

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления
Роспотребнадзора по Республике Коми
Глушкова Людмила Ивановна


(подпись)
" 22 " января 2017 год



УТВЕРЖДАЮ:


Директор СМУП Пит "Восторг"
Рогова Анна Александровна


(подпись)
" 22 " января 2017 год


СОГЛАСОВАНО

Директор


" 22 " января 2017 год



Примерное двухнедельное меню горячего питания для
учащихся 1-4 классов образовательных учреждений г. Сыктывкара,
получающих в установленном порядке бесплатное питание.
(с 01.01.2017 г.)

1 неделя

с 7 до 11 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	№ ПО СБ. РЕЦ.
Макароны с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	Москва 2011 № 204
Овощи консервированные (например огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	Москва 2011 № 70
Бутерброд с п/к колбасой	20/30	5,3	8,26	14,82	155	Москва 2011 № 6

Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		17,71	22,63	60,86	517,96	
2 СМЕНА						
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,6	7,46	44,26	279	Москва 2011 № 173
или Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,7	7,75	51,84	281,44	Москва 2011 № 173
Хачапури с сыром	50	6,39	7,08	18,83	166,5	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
Фрукты свежие (например яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47	ТТК № 40
ИТОГО		15,62	15,25	95,67	556,94	

ВТОРНИК

1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	№ ПО СБ. РЕЦ.
Филе куриное запеченое	80	19,39	7,2	5,14	166,12	ТТК № 19
Капуста запеченная (в жарочном шкафу)	130	1,69	3,26	4,13	52,65	Москва 2011 № 323
или Рагу из филе птицы	250	18,3	15,22	21,72	297,14	Москва 2011 № 289
Овощи консерванные (например помидор)	20	0,22	0,02	0,7	4	Москва 2011 № 70
Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,42	120,83	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		22,77	16,86	59,84	481,97	
2 СМЕНА						
Фрикадельки из свинины	80/50	8,64	20,76	13,14	277,13	Москва 2011 № 280
или Котлета "Киевская"	80	7,89	28,85	9,81	265,3	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	Москва 2011 № 302
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		18,91	27,07	76,98	630,88	

СРЕДА

1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	№ ПО СБ. РЕЦ.
Запеканка из творога	120	21,09	14,49	20,40	296,16	Москва 2011 № 223
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	ТТК № 41
Булочка с маком	30	2,1	1,68	9,06	61,44	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686

ИТОГО		25,48	18,74	61,31	518	
2 СМЕНА						
Медальоны из рыбы	80	9,31	11,26	8,06	184,08	ТТК № 42
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,42	120,83	Москва 2011 № 428
ИТОГО		16,62	17,68	65,92	502,16	
ЧЕТВЕРГ						
с 7 до 11 лет						
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	№ ПО СБ. РЕЦ.
Колбаски мясные с сыром	80	13,73	9,03	8,11	168,94	ТТК № 52
Рис отварной рассыпчатый	130	3,16	4,65	31,79	181,74	Москва 2011 № 304
Овощи консервированные (например кукуруза)	20	0,59	0,03	1,12	7,07	Москва 2003 № 446
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	2,4	0,3	15,30	75	ТТК № 11
ИТОГО		19,95	14,03	71,32	492,75	
2 СМЕНА						
Макароны с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	Москва 2011 № 204
Овощи консервированные (например огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	Москва 2011 № 70
Бутерброд с п/к колбасой	20/30	5,3	8,26	14,82	155	Москва 2011 № 6
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		17,71	22,63	60,86	517,96	
ПЯТНИЦА						
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	№ ПО СБ. РЕЦ.
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,6	7,46	44,26	279	Москва 2011 № 173
или Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,7	7,75	51,84	281,44	Москва 2011 № 173
Багет с колбасой и сыром	60	6,18	7,6	22,15	180,17	ТТК № 38
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие (например яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47	ТТК № 40
ИТОГО		15,35	15,77	98,79	568,61	
2 СМЕНА						
Творожник ванильный	120	21,09	14,49	20,4	296,16	ТТК № 29
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	ТТК № 41
Булочка с сахаром	30	3,09	3,04	24,53	131,74	ТТК № 39

Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		26,41	20,1	76,58	586,3	
СУББОТА						
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	№ ПО СБ. РЕЦ.
Колбасные изделия отварные	80	9,6	17,6	0	196,8	Москва 2004 № 413
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	Москва 2011 № 14
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	Москва 2011 № 310
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		14,17	25,74	48,27	482,15	
2 СМЕНА						
Плов из отварной птицы	200	21,76	9,65	26,4	278,56	Пермь 2001 № 191
Овощи консервированные (например капуста квашенная)	20	0,36	0,02	0,6	4,6	Москва 1996 таб.№ 24
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,42	120,83	Москва 2011 № 428
ИТОГО		26,37	11,29	64,42	463,99	
2 неделя						
с 7 до 11 лет						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	№ ПО СБ. РЕЦ.
Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	6,03	7,58	33,43	227	Москва 2011 № 175
или Каша вязкая молочная "Солнышко" с маслом сливочным	200/5	6,78	7,38	46,81	281	ТТК № 22
Хачапури с сыром	50	6,39	7,08	18,83	166,5	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие (например яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47	ТТК № 40
ИТОГО		13,64	14,88	90,44	554,50	
2 СМЕНА						
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,6	7,46	44,26	279	Москва 2011 № 173
Багет с колбасой и сыром	60	6,18	7,6	22,15	180,17	ТТК № 38
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
Фрукты свежие (например яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47	ТТК № 40
ИТОГО		15,31	15,48	91,41	568,17	
ВТОРНИК						
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	№ ПО СБ. РЕЦ.

Медальоны из рыбы	80	9,31	11,26	8,06	184,08	ТТК № 42
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,42	120,83	Москва 2011 № 428
ИТОГО		16,68	17,68	66,12	504,16	
2 СМЕНА						
Котлета "Киевская"	80	7,89	28,85	9,81	265,3	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	Москва 2011 № 302
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		17,86	35,16	72,05	612,05	
СРЕДА						
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	№ ПО СБ. РЕЦ.
Творожник ванильный	120	21,09	14,49	20,4	296,16	ТТК № 29
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	ТТК № 41
Булочка с сахаром	30	3,09	3,04	24,53	131,74	ТТК № 39
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		26,41	20,1	76,58	586,3	
2 СМЕНА						
Колбаски мясные с сыром	80	13,73	9,03	8,11	168,94	ТТК № 52
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,70	Москва 2011 № 304
Овощи консервированные (например огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	Москва 2011 № 70
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		19,21	14,64	70,33	490,64	
ЧЕТВЕРГ						
с 7 до 11 лет						
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	№ ПО СБ. РЕЦ.
Макаронны с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	Москва 2011 № 204
Овощи консервированные (например зеленый горошек)	20	0,64	0,04	1,32	8	Москва 2003 № 446
Бутерброд с п/к колбасой	20/30	5,3	8,26	14,82	155	Москва 2011 № 6
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		18,19	22,65	61,84	523,96	
2 СМЕНА						
Мясо с овощами "Болоньез"	80	7,59	16,12	3,58	187,92	ТТК № 35

или Котлета "Витаминная"	80	12,15	7,9	6,94	154,09	ТТК № 23
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	Москва 2011 № 310
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	2,4	0,3	15,30	75	ТТК № 11
ИТОГО		12,92	20,76	56,89	465,27	
ПЯТНИЦА						
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	№ ПО СБ. РЕЦ.
Фрикадельки из свинины	80/50	8,64	20,76	13,14	277,13	Москва 2011 № 280
или Котлета "Киевская"	80	7,89	28,85	9,81	265,3	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	Москва 2011 № 302
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		18,91	27,07	76,98	630,88	
2 СМЕНА						
Запеканка из творога	120	21,09	14,49	20,40	296,16	Москва 2011 № 223
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	ТТК № 41
Булочка с маком	30	2,1	1,68	9,06	61,44	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
ИТОГО		25,48	18,74	61,31	518	
СУББОТА						
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	№ ПО СБ. РЕЦ.
Шницель "Любительский"	80	15,77	10,56	7,92	204,27	Сыкт.фир.бл.стр.71
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	Москва 2011 № 304
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		21,09	16,15	69,8	523,97	
2 СМЕНА						
Колбасные изделия отварные	80	9,6	17,6	0	196,8	Москва 2004 № 413
Вермишель отварная	150	5,52	4,51	26,45	168,45	Москва 2011 № 309
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		16,85	22,33	51,85	477,25	

