащего врача

ФИО

(подпись)

" " " 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП ПИТ
"ВОСТОРГ"



Рогова Анна Александровна

ПИТ
«Восторг»

(подпись)

"08" "08" 2023 год

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

кофе, какао, шоколад, цитрусовые, цельное молоко, курица, красные морсы, кисели

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая "Дружба" (на воде с маслом сливочным)	250	3,87	5,3	36,91	208,85	265/2	ТТК № 265
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
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	725	14,4	15,5	87,7	548,4		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	223/8	Москва 2011 № 223
Батон нарезной	40	3,8	1,2	20,8	99,4	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	22,9	11,2	87,4	537,9		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Ёжики мясные (говядина+свинина)	90	10,61	17,52	11,37	245,15	157/7	Москва 2003 № 157
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	18,0	31,2	77,0	662,1		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Макаронные отварные с сыром	250	16,9	19,9	42,6	418,0	204/4	Москва 2011 № 204
Пицца "Болоньезе" (фарш свиной)	60	7,2	7,4	16,4	159,8	430/2	ТТК № 430
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	525	24,2	27,3	74,0	637,8		

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 сливочным)	250	9,2	8,21	49,83	318,7	102/5	ТТК №102
Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,8	1,5	26,0	132,5	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	635	19,1	16,0	100,6	630,2		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая рисовая (на воде с маслом сливочным)	250	3,25	7,59	43,29	254,78	100/5	ТТК № 100
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
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	545	15,0	18,0	84,3	555,3		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбаски "Сочные" (свинина)	90	20	6,2	5,31	157,1	390/3	ТТК № 390
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,5	4,5	26,5	168,5	114/1	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	30,3	12,2	72,8	518,1		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Мясо с овощами "Болоньез" (без томатной пасты)	90	11,52	13	4,05	189,6	35/3	ТТК № 35
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	4,0	0,5	25,5	125,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	565	19,7	26,8	74,8	631,6		

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 сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37,05	330	Москва 2011 № 330
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,1	25,8	162,5	99/1	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	22,5	20,9	81,9	599,9		

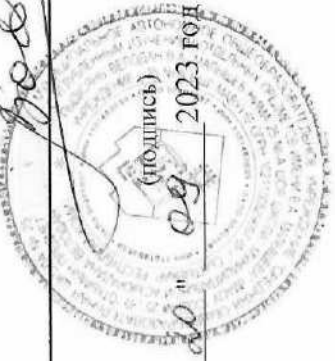
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,6	9,5	41,8	331,5	29/4	ТТК № 29
Крендель сахарный	50	3,5	6,6	27,9	185,0	415/2	Москва 2011 № 415
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	22,6	16,5	94,4	623,5		

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

*М.А. Оу, СВУ № 25**
В.В. Вахитов

[Handwritten signature]



(подпись)

" 09 " 09 2023 год

Виза лечащего врача

ФИО

(подпись)

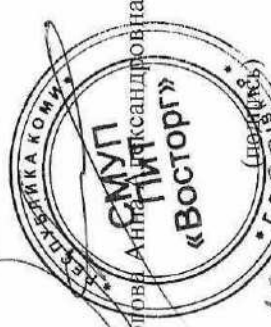
" " " 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ

"ВОСТОРГ"

[Handwritten signature]



" 20 " 09 2023 год

23

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

Рыба, морепродукты

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная "Дружба"	205	4,6	5,6	32,6	197,3	265/1	ТТК № 265
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
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	200	0,6	0,4	20,2	92,0		
ИТОГО	680	15,1	15,8	83,4	536,8		

ОБЕД

Рассольник "Домашний"	200	1,8	5,3	10,9	100,5	101/2	Пермь 2018 № 101
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Масло сливочное (на полив)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,4	0,1	4,1	22,5	303	ТТК № 303
Компот из компотной смеси	200	0,2	0,1	20,7	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
ИТОГО	785	26,9	23,2	104,7	741,9		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с вишней	150	15,4	13,6	42,3	361,1	425	ТТК № 425
Батон нарезной	40	3,8	1,2	20,8	99,4	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	512	19,8	15,2	88,1	569,5		

ОБЕД

Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,5	13,0	4,1	189,6	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,5	4,5	26,5	168,5	114/1	ТТК № 114
Компот из кураги	200	0,8	0,0	20,2	85,5	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	28,0	22,6	101,5	747,2		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Ёжики мясные	90	11,7	15,7	12,0	238,5	157/9	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	312/1	Москва 2011 № 312
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	18,7	21,1	70,2	549,0		

ОБЕД

Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,4	5,2	8,9	88,2	107/3	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	16,7	16,0	12,2	258,9	263/1	ТТК № 263
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,7	5,4	36,7	209,7	110/2	ТТК 110/1
Компот из черной смородины	200	0,0	0,0	20,0	76,0	89/2	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	27,5	27,3	115,4	817,8		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Макаронны отварные с сыром	220	14,9	17,5	37,5	367,8	204/3	Москва 2011 № 204
Пицца "Болоньезе"	60	7,2	7,4	16,4	159,8	430	ТТК № 430
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	22,2	24,9	69,1	589,6		

ОБЕД

Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,3	10,2	215,9	169/4	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,8	99/1	ТТК № 99

Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	1,0	5,0	3,7	61,5	306	ТТК № 306
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65,0	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	28,2	31,5	114,6	859,0		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	205	8,6	7,5	44,3	279,0	102/4	ТТК №102
Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,8	1,5	26,0	132,5	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	590	18,5	15,3	95,1	590,5		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	2,2	12,8	77,1	105/2	ТТК № 105
Голубцы ленивые	150	8,5	9,7	7,1	138,6	244/2	ТТК № 244
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,4	13,2	27,9	243,8	313/3	Москва 2011 № 313
Компот из компотной смеси	200	0,2	0,1	20,7	82,9	113/1	ТТК № 113
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	20,2	92,0		
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4,0	0,5	25,5	125,0	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	1000	21,6	26,5	135,7	865,7		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	205	6,0	7,3	42,9	261,0	100/4	ТТК № 100
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
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	500	17,7	17,6	83,9	561,5		
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
Фрикадельки из свинины	90	11,3	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	150	3,1	4,8	18,3	129,1	320/1	Москва 2011 № 280; ТТК № 109
Компот из кураги	200	0,8	0,0	20,2	85,5	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	25,4	22,7	101,5	726,0		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбаски "Сочные"	90	15,0	10,4	5,9	176,0	390	ТТК № 390
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,5	4,5	26,5	168,5	114/1	ТТК № 114
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	23,9	15,3	68,0	506,5		
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,4	5,2	8,9	88,2	107/3	ТТК № 107
Голубцы ленивые	150	8,5	9,7	7,1	138,6	244/2	ТТК № 244
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,8	99/1	ТТК № 99
Компот из черной смородины	200	0,0	0,0	20,0	76,0	89/2	ТТК № 89
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
ИТОГО	880	24,7	22,2	122,0	778,6		
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
Масло сливочное(на полив)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	100	2,0	3,2	13,6	91,5	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71/4	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	50	4,0	0,5	25,5	125,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	520	21,5	17,4	67,5	503,4		

ОБЕД							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,3	10,2	215,9	169/4	Москва 2003 № 169
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,7	5,4	36,7	209,7	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,4	0,1	4,1	22,5	303	ТТК № 303
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	23,7	25,9	125,0	835,6		

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 сметанный с томатом	50	0,9	2,5	3,5	40,1	331/1	Москва 2011 № 331
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,1	25,8	162,5	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	21,2	19,8	77,1	572,4		

ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	2,2	12,8	77,1	105/2	ТТК № 105
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,1	13,0	218,2	294/5	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,4	13,2	27,9	243,8	313/3	Москва 2011 № 313
Компот из изюма	200	0,3	0,0	22,8	94,4	91/1	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	25,9	27,2	114,1	818,5		

ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,6	9,5	41,8	331,5	29/4	ТТК № 29
Крендель сахарный	50	3,5	6,6	27,9	185,0	415/2	Москва 2011 № 415
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	522	22,7	16,5	94,6	625,5		

ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,0	106/3	ТТК № 106
Ёжики мясные	90	11,7	15,7	12,0	238,5	157/9	Москва 2003 № 157
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,5	4,5	26,5	168,5	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1,4	0,1	4,9	26,6	304	ТТК № 304
Компот из черной смородины	200	0,0	0,0	20,0	76,0	89/2	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	25,6	26,3	107,5	771,6		

23

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

С.М.М. 2021 г. 25
В.В. Мамин



(подпись)

" 25 " 28 2023 год

Виза лечащего врача

ФИО

(подпись)

" " " 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП ПиТ
"ВОСТОК"



Рогова Анна Александровна

(подпись)

" 29 " 28 2023 год

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

Гречневая крупа

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная "Дружба"	205	4,57	5,6	32,62	197,26	265/1	ТТК № 265
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	20,2	92		
ИТОГО	680	15,05	15,77	83,42	536,76		

ОБЕД

Рассольник "Домашний"	200	1,8	5,3	10,9	100,5	101/2	Пермь 2018 № 101
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,06	207,09	42/5	ТТК № 42
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 и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,41	0,06	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	785	22,86	27,25	102,76	768,24		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с вишней	150	15,42	13,62	42,28	361,12	425	ТТК № 425
Батон нарезной	40	3,8	1,2	20,8	99,375	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,07	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	512	19,75	15,24	88,08	569,495		

ОБЕД

Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	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	22,55	101,52	747,16		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Ежики мясные	90	11,71	15,73	12,03	238,5	157/9	Москва 2003 № 157
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	2,78	13,2	71/4	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,07	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	555	18,7	21,07	70,15	548,95		

ОБЕД

Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	16,65	15,96	12,21	258,91	263/1	ТТК № 263
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	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	27,48	27,33	115,38	817,81		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Макаронны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Пицца "Болоньезе"	60	7,218	7,4	16,38	159,78	430	ТТК № 430
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,07	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	22,228	24,93	69,1	589,62		

ОБЕД

Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	99/3	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/4	Москва 2003 № 169
Каша пшенная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	302/1	Москва 2011 № 302

Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306
Компот из яблок 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	26,15	31,17	113,88	844,71		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	205	8,6	7,46	44,26	279	102/4	ТТК №102
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	590	18,46	15,28	95,06	590,5		
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	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		
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	205	5,96	7,25	42,89	261	100/4	ТТК № 100
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Хлеб "Городской" порциями	50	4,75	1,5	26	132,5	11/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	17,74	17,62	83,89	561,5		
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	150	3,08	4,82	18,32	129,1	320/1	Москва 2011 № 280; 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	25,36	22,66	101,54	726,01		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбаски "Сочные"	90	15	10,4	5,9	176	390	ТТК № 390
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	23,85	15,33	67,95	506,45		
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Голубцы ленивые	150	8,53	9,7	7,11	138,62	244/2	ТТК № 244
Каша пшенная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	302/1	Москва 2011 № 302
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Фрукты свежие порциями	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	22,71	21,83	121,28	764,32		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Шницель "Нежный"	90	14,68	9,98	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Масло сливочное(на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62666667	91,5	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 "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	520	21,49	17,42	67,49666667	503,4		

ОБЕД							
Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	99/3	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)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	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	23,68	25,88	125,01	835,56		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280
Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331/1	Москва 2011 № 331
Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,4	3,82	25,3	153	302/5	Москва 2011 № 302
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	19,93	19,54	76,61	562,85		
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		
ЗАВТРАК							
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	415/2	Москва 2011 № 415
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	522	22,7	16,52	94,64	625,5		
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Ежики мясные	90	11,71	15,73	12,03	238,5	157/9	Москва 2003 № 157
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие и консервиров. 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	25,61	26,3	107,49	771,56		

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР

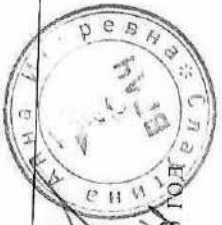
М.А.О.У. С.О.С.С.Е. № 25
Вакханова О.С. В.



" 24 " 01 2024

Виза лечащего врача
ФИО

*Смаурова Юлиана
Смаурова*



Мед.
" 18 " 01 2024

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП Пит
"ВОСТОК"

Мамбеев В.В.
" 22 " 01 2024

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

БЕЗЛАКТОЗА, куриные яйца

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 (без яиц)	90	10,4	12,6	9,06	207,09	42/9	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	22,8	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	15,9	6,5	11,7	172,5	294/8	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	26,3	18,64	113,3	724,14		

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
Птица в соусе с томатом (без сметаны)	90	12,7	13,8	2,9	185,3	367/4	Пермь 2018 № 367
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 яблок 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	28,35	29,91	105,29	803,19		

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
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	800	21,04	26,1	115,49	773,7		

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
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280
Сложный 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
Птица в соусе с томатом (без сметаны)	90	12,7	13,8	2,9	185,3	367/4	Пермь 2018 № 367
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	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	820	27,49	26,06	115,86	799,83		
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
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
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	23,66	24,51	117,21	802,25		
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	15,9	6,5	11,7	172,5	294/8	Москва 2011 № 294
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
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	26,91	22,7	110,68	761,28		
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	3,4	6,53	64,42	106/3	ТТК № 106
Котлета "Киевская"	90	11,1	11,76	10,7	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Макаронные изделия отварные (спагетти) с маслом подсолнечным	150	5,98	5,8	38,69	228,81	114/2	ТТК № 114
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1,38	0,06	4,94	26,6	304	ТТК № 304
Морс из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/3	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	25,25	24,82	117,93	796,7		

40

Государственное бюджетное учреждение
здравоохранения Республики Коми
«Сыктывкарская детская поликлиника №3»
РК, г.Сыктывкар, Ул. Восточная, 35
тел. (816) 9-15
ИНН 1101487276 УЗ РК

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
А.А.ОУ, СМЛ №25
В.В.Важина

[Signature]



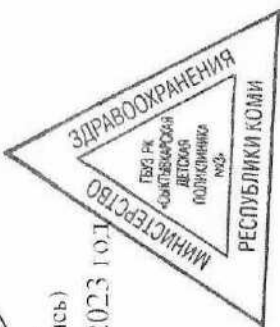
" 10 10 2023 год

Сорокина Елена Александровна

[Signature]

(подпись)

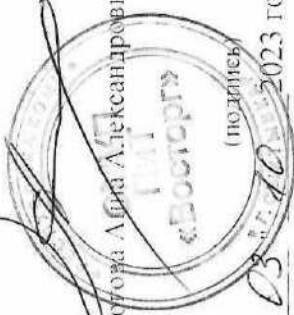
" 19 09 2023 год



УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП ПыГ
"ВОСТОК"

[Signature]

Рогожа Алла Александровна



" 03 10 2023 год

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

пшеница, овсянка, рис, киви, орехи

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Рассольник "Домашний"	200	1,9	5,4	10,9	100,5	101/2	Пермь 2018 № 101
Шницель "Нежный" (без глютена)	90	15,1	8,9	9,4	174,9	352/1	ТТК № 352
Масло сливочное (на полив)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,4	0,1	4,1	22,5	303	ТТК № 303
Компот из компотной смеси	200	0,2	0,1	20,7	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
ИТОГО	785	26,8	23,5	98,9	721,1		

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	11,5	13,0	4,1	189,6	35/2	ТТК № 35
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	302/1	Москва 2011 № 302
Компот из кураги	200	0,8	0,0	20,2	85,5	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
ИТОГО	720	28,5	23,8	109,8	793,2		

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	200	1,4	5,2	8,9	88,2	107/3	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы "Сливочные" (без глютена)	90	17,8	15,96	10,44	258,91	263/2	ТТК №263
Капуста тушеная (без муки)	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/3	ТТК № 109
Компот из черной смородины	200	0,0	0,0	20,0	76,0	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
ИТОГО	720	27,5	26,8	87,9	705,8		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская" (без глютена)	90	11,02	13,95	8,4	203,2	169/5	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,8	99/1	ТТК № 99
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	1,0	5,0	3,7	61,5	306	ТТК № 306
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65,0	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
ИТОГО	780	27,5	31,2	109,6	831,3		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	97	Москва 2011 № 97
Биточки из мяса птицы (без глютена)	90	14,7	8,6	8,4	170,5	294/8	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,4	13,2	27,9	243,8	313/3	Москва 2011 № 313
Компот из компотной смеси	200	0,2	0,1	20,7	82,9	113/1	ТТК № 113
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	20,2	92,0		
Хлеб "Дарницкий" порциями	100	6,5	1	43	212,5	11/2	ТТК № 10
ИТОГО	940	27,3	25,5	133,7	892,9		

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
Фрикадельки из свинины (без глютена)	90	11,8	7,1	8,4	141,4	280/1	Москва 2011 № 280
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Компот из кураги	200	0,8	0,0	20,2	85,5	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
ИТОГО	720	25,2	16,9	96,7	652,8		

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	200	1,4	5,2	8,9	88,2	107/3	ГТК № 107
Птица в соусе с томатом (без глютена)	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/3	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,8	99/1	ГТК № 99
Компот из черной смородины	200	0,0	0,0	20,0	76,0	89/2	ГТК № 89
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ГТК № 10
ИТОГО	830	29,7	27,8	114,9	830,9		

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
СРЕДА							
ОБЕД							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская" (без глютена)	90	11,02	13,95	8,4	203,2	169/5	Москва 2003 № 169
Капуста тушеная (без муки)	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/3	ГТК № 109
Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,4	0,1	4,1	22,5	303	ГТК № 303
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	90/1	ГТК № 90
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ГТК № 10
ИТОГО	780	22,5	25,1	97,5	710,8		

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЧЕТВЕРГ							
ОБЕД							
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	97	Москва 2011 № 97
Биточки из мяса птицы (без глютена)	90	14,7	8,6	8,4	170,5	294/8	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,4	13,2	27,9	243,8	313/3	Москва 2011 № 313
Компот из изюма	200	0,3	0,0	22,8	94,4	91/1	ГТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ГТК № 10
ИТОГО	720	25,5	24,8	107,0	769,9		

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ПЯТНИЦА							
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,0	106/3	ГТК № 106
Котлета из свинины (без глютена)	90	14,18	13,8	11,79	230,4	268/3	Москва 2011 № 268
Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,4	3,37	25,3	153	302/5	Москва 2011 № 302
Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1,4	0,1	4,9	26,6	304	ГТК № 304
Компот из черной смородины	200	0,0	0,0	20,0	76,0	89/2	ГТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ГТК № 10
ИТОГО	730	26,4	23,7	102,9	733,0		

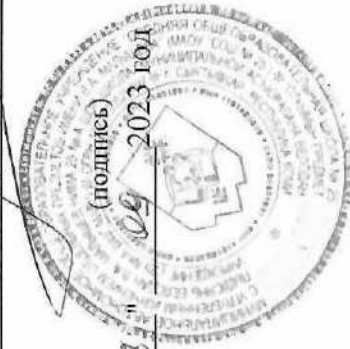
СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

г. ЧАБЫ "САМ" № 15 "

В.В. Вакнесе

[Handwritten signature]



(подпись)

" 18 " 09 2023 год

Виза лечащего врача

ФИО

(подпись)

" " 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ

"ВОСТОК"



Ротчева Алла Александровна

(подпись)

" 18 " 09 2023 год

46

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

кофе, какао, шоколад, цитрус, коровье молоко цельное

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Рассольник "Домашний"	200	1,8	5,3	10,9	100,5	101/2	Пермь 2018 № 101
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,1	207,1	42/5	ТТК № 42
Масло сливочное(на полив)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	14/3	Москва 2011 № 14
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	Москва 2011 № 310
Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,4	0,1	4,1	22,5	303	ТТК № 303
Компот из компотной смеси	200	0,2	0,1	20,7	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
ИТОГО	785	22,7	26,8	105,3	773,4		

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 "Болоньез"	90	11,5	13,0	4,1	189,6	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,5	4,5	26,5	168,5	114/1	ТТК № 114
Компот из кураги	200	0,8	0,0	20,2	85,5	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	28,0	22,6	101,5	747,2		

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	200	1,4	5,2	8,9	88,2	107/3	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	16,7	16,0	12,2	258,9	263/1	ТТК № 263
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,7	5,4	36,7	209,7	110/2	ТТК 110/1
Компот из черной смородины	200	0,0	0,0	20,0	76,0	89/2	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	27,5	27,3	115,4	817,8		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,3	10,2	215,9	169/4	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,8	99/1	ТТК № 99
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	1,0	5,0	3,7	61,5	306	ТТК № 306
Компот из яблос и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65,0	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	28,2	31,5	114,6	859,0		

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	1,6	2,2	12,8	77,1	105/2	ТТК № 105
Голубцы ленивые	150	8,5	9,7	7,1	138,6	244/2	ТТК № 244
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,4	13,2	27,9	243,8	313/3	Москва 2011 № 313
Компот из компотной смеси	200	0,2	0,1	20,7	82,9	113/1	ТТК № 113
Сок фруктовый в упаковке 0,2 (кроме цитрусового)	200	0,6	0,4	20,2	92,0		
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4,0	0,5	25,5	125,0	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	1000	21,6	26,5	135,7	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
Фрикадельки из свинины	90	11,3	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280

Сложный гарнир (картофель отварной/капуста тушеная)	150	2,95	4,5	20,07	131,9	320/4	Москва 2011 № 310; ТТК № 109
Компот из кураги	200	0,8	0,0	20,2	85,5	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	25,2	22,3	103,3	728,8		

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	200	1,4	5,2	8,9	88,2	107/3	ТТК № 107
Голубцы ленивые	150	8,5	9,7	7,1	138,6	244/2	ТТК № 244
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,8	99/1	ТТК № 99
Компот из черной смородины	200	0,0	0,0	20,0	76,0	89/2	ТТК № 89
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
ИТОГО	880	24,7	22,2	122,0	778,6		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,3	10,2	215,9	169/4	Москва 2003 № 169
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,7	5,4	36,7	209,7	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,4	0,1	4,1	22,5	303	ТТК № 303
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	23,7	25,9	125,0	835,6		

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	1,6	2,2	12,8	77,1	105/2	ТТК № 105
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,1	13,0	218,2	294/5	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,4	13,2	27,9	243,8	313/3	Москва 2011 № 313
Компот из изюма	200	0,3	0,0	22,8	94,4	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	25,9	27,2	114,1	818,5		

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	200	1,2	5,2	6,5	77,0	106/3	ТТК № 106
Ёжики мясные	90	11,7	15,7	12,0	238,5	157/9	Москва 2003 № 157
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,5	4,5	26,5	168,5	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1,4	0,1	4,9	26,6	304	ТТК № 304
Компот из черной смородины	200	0,0	0,0	20,0	76,0	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85,0	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	25,6	26,3	107,5	771,6		