

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «Технологический лицей»

Паськова Лидия Ивановна



«20» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП Пит «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



«20» августа 2024 года

## Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара

(МАОУ «Технологический лицей»)

(с 01 сентября 2024 года)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, г	ККАЛ		
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,69	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Шницель "Нежный"	100	16,31	10,53	12,26	200,78	352/1	ТТК № 352
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	ТТК № 71
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>945</b>	<b>30,08</b>	<b>27,84</b>	<b>116,29</b>	<b>829,11</b>		
ПОЛДНИК							
Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>422</b>	<b>9,24</b>	<b>10,1</b>	<b>83,08</b>	<b>470,74</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1367</b>	<b>39,32</b>	<b>37,94</b>	<b>199,37</b>	<b>1299,85</b>		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, г	ККАЛ		
ОБЕД							
Рассольник ленинградский	260	1,77	6,45	13,65	120,98	104/4	ТТК № 104
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
Овощи свежие порциями (капуста белокочанная со свежим огурцом)	100	1,56	5,09	4,18	68,85	268/1	ТТК № 268
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>920</b>	<b>28,14</b>	<b>31,88</b>	<b>117,46</b>	<b>892,58</b>		
ПОЛДНИК							
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>415</b>	<b>9,11</b>	<b>10,27</b>	<b>70,33</b>	<b>399,98</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1335</b>	<b>37,25</b>	<b>42,15</b>	<b>187,79</b>	<b>1292,56</b>		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, г	ККАЛ		
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,83	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Плов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124
Овощи свежие порциями (морковь свежая)	100	1,2	8,41	6,3	104,3	269	ТТК № 269
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>27,38</b>	<b>31,08</b>	<b>129,77</b>	<b>901,76</b>		
ПОЛДНИК							
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	9,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>402</b>	<b>10,07</b>	<b>12,32</b>	<b>65,9</b>	<b>409,8</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1292</b>	<b>37,45</b>	<b>43,4</b>	<b>195,67</b>	<b>1311,56</b>		



ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, г	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
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
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>34,52</b>	<b>27,94</b>	<b>120,91</b>	<b>901,45</b>		
ПОЛДНИК							
Шаньга с картофелем	100	8,5	8,85	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>422</b>	<b>9,03</b>	<b>9,27</b>	<b>63,88</b>	<b>353,8</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1232</b>	<b>43,55</b>	<b>37,21</b>	<b>184,79</b>	<b>1255,25</b>		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, г	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Ёжики мясные	100	13,1	15,2	12,5	259,6	157/13	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	100	1,62	10,05	5,88	116,1	306	ТТК № 306
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>930</b>	<b>27,87</b>	<b>34,81</b>	<b>126,83</b>	<b>951,01</b>		
ПОЛДНИК							
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>402</b>	<b>10,73</b>	<b>11,72</b>	<b>55,1</b>	<b>375,4</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1332</b>	<b>38,6</b>	<b>46,53</b>	<b>181,93</b>	<b>1326,41</b>		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, г	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп из овощей	260	1,84	6,49	9,5	111,25	99/2	Москва 2011 № 99
Фрикадельки мясные "Восторг"	100	15,4	11,6	13,4	220	142/10	ТТК №142/1
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	ТТК № 71
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>925</b>	<b>28,49</b>	<b>29,03</b>	<b>129,26</b>	<b>907,33</b>		
ПОЛДНИК							
Шанежка наливная с яйцом	100	8,38	10,37	42,19	209,84	693/2	Москва 1994 № 693
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>422</b>	<b>8,91</b>	<b>10,79</b>	<b>67,19</b>	<b>318,84</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1347</b>	<b>37,4</b>	<b>39,82</b>	<b>196,45</b>	<b>1226,17</b>		

2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, г	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	180	3,7	7,79	21,14	151,6	320/1	Москва 2011 № 280; ТТК № 109
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	ТТК № 71
Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,14	0,11	21,52	87,59	98/1	ТТК № 98
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>950</b>	<b>28,07</b>	<b>27,84</b>	<b>130,43</b>	<b>875,06</b>		
ПОЛДНИК							
Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>422</b>	<b>9,24</b>	<b>10,1</b>	<b>83,08</b>	<b>470,74</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1372</b>	<b>37,31</b>	<b>37,94</b>	<b>213,51</b>	<b>1345,8</b>		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, г	ККАЛ		
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/8	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городецкий" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>820</b>	<b>31,96</b>	<b>29,74</b>	<b>118,3</b>	<b>870,54</b>		
ПОЛДНИК							
Пицца "Болоньезе" (фарш мясной)	100	12,03	12,3	27,3	266,3	430/2	ТТК № 430
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>415</b>	<b>12,5</b>	<b>12,72</b>	<b>52,1</b>	<b>373,3</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1235</b>	<b>44,46</b>	<b>42,46</b>	<b>170,4</b>	<b>1243,84</b>		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, г	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Фрикадельки из свинины	100	12,6	14,8	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие порциями (капуста белокочанная с морковью)	100	1,61	5,09	4,91	71,65	267/1	ТТК № 267
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>910</b>	<b>30,04</b>	<b>32,56</b>	<b>144,55</b>	<b>1002,04</b>		
ПОЛДНИК							
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>395</b>	<b>10,67</b>	<b>11,72</b>	<b>54,9</b>	<b>373,4</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1305</b>	<b>40,71</b>	<b>44,28</b>	<b>199,45</b>	<b>1375,44</b>		



ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,69	10,53	94,43	106/2	ТТК № 106
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
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	ТТК № 71
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>940</b>	<b>29,09</b>	<b>27,73</b>	<b>116,31</b>	<b>833,47</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Шаньга с картофелем	100	8,5	8,85	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>422</b>	<b>9,03</b>	<b>9,27</b>	<b>63,88</b>	<b>353,8</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1362</b>	<b>38,12</b>	<b>37</b>	<b>180,19</b>	<b>1187,27</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	Москва 2011 № 101
Биточки из мяса птицы	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	100	1,62	10,05	5,88	116,1	306	ТТК № 306
Морс из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/3	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>935</b>	<b>32,2</b>	<b>30,37</b>	<b>122,55</b>	<b>898,45</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	9,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>402</b>	<b>10,07</b>	<b>12,32</b>	<b>65,9</b>	<b>409,8</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1337</b>	<b>42,27</b>	<b>42,69</b>	<b>188,45</b>	<b>1308,25</b>		
<b>СУББОТА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ОБЕД</b>							
Свекольник	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3	Пермь 2001 № 35
Котлета рыбная	100	12,7	7,76	14,54	177,6	234/2	Москва 2011 № 234
Рагу из овощей	180	4,1	14,2	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>27,13</b>	<b>29,65</b>	<b>114,44</b>	<b>829,17</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>415</b>	<b>9,11</b>	<b>10,27</b>	<b>70,33</b>	<b>399,98</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1265</b>	<b>36,24</b>	<b>39,92</b>	<b>184,77</b>	<b>1229,15</b>		