

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ СОШ № 24

Мамышева Е.Ф.



Виза лечащего врача  
ФИО

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

(подпись)

" " 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР СМУП ПИТ  
"ВОСТОРГ"



Рогова Анна Александровна

(подпись)

" 19 08 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		
<b>ОБЕД</b>							
Рассольник "Домашний"	260	2,35	6,6	14,05	124,8	101/2	Пермь 2018 № 101
Медальоны из рыбы (без глютена)	90	10,4	12,6	9,06	207,09	42/6	ТТК № 42
Масло сливочное( на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,41	0,09	4,05	22,5	303	ТТК № 303
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
<b>ИТОГО</b>	<b>765</b>	<b>17,79</b>	<b>36,1</b>	<b>75,79</b>	<b>714,04</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	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Мясо с овощами "Болоньез"	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	302/1	Москва 2011 № 302
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>25,66</b>	<b>25,5</b>	<b>79,14</b>	<b>673,96</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	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы "Сливочные" (без глютена)	90	17,8	15,96	10,44	258,91	263/2	ТТК № 263
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	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
<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>23,19</b>	<b>27,66</b>	<b>78,25</b>	<b>655,75</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	260	1,8	6,5	9,5	111,3	99/2	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	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой)	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
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>22,55</b>	<b>31,66</b>	<b>76,14</b>	<b>684,65</b>		

### ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	97	Москва 2011 № 97
Голубцы ленивые (с соусом без муки)	150	8,53	9,7	7,11	138,62	244/6	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		
<b>ИТОГО</b>	<b>950</b>	<b>15,06</b>	<b>26,14</b>	<b>92,75</b>	<b>671,27</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	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Фрикадельки из свинины (без глютена)	100	13,1	7,9	9,3	157,1	280/1	Москва 2011 № 280
Сложный гарнир (картофель отварной/капуста тушеная(без муки))	150	2,95	4,5	20,07	131,9	320/2	Москва 2011 № 310; ТТК № 109
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>22,3</b>	<b>17,71</b>	<b>66,13</b>	<b>522,76</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	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Голубцы ленивые (с соусом без муки)	150	8,53	9,7	7,11	138,62	244/6	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	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>19,27</b>	<b>22,52</b>	<b>86,68</b>	<b>616,51</b>		
<b>СРЕДА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<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>ОБЕД</b>							
Суп из овощей	260	1,8	6,5	9,5	111,3	99/2	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская" (без глютена)	90	11,02	13,95	8,4	203,2	169/5	Москва 2003 № 169
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 (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,41	0,09	4,05	22,5	303	ТТК № 303
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>18,08</b>	<b>26,06</b>	<b>86,51</b>	<b>661,25</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<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>ОБЕД</b>							
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	97	Москва 2011 № 97
Биточки из мяса птицы (без глютена)	100	16,3	9,6	9,3	189,4	294/8	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
<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>22,41</b>	<b>25,58</b>	<b>76,87</b>	<b>641,59</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<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>ОБЕД</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Ёжики мясные (свинина+курица) без глютена	90	11,71	15,73	12,03	238,5	157/6	Москва 2003 № 157
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	302/1	Москва 2011 № 302
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1,38	0,06	4,94	26,6	304	ТТК № 304
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>21,2</b>	<b>27,91</b>	<b>82,81</b>	<b>665,03</b>		