

12

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР Маку Н.А.

С.И.И.  
2024 год



УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР СМУП Пит «Восторг»  
Жукова Галина Ивановна  
(подпись)  
Г.И. Жукова  
"29" сентября 2024



Виза печатного врача (ФИО)

**ЭНДОКРИНОЛОГ**



2024 г.



Примерное двухнедельное меню горячего питания для учащихся 1-4 классов образовательных учреждений г. Сыктывкара 1 смены, получающих в установленном порядке бесплатное питание (пищевые аллергии).

(Макова Н.А.)

(1-е полугодие 2024-2025 уч. года)

**Сладости, свежая выпечка, соки, молоко сгущенное, сладкие напитки, колбасные изделия, консервы**

1 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	325,8	100/5	ТТК № 100
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК №266
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>17,56</b>	<b>20,72</b>	<b>82,74</b>	<b>556,8</b>		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с черной смородиной	200	20,56	18,16	56,38	481,1	425/5	ТТК № 425
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с лимоном без сахара	210	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>24,21</b>	<b>19,46</b>	<b>82,38</b>	<b>610,6</b>		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	100	17,7	11,6	11,6	231	263/2	ТТК № 263
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>24,78</b>	<b>16,9</b>	<b>57,54</b>	<b>493,25</b>		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	ТТК № 71
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК №266
Чай с лимоном без сахара	210	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>18,79</b>	<b>18,53</b>	<b>56</b>	<b>463,54</b>		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК №102
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК №266
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>20,7</b>	<b>20,97</b>	<b>84,38</b>	<b>605,4</b>		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Котлета рыбная	90	11	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
Чай с лимоном без сахара	210	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>18</b>	<b>19,28</b>	<b>53,01</b>	<b>451,34</b>		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	250	7,15	10,33	41,5	287,2	112/1	ТТК № 112
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК №266
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>18,88</b>	<b>20,68</b>	<b>67,5</b>	<b>527,7</b>		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки мясные с сыром	70	11,5	12,3	5,8	182,9	52/10	ТТК № 52

Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
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 лимоном без сахара	210	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>21,04</b>	<b>17,27</b>	<b>54,39</b>	<b>461,55</b>		

**СРЕДА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352/1	ТТК № 352
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>23,39</b>	<b>14,84</b>	<b>58,24</b>	<b>463,05</b>		

**ЧЕТВЕРГ**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Творожник ванильный	150	20,59	8,73	31,4	291,36	29/2	ТТК № 29
Батон нарезной	40	3,8	1,2	20,8	106	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с лимоном без сахара	210	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>25,19</b>	<b>10,33</b>	<b>62,6</b>	<b>447,36</b>		

**ПЯТНИЦА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Гуляш из свинины	100	11,3	19,5	2,9	230,7	260/7	Москва 2011 № 260
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>23,92</b>	<b>26,09</b>	<b>67,04</b>	<b>599,45</b>		

**СУББОТА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная кукурузная	250	8,4	11,02	60,85	366,11	117/4	ТТК № 117
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК №266
Чай с лимоном без сахара	210	0,4	0	0,6	3	686/2	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>20,51</b>	<b>21,37</b>	<b>87,45</b>	<b>609,61</b>		