

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

Ирина Николаевна Виноградова



(подпись)

09 2023 год

" 19 "

Виза лечащего врача

ФИО

Водрина Валерия Владимировна



15 СЕН 2023 (подпись)

" 15 "

2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ

"ВОСТОРГ"



Рогова Анна Александровна

(подпись)

19 09 2023 год

" 19 "

2023 год

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

БЕЗГЛЮТЕН

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная "Дружба"	250	5,56	9,63	39,49	264,58	265/1	ТТК № 265
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
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		
ИТОГО	695	13,2	18,9	74,7	524,6		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с вишней (без глютена)	200	23,6	14,8	49	428	425/2	ТТК № 425
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
ИТОГО	522	24,1	15,2	74,0	537,0		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Ежики мясные (свинина+курица) без глютена	90	11,71	15,73	12,03	238,5	157/6	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	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
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	545	16,1	21,6	53,8	476,4		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Фрикадельки из свинины (без глютена)	100	13,1	7,9	9,3	157,1	280/1	Москва 2011 № 280
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,92	6,87	45,46	275,4	302/1	Москва 2011 № 302
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	21,2	14,8	70,0	494,5		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная кукурузная	250	8,4	11,02	60,85	366,11	117/4	ТТК №117
Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
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
ИТОГО	585	13,5	17,3	85,7	545,1		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/5	ТТК № 100
Сыр порциями	30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	14,3	21,9	66,7	522,8		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбаски "Сочные" (без глютена)	100	16,7	11,5	6,6	195	390/1	ТТК № 390
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,92	6,87	45,46	275,4	302/1	Москва 2011 № 302
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	24,8	18,4	67,3	532,4		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Шницель "Нежный" (без глютена)	90	15,1	8,8	8,4	174,9	352/1	ТТК № 352
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 порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71/4	ТТК № 71
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685

ИТОГО	520	18,9	17,3	46,2	418,4		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Фрикадельки из свинины (без глютена)	90	11,8	7,1	8,4	141,4	280/1	Москва 2011 № 280
Соус сметанный с томатом (без муки)	50	0,4	1,9	3,7	32,8	331/2	Москва 2011 № 331
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,8	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	512	20,9	15,1	65,9	480,0		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Творожник ванильный (без глютена) со сгущенным молоком	200	23,3	15,45	66,55	500,5	29/7	ТТК № 29
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
ИТОГО	522	23,8	15,9	91,6	609,5		