

36 Пищевые

Виза лечащего врача  
ФИО

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_ 2023 год  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР

*Александр Александрович*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



" 29 " 08 2023 год  
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР СМУП ПиТ



Рогова Елена Александровна

" 29 " 08 2023 год  
(подпись)

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

## яйца куриные, курица, орехи

1 неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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		
<b>ИТОГО</b>	<b>680</b>	<b>15,1</b>	<b>15,8</b>	<b>83,4</b>	<b>536,8</b>		

### ОБЕД

Рассольник "Домашний"	200	1,8	5,3	10,9	100,5	101/2	Пермь 2018 № 101
Медальоны из рыбы (из яиц)	90	10,4	12,6	9,06	207,09	42/9	ТТК № 42
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
<b>ИТОГО</b>	<b>785</b>	<b>22,7</b>	<b>27,3</b>	<b>102,8</b>	<b>768,2</b>		

### ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>512</b>	<b>21,3</b>	<b>14,6</b>	<b>92,6</b>	<b>583,4</b>		

### 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
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>28,0</b>	<b>22,6</b>	<b>101,5</b>	<b>747,2</b>		

### СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Ежики 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
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>17,6</b>	<b>22,9</b>	<b>69,5</b>	<b>555,6</b>		

### ОБЕД

Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,4	5,2	8,9	88,2	107/3	ТТК № 107
Фрикадельки из свинины	90	11,3	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280
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
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>22,2</b>	<b>24,2</b>	<b>115,4</b>	<b>766,7</b>		

### ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Макаронные изделия 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
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>22,2</b>	<b>24,9</b>	<b>69,1</b>	<b>589,6</b>		

### 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
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>28,2</b>	<b>31,5</b>	<b>114,6</b>	<b>859,0</b>		
<b>ПЯТНИЦА</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>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>18,5</b>	<b>15,3</b>	<b>95,1</b>	<b>590,5</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	2,2	12,8	77,1	105/2	ТТК № 105
Голубцы ленивые (говядина+свинина)	150	8,5	9,7	7,1	138,6	244/7	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
<b>ИТОГО</b>	<b>1000</b>	<b>21,6</b>	<b>26,5</b>	<b>135,7</b>	<b>865,7</b>		
<b>2 неделя</b>							
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</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>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>17,7</b>	<b>17,6</b>	<b>83,9</b>	<b>561,5</b>		
<b>ОБЕД</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>25,4</b>	<b>22,7</b>	<b>101,5</b>	<b>726,0</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>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>28,9</b>	<b>11,1</b>	<b>67,4</b>	<b>487,6</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,4	5,2	8,9	88,2	107/3	ТТК № 107
Голубцы ленивые (говядина+свинина)	150	8,5	9,7	7,1	138,6	244/7	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
<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>24,7</b>	<b>22,2</b>	<b>122,0</b>	<b>778,6</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>							
Ёжики мясные (говядина+свинина)	90	10,61	17,52	11,37	245,15	157/7	Москва 2003 № 157
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
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>17,4</b>	<b>25,0</b>	<b>67,8</b>	<b>567,9</b>		

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
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>23,7</b>	<b>25,9</b>	<b>125,0</b>	<b>835,6</b>		
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
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>21,2</b>	<b>19,8</b>	<b>77,1</b>	<b>572,4</b>		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	2,2	12,8	77,1	105/2	ТТК № 105
Биточки из свинины	90	14,18	13,8	11,79	230,4	268/1	Москва 2011 № 268
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
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>25,4</b>	<b>29,9</b>	<b>112,9</b>	<b>830,7</b>		
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	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
<b>ИТОГО</b>	<b>522</b>	<b>24,4</b>	<b>20,1</b>	<b>93,6</b>	<b>658,9</b>		
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,0	106/3	ТТК № 106
Ёжики мясные (говядина+свинина)	90	10,61	17,52	11,37	245,15	157/7	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
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>24,5</b>	<b>28,1</b>	<b>106,8</b>	<b>778,2</b>		