

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

*М.С. Соловьев*  
*А.А. Мухоморова*  
*А.А. Мухоморова*



" " \_\_\_\_\_ 2023 год

Виза лечащего врача

ФИО

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

(подпись)

" " \_\_\_\_\_ 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:  
 ДИРЕКТОР МУП ПИТ  
 "ВОСТОРГ"

*Рогова Анна Александровна*

" " \_\_\_\_\_ 2023 год

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

**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		
<b>ОБЕД</b>							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Шницель "Нежный" (без глютена)	90	15,1	8,8	8,4	174,9	352/1	ТТК № 352
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
Компот из компотной смеси (без сахара)	200	0,26	0	2,2	9,7	113/2	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>25,8</b>	<b>19,7</b>	<b>76,3</b>	<b>592,9</b>		

**ВТОРНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
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
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	302/1	Москва 2011 № 302
Компот из кураги (без сахара)	200	1	0,1	9,5	43,8	93/2	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>28,7</b>	<b>23,8</b>	<b>99,0</b>	<b>751,5</b>		

**СРЕДА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,4	5,2	8,9	88,2	107/3	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы (без глютена)	90	14,7	8,6	8,4	170,5	294/8	Москва 2011 № 294
Капуста тушеная (без муки)	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/3	ТТК № 109
Компот из черной смородины (без сахара)	200	0,2	0,07	1,5	7,4	89/3	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>24,6</b>	<b>19,5</b>	<b>67,4</b>	<b>548,8</b>		

**ЧЕТВЕРГ**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская" (без глютена)	90	11,02	13,95	8,4	203,2	169/5	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,8	99/1	ТТК № 99
Овощи порциями (свекла отварная)	60	0,9	9,99	5,4	114,5	307	ТТК № 307
Компот из яблок и вишни (без сахара)	200	0,2	0,1	3,2	15,3	90/3	ТТК № 90
Хлеб " Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>27,5</b>	<b>36,1</b>	<b>98,6</b>	<b>834,6</b>		

**ПЯТНИЦА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	97	Москва 2011 № 97
Котлета "Особая" (говядина+свинина) без глютена	90	11,49	11,41	9,39	188,01	21/7	ТТК № 21
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,4	13,2	27,9	243,8	313/3	Москва 2011 № 313
Компот из компотной смеси (без сахара)	200	0,26	0	2,2	9,7	113/2	ТТК № 113
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,6	94	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб " Дарницкий" порциями	100	6,5	1	43	212,5	11/2	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>940</b>	<b>24,4</b>	<b>28,6</b>	<b>115,6</b>	<b>839,2</b>		

2 неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
Фрикадельки из свинины (без глютена)	90	11,8	7,1	8,4	141,4	280/1	Москва 2011 № 280
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная(без муки))	150	3,1	4,8	18,3	129,1	320/6	Москва 2011 № 280; ТТК № 109
Компот из кураги (без сахара)	200	1	0,1	9,5	43,8	93/2	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>25,5</b>	<b>17,0</b>	<b>83,8</b>	<b>602,9</b>		

**ВТОРНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,4	5,2	8,9	88,2	107/3	ТТК № 107
Птица в соусе с томатом (без глютена)	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/3	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,8	99/1	ТТК № 99
Компот из черной смородины (без сахара)	200	0,2	0,07	1,5	7,4	89/3	ТТК № 89
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб " Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>29,9</b>	<b>27,9</b>	<b>96,5</b>	<b>762,3</b>		
<b>СРЕДА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская" (без глютена)	90	11,02	13,95	8,4	203,2	169/5	Москва 2003 № 169
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	302/1	Москва 2011 № 302
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71/4	ТТК № 71
Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,12	0,12	3,1	14,7	90/2	ТТК № 90
Хлеб " Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>25,2</b>	<b>25,9</b>	<b>94,7</b>	<b>718,5</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	97	Москва 2011 № 97
Биточки из мяса птицы (без глютена)	90	14,7	8,6	8,4	170,5	294/8	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,4	13,2	27,9	243,8	313/3	Москва 2011 № 313
Компот из изюма (без сахара)	200	0,5	0,1	13,2	52,5	91/2	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>25,7</b>	<b>24,9</b>	<b>97,4</b>	<b>728,0</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,0	106/3	ТТК № 106
Котлета из свинины (без глютена)	90	14,18	13,8	11,79	230,4	268/3	Москва 2011 № 268
Капуста тушеная (без муки)	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/3	ТТК № 109
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71/4	ТТК № 71
Компот из черной смородины (без сахара)	200	0,2	0,07	1,5	7,4	89/3	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>24,5</b>	<b>24,8</b>	<b>70,6</b>	<b>610,7</b>		