

Муниципальное бюджетное учреждение здравоохранения
Республики Коми
«Сыктывкарская детская поликлиника №3»
Детское поликлиническое отделение №2
СОЛЛАСОВАНО с чл. 27 ст. 102.1 КоАП РФ
Коммунальное учреждение «Учреждение «Сыктывкарская детская поликлиника»
Сыктывкар, ул. Мухоморова, д. 16/17/11, Республика Коми, 1487003
Директор: *В. А. Макарова*
Ф.И.О. Макарова В.А.
г. Сыктывкар, ул. Восточная, д. 102
Ф.И.О. Макарова В.А.
Сыктывкар, ул. Мухоморова, д. 16/17/11, Республика Коми, 1487003

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУН-НыТ «Восторг»
Жукова Галина Ивановна
(подпись)
" 10 " *10* 2024 год

Виза лечащего врача (ФИО)

Макурина Валерия

Викторова

« 9 » октября 2024 г.



Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 5-11 классов 1 смены, имеющих статус детей из многодетных семей в образовательных учреждениях г. Сыктывкара, получающих в установленном порядке бесплатное питание (пищевые аллергии).

(Макова Н. А.)

(1-у полугодие 2024-2025 уч. года)

Сахар, мучные изделия.

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,53	12,26	200,78	352/1	ТТК № 352
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	480	20	15,29	36,79	365,48		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
Медальоны из рыбы	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	480	18,27	19,5	41,81	432,24		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
Каша молочная рисовая	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/5	ТТК № 100
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	450	7,22	13,02	51,54	352,8		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Второй завтрак							
Мясо с овощами "Болоньез"	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	480	23,15	21,77	50,87	503,2		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
Макаронные изделия отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	420	14,9	17,51	37,52	367,84		

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
Фрикадельки мясные "Восторг"	100	15,4	11,6	13,4	220	142/10	ТТК №142/1
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	480	19,8	18,04	57,42	471,64		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169

Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	480	15,99	21,56	35,83	404,56		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Второй завтрак							
Макаронны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	420	14,9	17,51	37,52	367,84		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
Фрикадельки из свинины	100	12,6	14,3	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы) <i>греска</i>	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	480	17	20,74	57,62	482,54		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
Мясо с овощами "Болоньез"	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	480	19,45	19,88	36,23	412,84		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
Голубцы ленивые	150	9,8	6	9,4	130,82	244/3	ТТК № 244
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	530	13,49	11,76	33,93	295,52		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
Котлета рыбная	100	12,2	7,76	14,54	177,6	234/2	Москва 2011 № 234
Рагу из овощей	180	4,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	480	16,32	21,06	29,91	373,8		