

СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР

*Матвеев В.В. №4*  
*Матвеев В.В.*  
(подпись)  
"06" 02 2024 год

АЛЛЕРГОЛОГ

Виза лечащего врача  
ФИО

*Матвеев В.В.* *О.К.*  
*В*  
(подпись)  
"06" 02 2024 год



УТВЕРЖДАЮ:  
И.О. ДИРЕКТОРА СМУП ПИТ  
"ВОСТОРГ"

*Матвеев Владислав Валерьевич*  
(подпись)  
"12" 02 2024 год



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

## Говядина, свинина, курица, рыба

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
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
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
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>830</b>	<b>18,54</b>	<b>25,16</b>	<b>101,29</b>	<b>708,9</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	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
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>760</b>	<b>23,83</b>	<b>23,38</b>	<b>106,5</b>	<b>749,9</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
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
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>770</b>	<b>17,08</b>	<b>25,42</b>	<b>113,16</b>	<b>752,78</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	1,84	6,49	9,5	111,25	99/2	Москва 2011 № 99
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331/1	Москва 2011 № 331
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>870</b>	<b>25,01</b>	<b>26,83</b>	<b>116,86</b>	<b>818,25</b>		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/3	Москва 2011 № 313
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
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>780</b>	<b>18,76</b>	<b>31,43</b>	<b>117,83</b>	<b>832,11</b>		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	180	3,7	5,79	21,14	151,6	320/1	Москва 2011 № 280; ТТК № 109
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
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>760</b>	<b>20,91</b>	<b>23,75</b>	<b>95,91</b>	<b>699,36</b>		

ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331/1	Москва 2011 № 331
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
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>910</b>	<b>24,22</b>	<b>21,94</b>	<b>128,69</b>	<b>814,69</b>		

СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп из овощей	260	1,84	6,49	9,5	111,25	99/2	Москва 2011 № 99
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
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
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>830</b>	<b>18,75</b>	<b>25,83</b>	<b>123,46</b>	<b>813,99</b>		

ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/3	Москва 2011 № 313
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
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>760</b>	<b>17,26</b>	<b>31,23</b>	<b>108,43</b>	<b>785,81</b>		

ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
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
Морс из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/3	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>830</b>	<b>20,47</b>	<b>24,52</b>	<b>102,64</b>	<b>713,17</b>		