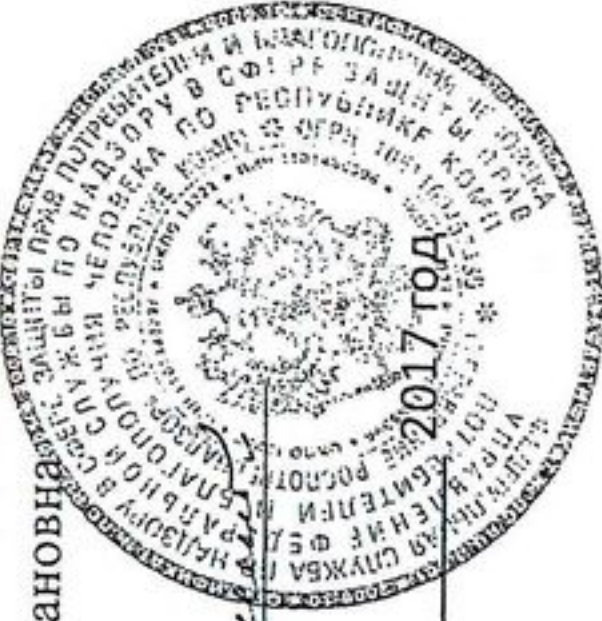


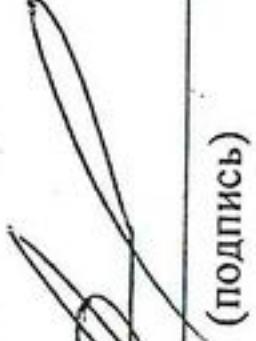
Руководитель Управления
Роспотребнадзора по Республике Коми
Глушкова Людмила Ивановна


(подпись)

" 22 " 2017 год



Директор СМУП Пит "Восторг"
Рогова Анна Александровна

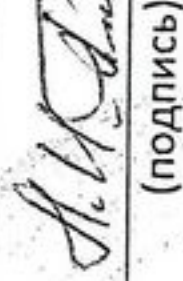

(подпись)



2017 год

СОГЛАСОВАНО:

Директор


(подпись)

" 28 " августа 2017 год

Примерное двухнедельное меню горячего питания для
учащихся 1-4 классов образовательных учреждений г. Сыктывкара,
получающих в установленном порядке бесплатное питание с 01.09.2017 г
(Гимназия им.Пушкина А.С.)

1 неделя
с 7 до 11 лет
ПОНЕДЕЛЬНИК

14/9

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ПО СБ. РЕЦ.
Каша вязкая молочная "Солнышко" с маслом сливочным	200/5	6,78	7,38	46,81	281	0,96	ТТК № 22
Бутерброд с п/к колбасой	50	5,3	8,26	14,82	155	0	Москва 2011 № 6
Компот из ягод (например из смородины)	200	0	0	19,97	76	36	Москва 2003 № 398
Фрукты свежие (например яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47	10	Москва 2011 № 338
ИТОГО		12,48	16,04	91,4	559	46,96	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ПО СБ. РЕЦ.
Мясо с овощами "Болоньез"	80	7,59	16,12	3,58	187,92	0,14	ТТК № 35
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	0	Москва 2011 № 14
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	Москва 2011 № 310
Овощи свежие или консервированные (например огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	0,98	Москва 2011 № 70,71
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	2,4	0,3	15,30	75	0	ТТК № 11
ИТОГО		13,12	24,38	57,29	500,27	23,12	

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ПО СБ. РЕЦ.
Запеканка из творога	120	21,09	14,49	20,40	296,16	0,31	Москва 2011 № 223
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	ТТК № 41
Булочка с маком	30	2,1	1,68	9,06	61,44	0	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	Москва 2004 № 686
ИТОГО		25,48	18,74	61,31	518	3,44	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ПО СБ. РЕЦ.
Птица отварная	80	18,72	14,9	0,29	209,6	2,8	ТТК № 30
Рис отварной рассыпчатый	130	3,16	4,65	31,79	181,74	0	Москва 2011 № 304
Овощи свежие или консервированные (например кукуруза)	20	0,59	0,03	1,12	7,07	0,96	Москва 2003 № 446
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	2,4	0,3	15,30	75	0	ТТК № 11
ИТОГО		24,94	19,90	63,50	533,41	4,76	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ПО СБ. РЕЦ.
Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным	200/5	8,7	7,75	51,84	281,44	0,96	Москва 2011 № 173
Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0	Москва 2011 № 209
Бутерброд с сыром	50	5,80	8,3	14,83	157	0,11	Москва 2011 № 3
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	Москва 2004 № 685
ИТОГО		19,65	20,67	81,95	561,44	2,07	

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ПО СБ. РЕЦ.
Колбасные изделия отварные	80	9,6	17,6	0	196,8	0	Москва 2004 № 413
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	Москва 2011 № 309
Овощи свежие или консервированные (например зеленый горошек)	20	0,64	0,04	1,32	8	2	Москва 2003 № 446
Компот из сухофруктов (например из компотной смеси)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,73	Москва 2011 № 349
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	ТТК № 11
ИТОГО		18,02	22,44	69,98	556,05	2,73	

2 неделя
с 7 до 11 лет
ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ПО СБ. РЕЦ.
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,7	7,75	51,84	281,44	0,96	Москва 2011 № 173
Йогурт фруктовый (в упаковке)	200	10,00	6,4	17	174	1,2	
Хачапури с сыром	50	6,39	7,08	18,83	166,5	0,09	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	Москва 2004 № 686
ИТОГО		25,22	21,25	102,87	683,94	5,08	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ПО СБ. РЕЦ.
Фрикадельки из свинины	80/50	8,64	20,76	13,14	277,13	0,6	Москва 2011 № 280
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	Москва 2011 № 302
Овощи свежие или консервированные (например кукуруза)	20	0,59	0,03	1,12	7,07	0,96	Москва 2003 № 446
Компот из ягод (например из смородины)	200	0	0	19,97	76	36	Москва 2003 № 398
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	ТТК № 11
ИТОГО		19,43	27,08	83,07	653,95	37,56	

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ПО СБ. РЕЦ.
Медальоны из рыбы	80	9,31	11,26	8,06	184,08	0,76	ТТК № 42
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	Москва 2011 № 310
Овощи свежие или консервированные (например зеленый горошек)	20	0,64	0,04	1,32	8	2	Москва 2003 № 446
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	1	Москва 2004 № 685
ИТОГО		17,06	17,24	69,81	515,26	24,76	

ЧЕТВЕРГ

с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ПО СБ. РЕЦ.
Сосиски отварные	80	9,6	17,6	0	196,8	0	Москва 2004 № 413
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	Москва 2011 № 309
Овощи свежие или консервированные (например огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	0,98	Москва 2011 № 70,71
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	2,4	0,3	15,30	75	0	ТТК № 11
ИТОГО		17,75	22,45	57,09	502,25	1,98	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ПО СБ. РЕЦ.
Творожник ванильный	120	21,09	14,49	20,4	296,16	0,31	ТТК № 29
Повидло фруктовое	30	0,12	0	19,5	75	0,2	ТТК № 62
Булочка с сахаром	30	3,09	3,04	24,53	131,74	0	ТТК № 39
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	Москва 2004 № 685
ИТОГО		24,37	17,55	79,43	562,9	1,51	

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ПО СБ. РЕЦ.
Каша вязкая молочная "Солнышко" с маслом сливочным	200/5	6,78	7,38	46,81	281	0,96	ТТК № 22
Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0	Москва 2011 № 209
Компот из сухофруктов (например из компотной смеси)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,73	Москва 2011 № 349
Хлеб "Городской"	30	2,4	0,3	15,30	75	0	ТТК № 11
ИТОГО		14,92	12,37	94,4	551,8	1,69	