

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ "СОШ №38"

Михайлова



Аверина Надежда Михайловна

(подпись)

" 09 " 01 2023 год

Виза лечащего врача

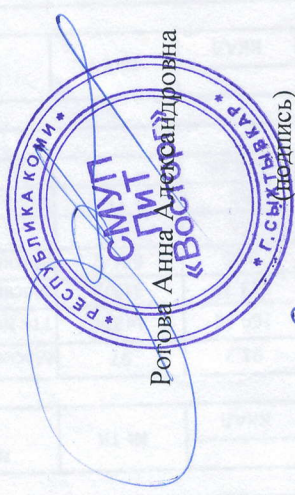
ФИО

(подпись)

" " _____ 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПиТ



Рогова Анна Александровна

(подпись)

" 09 " 01 2023 год

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

З. Мосилов
Сахар, рис, манка, колбасные изделия, сдобная выпечка, пшеничный хлеб, консервы, маринованные и соленые овощи, пакетированные соки, жирная молочная продукция, соленое сливочное масло, макаронные изделия

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

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
Котлета "Киевская" (без глютена)	90	13,9	22,6	10,2	306	169/4	Москва 2003 № 169
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/4	Москва 2011 № 71
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	740	22,25	38,47	69,96	733,15		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35
Мясо с овощами "Болонез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	6,6	7,17	39,52	244,79	302/2	Москва 2011 № 302
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
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
ИТОГО	780	22,67	26,07	78,57	650,29		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	99/3	Москва 2011 № 99
Котлета из мяса птицы (без глютена)	90	14,7	11,07	12,95	218,17	294/6	Москва 2011 № 294
Капуста тушеная (без муки)	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/3	ТТК № 109
Овощи свежие порциями (помидоры свежие в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	Москва 2011 № 71
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	740	22,64	21,64	55,17	516,91		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Шницель "Нежный" (без глютена)	90	15,1	8,8	8,4	174,9	352/1	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/4	Москва 2011 № 71
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	740	30,34	18,58	78,69	609,82		

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
Колбаски мясные "Восторг" (без глютена)	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/4	ТТК № 142
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
Фруктовое пюре (в индивид.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	770	20,61	24,62	83,36	652,39		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	99/3	Москва 2011 № 99
Шницель "Нежный" (без глютена)	90	15,1	8,8	8,4	174,9	352/1	ТТК № 352

гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидоры свежие в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	Москва 2011 № 71
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	740	28,54	20,61	75,12	604,74		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35
Колбаски мясные "Восторг" (без глютена)	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/4	ТТК № 142
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
Фруктовое пюре (в индивид.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	770	20,27	27,46	77,86	645,09		

СРЕДА

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
Котлета "Киевская" (без глютена)	90	13,9	22,6	10,2	306	169/4	Москва 2003 № 169
Каша пшенная рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	6,6	7,17	39,52	244,79	302/2	Москва 2011 № 302
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/4	Москва 2011 № 71
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	740	25,41	32,49	81,56	734,19		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Птица в соусе с томатом (без глютена)	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/3	Пермь 2018 № 367
Капуста тушеная (без муки)	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/3	ТТК № 109
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
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
ИТОГО	790	23,82	24,18	57,65	549,52		

ПЯТНИЦА

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	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Биточки "Особые" (свинина+курица) без глютена	90	10,82	10,91	9,39	180,45	21/6	ТТК № 21
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидоры свежие в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	Москва 2011 № 71
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	740	24,08	22,72	76,43	610,6		