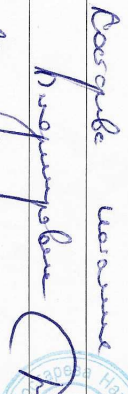


СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР


" 29 " 09 2024 год
(подпись)


Виза лечащего врача (ФИО)


" 29 " 09 2024 г.


УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СШ №1 им. «Восторг»


" 29 " 09 2024 год
(подпись)


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)

Исключить: молоко, молочные суп

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	7-11 лет							
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
ЗАВТРАК								
Каша вязкая рисовая (на воде со сливочным маслом)	205	3,04	3,8	34,86	189	100/5	ТТК № 100	
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25	
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК №266	
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	
ИТОГО	507	13,51	11,52	81,26	482			
ВТОРНИК								

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	ВТОРНИК					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	7-11 лет						
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,96	9,06	207,09	42/6	ТТК № 42
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	612	20,65	18,39	86.01	609.54		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	СРЕДА					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	7-11 лет						
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки из мяса птицы	90	14	14,8	11,7	232,6	294/10	Москва 2011 № 294
Картофельное пюре (на отваре, с маслом сливочным)	150	2,51	4,14	19,98	127,73	312/3	Москва 2011 № 312
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	512	20,64	19,46	72,38	547,33		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ		ЧЕТВЕРГ					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
		7-11 лет						
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК								
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204	
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	ТТК № 71	
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266	
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	
ИТОГО	532	18,52	18,55	70,6	522,54			

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	ПЯТНИЦА					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	7-11 лет						
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая пшеничная (на воде с маслом сливочным)	205	7,64	4,4	41,46	243,6	102/5	ТТК №102
яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	540	23,13	16,72	87,94	597,6		

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	СУББОТА					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	7-11 лет						
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Котлета рыбная	90	11	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
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	612	18,13	19,7	77,41	557,34		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая пшенная (на воде с маслом сливочным)	205	4,55	4,95	32,09	192,26	112/4	ТТК № 112
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	540	21,41	19,92	73,37	555,76		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки мясные с сыром	70	11,5	12,3	5,8	182,9	52/10	ТТК № 52
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
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	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	535	20,71	17,29	68,79	518,55		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Шницель "Нежный"	90	14,68	10,58	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352
Картофельное пюре (на отваре, с маслом сливочным)	150	2,51	4,14	19,98	127,73	312/3	Москва 2011 № 312
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	21,26	15,24	71,51	493,43		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Булочка с сахаром	30	3,09	5,64	24,53	131,74	39/2	ТТК № 39
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,6	94	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	705	22,04	24,37	117,05	753,58		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Гуляш из свинины	90	10,17	17,55	2,61	207,63	260/7	Москва 2011 № 260
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	495	22,04	24,06	76,65	611,38		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая кукурузная (на воде с маслом сливочным)	205	4,11	4,22	41,68	220,97	117/5	ТТК № 117
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	547	21,03	19,19	83,16	586,47		