

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

  
" 22 " августа 2024 год  
(подпись)

Виза лечащего врача (ФИО) \_\_\_\_\_

Шурова О.М.

врач-инфекционист



« 22 » августа

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Жукова Светлана Александровна



2024 год

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для**  
**учащихся 1-4 классов образовательных учреждений г. Сыктывкара 1 смены,**  
**получающих в установленном порядке бесплатное питание**  
**(пищевые аллергии).**

(1-у полугодие 2024-2025 уч. года)

**Безлактоза (все молочные и кисломолочные продукты), хлебобулочные изделия из пшеничной и**

**1 неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Шницель «Нежный» (без глютена)	90	15,1	8,8	8,4	174,9	352/1 ТТК № 352
Рис рассыпчатый отварной (с маслом подсолнечным)	150	3,42	6,5	34,95	214,46	110/3 Москва 1994 таб. № 25
Овощи свежие порциями (капуста с морковью свежие)	50	0,8	4,2	2,35	50,3	267/1 ТТК № 267
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1 Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>19,39</b>	<b>19,52</b>	<b>60,7</b>	<b>499,66</b>	

**ВТОРНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Медальоны из рыбы (без глютена)	90	10,4	12,6	9,06	207,09	42/6 ТТК № 42
Макаронные изделия отварные (спагетти) (с маслом подсолнечным)	150	5,98	5,8	38,69	228,81	114/2 ТТК № 114
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
<b>ИТОГО</b>	<b>562</b>	<b>16,91</b>	<b>18,82</b>	<b>72,75</b>	<b>544,9</b>	

**СРЕДА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Котлеты из мяса птицы (без глютена)	90	14,7	8,6	8,4	170,5	294/8 Москва 2011 № 294
Картофельное пюре (на отваре, с подсолнечным маслом)	150	2,46	5,53	19,21	131,7	312/2 Москва 2011 № 312
Овощи вареные порциями (свекла отварная)	60	1,03	3	6,2	54,9	307/1 ТТК № 307
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1 Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>18,26</b>	<b>17,15</b>	<b>48,81</b>	<b>417,1</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

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

ЗАВТРАК										
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	7-11 лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр						
Котлета «Киевская» (без глютена)	90	11,02	13,95	8,4	203,2	169/3	Москва 2003 № 169			
Рис отварной расщипчатый (из пропаренной крупы) с маслом подсолнечным	150	3,42	6,5	34,95	214,46	110/3	ТТК № 110/1			
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	ТТК № 71			
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686			
<b>ИТОГО</b>	<b>522</b>	<b>15,23</b>	<b>20,59</b>	<b>60,83</b>	<b>492,86</b>					
ПЯТНИЦА										
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	7-11 лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр						
Ежкии мясные (свинина) без глютена	90	11,71	15,73	12,03	238,5	157/13	Москва 2003 № 157			
Картофель отварной (с подсолнечным маслом)	150	1,95	3,76	4,76	60,75	310/2	Москва 2011 № 310			
Овощи варенные порциями (свежиа отварная)	60	1,03	3	6,2	54,9	307/1	ТТК 3 307			
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685			
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>14,76</b>	<b>22,51</b>	<b>37,99</b>	<b>414,15</b>					
СУББОТА										
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	7-11 лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр						
Котлета рыбная(без глютена)	90	9,2	9	9,1	152,6	234/3	Москва 2011 № 234			
Рагу из овощей (без соуса красного основного)	150	2,2	5,9	13,5	115,9	541/2	Москва 2004 № 541/3			
Овощи свежие порциями (капуста белокочанная сморквяю)	60	1	3,05	2,95	43	267/1	ТТК № 267			
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686			
<b>ИТОГО</b>	<b>522</b>	<b>12,53</b>	<b>17,97</b>	<b>40,75</b>	<b>373,5</b>					
2 неделя										
ПОНЕДЕЛЬНИК										
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	7-11 лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр						
Котлета «Киевская» (без глютена)	90	11,02	13,95	8,4	203,2	169/3	Москва 2003 № 169			

Картофельное пюре (на отваре, с подсолненным маслом)	150	2,46	5,53	19,21	131,7	312/2	Москва 2011 № 312	
Овощи порциями (капуста квашеная)	60	0,9	10,04	2,2	99,5	7,35	264/1	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>14,45</b>	<b>29,54</b>	<b>44,81</b>	<b>494,4</b>			
<b>ВТОРНИК</b>								
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	7-11 лет						<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>								
Фрикадельки «Сочные» (винина) без глютена	70	12,1	12,7	4,7	173,5	390/6	ТТК № 390	
Макаронные изделия отварные (спагетти) с маслом подсолнечным)	150	5,98	5,8	38,69	228,81	114/2	ТТК № 114	
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71	
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>18,63</b>	<b>18,58</b>	<b>59,73</b>	<b>471,51</b>			
<b>СРЕДА</b>								
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	7-11 лет						<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>								
Шницель «Нежный» (без глютена)	90	15,1	8,8	8,4	174,9	352/1	ТТК № 352	
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313	
Овощи свежие порциями (морковь свежая)	50	0,6	4,2	3,15	52,15	269	ТТК № 269	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>19,21</b>	<b>26,17</b>	<b>54,47</b>	<b>530,8</b>			
<b>ЧЕТВЕРГ</b>								
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	7-11 лет						<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>								
Мясо с овощами "Болонез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35	
Рис отварной рассыпчатый (из пропаренной крупы) с маслом подсолнечным	150	3,42	6,5	34,95	214,46	110/3	ТТК № 110/1	
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	562	15,47	19,92	64	513,06		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	7-11 лет						
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
<b>ЗАВТРАК</b>							
Угlesh из свинины (без муки)	90	10,2	17,55	2,61	207,63	260/10	Москва 2011 № 260
Каша гречневая расщепчатая (с маслом поджолненчым)	150	7,41	6,22	36,51	230,35	99/2	ТТК № 99
Овощи вареные порциями (свекла отварная)	60	1,03	3	6,2	54,9	307/1	ТТК 3 307
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>18,71</b>	<b>26,79</b>	<b>60,32</b>	<b>552,88</b>		
<b>СУББОТА</b>							
7-11 лет							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
Котлета рыбацкая (без глистена)	90	9,2	9	9,1	152,6	234/3	Москва 2011 № 234
Рагу из овощей (без супа красного основаного)	150	2,2	5,9	13,5	115,9	541/2	Москва 2004 № 541/3
Овощи вареные порциями (свекла отварная)	60	1,03	3	6,2	54,9	307/1	ТТК 3 307
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>522</b>	<b>12,56</b>	<b>17,92</b>	<b>44</b>	<b>385,4</b>		