

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

*Иванова С.В.*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
*Субботинский М.А.*  
\_\_\_\_\_



" 28 "

" 08 "

2023 год

Виза лечащего врача

ФИО

АЛЛЕРГОЛОГ

*Мухоморова*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



" 28 "

" 08 "

2023 год

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР СМУП ПиТ

"ВОСТОК"



Рогова Анна Александровна

" 29 "

" 08 "

2023 год

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



## Кофе, какао, шоколад, цитрусовые, сладкие соусы, сгущенное молоко, томатная паста

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	4,57	5,6	32,62	197,26	265/1	ТТК № 265
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Сок фруктовый в упаковке 0,2 (кроме цитрусового)	200	0,6	0,4	20,2	92		
<b>ИТОГО</b>	<b>680</b>	<b>15,05</b>	<b>15,77</b>	<b>83,42</b>	<b>536,76</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Рассольник "Домашний"	200	1,8	5,3	10,9	100,5	101/2	Пермь 2018 № 101
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,06	207,09	42/5	ТТК № 42
Масло сливочное( на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие и консервированные порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	302	ТТК № 302
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>785</b>	<b>22,77</b>	<b>27,22</b>	<b>102,49</b>	<b>766,74</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	150	15,42	13,62	42,28	361,12	425	ТТК № 425
Батон нарезной	40	3,8	1,2	20,8	99,375	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>19,69</b>	<b>15,24</b>	<b>87,88</b>	<b>567,495</b>		
<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" (без томатной пасты)	90	11,52	13	4,05	189,6	35/3	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>28</b>	<b>22,55</b>	<b>101,52</b>	<b>747,16</b>		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Ёжики мясные	90	11,71	15,73	12,03	238,5	157/9	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>18,46</b>	<b>21,01</b>	<b>69,01</b>	<b>542,95</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем (без томатной пасты)	200	1,38	5,82	7,82	90,2	107/8	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	16,65	15,96	12,21	258,91	263/1	ТТК № 263
Пирог рассыпчатый отварной из пропаренной картошки	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>27,48</b>	<b>27,95</b>	<b>114,28</b>	<b>819,81</b>		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Макаронные изделия отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Пицца "Болоньезе" (без томатной пасты)	60	7,218	7,4	16,38	159,78	430/1	ТТК № 430
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>23,768</b>	<b>25,13</b>	<b>79,1</b>	<b>637,62</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	99/3	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/4	Москва 2003 № 169



Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>28,15</b>	<b>31,48</b>	<b>114,64</b>	<b>858,96</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	7,46	44,26	279	102/4	ТТК №102
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>18,46</b>	<b>15,28</b>	<b>95,06</b>	<b>590,5</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Голубцы ленивые (с соусом сметанным)	150	8,8	10,8	6	153,3	244/5	ТТК № 244
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	20,2	92		
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>1000</b>	<b>21,91</b>	<b>27,6</b>	<b>134,58</b>	<b>880,38</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	5,96	7,25	42,89	261	100/4	ТТК № 100
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Хлеб "Городской" порциями	50	4,75	1,5	26	132,5	11/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>17,74</b>	<b>17,62</b>	<b>83,89</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	11,32	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная (без томатной пасты))	150	3,08	4,82	18,32	129,1	320/5	Москва 2011 № 280; ТТК № 109
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>25,36</b>	<b>22,66</b>	<b>101,54</b>	<b>726,01</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"	90	15	10,4	5,9	176	390	ТТК № 390
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Хлеб "Городской" порциями	50	4,75	1,5	26	132,5	11/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>25,34</b>	<b>16,43</b>	<b>73,35</b>	<b>536,95</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем (без томатной пасты)	200	1,38	5,82	7,82	90,2	107/8	ТТК № 107
Голубцы ленивые (с соусом сметанным)	150	8,8	10,8	6	153,3	244/5	ТТК № 244
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых)	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
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>24,98</b>	<b>23,91</b>	<b>119,83</b>	<b>795,25</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>							
Шницель "Нежный"	90	14,68	9,98	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Масло сливочное( на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62666667	91,5	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (огурец свежий в порциях)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685



		520	21,25	17,36	66,35666667	497,4		
ИТОГО								
		ОБЕД						
		200	1,56	5,2	8,6	87,89	99/3	Москва 2011 № 99
Суп из овощей		90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/4	Москва 2003 № 169
Котлета "Киевская"								
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)		150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие и консервированные порциями		60	1,32	0,06	3,78	21	302	ТТК № 302
(огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)								
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб " Дарницкий" порциями		40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями		40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО		780	23,59	25,85	124,74	834,06		
		ЧЕТВЕРГ						
		7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ			
		ЗАВТРАК						
Фрикадельки из свинины		90	11,32	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280
Соус сметанный		50	0,7	2,5	2,93	37,05	330	Москва 2011 № 331
Каша гречневая рассыпчатая		100	5,7	4,06	25,76	162,5	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями		50	4,75	1,5	26	132,5	11/2	ТТК №266
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО		505	22,54	20,88	81,89	599,85		
		ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями		200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Биточки из мяса птицы		90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)		150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Компот из изюма		200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий" порциями		40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями		40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО		720	25,89	27,21	114,06	818,489		
		ПЯТНИЦА						
		7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ			
		ЗАВТРАК						
Творожник ванильный		150	20,59	8,73	31,4	291,36	29/2	ТТК № 29
Крендель сахарный		50	3,54	6,57	27,87	185	415/2	Москва 2011 № 415
Фрукты свежие порциями (кроме цитрусовых)		100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО		515	24,6	15,72	84,07	583,36		
		ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем (без томатной пасты)		200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/7	ТТК № 106
Ежики мясные		90	11,71	15,73	12,03	238,5	157/9	Москва 2003 № 157
Макаронные изделия отварные (спагетти)		150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие и консервиров. порциями		60	1,32	0,04	4,76	25,6	301	ТТК № 301
(помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)								
Компот из черной смородины		200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями		40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями		40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО		780	25,55	26,28	107,31	770,56		