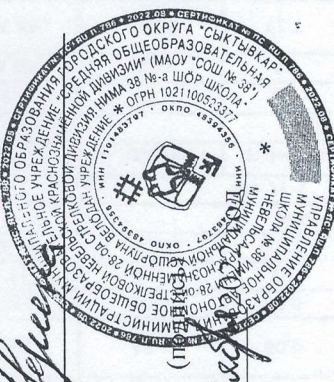


Детское поликлиническое отделение №2
 «Сыктывкарская детская поликлиника»
 Коми Республика издается с 2004 года. Выдан Канму
 Сыктывкарской области. Число 2 №-а публикации «ОК»
 ИНН 1101467223 ОГРН 1021100523815
 Адрес: Сыктывкар, ул. Мухоморова, 16/011, Республика Коми,
 Сыктывкарский район, 1670123, Республика Коми.
 Телефон: 8 (8212) 31-30-25

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

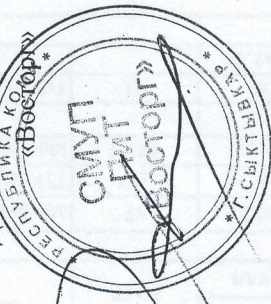
МАОУ «СОШ №38»
 Александра Назарова
 Александровича
 Александровича



"09" сентября 2022 год
 (подпись)

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ



ФИО
 Разумов
 Ярослав
 Александрович

Рогова Анна Александровна

" " 2022 год
 (подпись)



"09" 09 2022 год
 (подпись)

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

Сахар, рис, манка, колбасные изделия, сдобная выпечка, пшеничный хлеб, консервы, маринованные и соленые пакетированные соки, жирная молочная продукция, соленое сливочное масло, макаронные изделия							
1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	97	Москва 2011 № 97
Курочка "Аппетитная"	90	19,87	16,72	0	230,4	248/2	ТТК № 248
Картофель отварной (с маслом подсолнечным)	150	2,87	5,85	23,19	154,58	310/2	Москва 2011 № 310
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/4	Москва 2011 № 71
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	720	26,35	25,09	46,43	526,38		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Каша пшенная рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	6,6	7,17	39,52	244,79	302/2	Москва 2011 № 302
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	760	21,37	25,87	69,97	608,29		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	99/3	Москва 2011 № 99
Бедро куриное отварное	90	21,1	16,76	0,34	235,8	115/1	ТТК № 115
Капуста тушеная (без муки)	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/3	ТТК № 109
Овощи свежие порциями (помидоры свежие в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	Москва 2011 № 71
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	720	27,74	27,13	33,96	492,54		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Биточки из мяса птицы (без глютена)	90	14,7	11,07	12,95	218,17	294/6	Москва 2011 № 294
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/4	Москва 2011 № 71
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	720	28,64	20,65	74,64	611,09		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	97	Москва 2011 № 97
Картофель тушеный со свиной	230	18,11	26,51	19,23	385,26	267	ТТК № 267
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
Фруктовое пюре (в индивид. упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	740	21,75	30,05	53,93	582,46		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	99/3	Москва 2011 № 99
Свинина тушеная в соусе (без глютена)	90	9,52	25,35	2,3	274,5	256/3	Москва 2011 № 256
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99

Овощи свежие порциями (помидоры свежие в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	Москва 2011 № 71
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	720	21,66	36,96	60,42	662,34		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь2001 № 35
Колбаски мясные "Восторг" (без глютена)	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/4	ТТК № 142
Картофель отварной (с маслом подсолнечным)	150	2,87	5,85	23,19	154,58	310/2	Москва 2011 № 310
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
Фруктовое пюре (в индивид.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	750	18,4	19,96	64,53	513,92		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	97	Москва 2011 № 97
Свинина тушеная в соусе (без глютена)	90	9,52	25,35	2,3	274,5	256/3	Москва 2011 № 256
Каша перловая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	4,42	5,78	35,03	198,4	302/1	Москва 2011 №302
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/4	Москва 2011 № 71
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	720	17,55	33,65	60,57	614,3		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Птица в соусе с томатом (без глютена)	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/3	Пермь 2018 № 367
Капуста тушеная (без муки)	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/3	ТТК № 109
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	770	22,52	23,98	49,05	507,52		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Бедро куриное отварное	90	21,1	16,76	0,34	235,8	115/1	ТТК № 115
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидоры свежие в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	Москва 2011 № 71
Чай без сахара	200	0,02	0,00	0,00	0,00	685/2	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	720	33,06	28,37	58,78	623,95		