

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР

Аверина Надежда Михайловна

Виза лечащего врача
ФИО

"09" "01" 2023 год
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП Пит

Рогова Анна Александровна

"09" "01" 2023 год
(подпись)


Примерное двухнедельное меню горячего питания для учащихся
5-11 классов образовательных учреждений г. Сыктывкара (пищевые аллергии).

**Диабет 7 ХЕ = (70-84 гр углеводов на основной приём пищи)
(исключить сахар, сгущенное молоко, белый рис, сладкие соусы)**

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК							№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
НАИМЕНОВАНИЕ	Модульное меню горячего питания							
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
Горячее питание 2 вариант								
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 160	
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312	
Чай с лимоном без сахара	200	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686	
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11	
ИТОГО	460	16,16	19,26	41,44	406,12			
ВТОРНИК								

ВТОРНИК

ВТОРНИК							№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
НАИМЕНОВАНИЕ	Модульное меню горячего питания							
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
Горячее питание 2 вариант								
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35	
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114	
Чай с лимоном без сахара	200	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686	
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11	
ИТОГО	460	19,04	17,71	41,3	411,05			

СРЕДА

СРЕДА							№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
НАИМЕНОВАНИЕ	Модульное меню горячего питания							
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
Горячее питание 2 вариант								
Котлета из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294	
Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/1	ТТК № 109	
Чай с лимоном без сахара	200	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686	
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11	
ИТОГО	460	19,8	16,12	37,89	383,819			

ЧЕТВЕРГ

ЧЕТВЕРТ							
НАИМЕНОВАНИЕ	Модульное меню горячего питания					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Горячее питание 2 вариант							
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Чай с лимоном без сахара	200 <i>210</i>	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	460	25,28	14,87	60,47	477,45		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ		Модульное меню горячего питания				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
Горячее питание 2 вариант							
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/3	ТТК № 142
картофель запеченный (из картофеля)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Чай с лимоном без сахара	200 210	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	460	17,67	21,08	50,86	466,19		

СУББОТА

СУББОТА							№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
НАИМЕНОВАНИЕ	Модульное меню горячего питания							
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
Горячее питание 2 вариант								
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 №	
Чай с лимоном без сахара	200 <i>210</i>	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686	
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11	
ИТОГО	440	16,88	17,71	48,32	420,84			

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	Модульное меню горячего питания					№ 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
Горячее питание 2 вариант							
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Чай с лимоном без сахара	200	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	460	25,28	14,87	60,47	477,45		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	Модульное меню горячего питания					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Горячее питание 2 вариант							
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/3	ТТК № 142
картофель запеченный (из картофеля)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Чай с лимоном без сахара	200	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	460	17,67	21,08	50,86	466,19		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	Модульное меню горячего питания					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Горячее питание 2 вариант							
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/1	ТТК № 109
Чай с лимоном без сахара	200	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	460	16,2	19,31	35,14	381,52		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	Модульное меню горячего питания					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Горячее питание 2 вариант							
Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/1	Пермь 2018 № 367
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Чай с лимоном без сахара	200	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	470	21,62	20,01	40,45	427,35		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	Модульное меню горячего питания					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Горячее питание 2 вариант							
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	21/3	ТТК № 21
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Чай с лимоном без сахара	200	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	460	25,5	17,49	62,54	510,95		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	Модульное меню горячего питания					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Горячее питание 2 вариант							
Макаронные изделия отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Чай с лимоном без сахара	200	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	440	16,88	17,71	48,32	420,84		