

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МАОУ «Технологический лицей»

Пасынкова Юлия Ивановна



«20» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП (МП) «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



(подпись)

«20» августа 2024 года

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся  
5-11 классов в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара,  
находящихся в положении малообеспеченных семей (МО),  
детей из многодетных семей (МС) и детей из семей военнослужащих (СВО)**

(МАОУ «Технологический лицей»)

(с 01 сентября 2024 года)

## 1 неделя

## ПОНЕДЕЛЬНИК

## Второй завтрак

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>	<b>16,55</b>	<b>17,73</b>	<b>62,72</b>	<b>477,84</b>		

## ВТОРНИК

## Второй завтрак

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Запеканка из творога с черной смородиной и сгущенным молоком	200	19,02	17,92	70,08	525,12	425/6	ТТК № 425
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>415</b>	<b>19,09</b>	<b>17,94</b>	<b>85,08</b>	<b>585,12</b>		

## СРЕДА

## Второй завтрак

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Медальоны из рыбы	100	13,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>18,98</b>	<b>20,06</b>	<b>59,81</b>	<b>504,80</b>		

## ЧЕТВЕРГ

## Второй завтрак

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
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
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>26,09</b>	<b>22,83</b>	<b>74,77</b>	<b>608,4</b>		

## ПЯТНИЦА

## Второй завтрак

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>	<b>16,55</b>	<b>17,73</b>	<b>62,72</b>	<b>477,84</b>		

## СУББОТА

## Второй завтрак

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352/1	ТТК № 352
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>22,36</b>	<b>16,2</b>	<b>81,52</b>	<b>562,44</b>		

## 2 неделя

## 12 лет и старше

## ПОНЕДЕЛЬНИК

## Второй завтрак

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>	<b>16,55</b>	<b>17,73</b>	<b>62,72</b>	<b>477,84</b>		

## ВТОРНИК

## Второй завтрак

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Творожник ванильный со сгущенным молоком	200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	ТТК № 29
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>415</b>	<b>24,26</b>	<b>13,00</b>	<b>74,15</b>	<b>515,36</b>		



СРЕДА							
Второй завтрак							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Котлета из мяса птицы	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>22,95</b>	<b>13,23</b>	<b>62,73</b>	<b>466,30</b>		
ЧЕТВЕРГ							
Второй завтрак							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>	<b>16,55</b>	<b>17,73</b>	<b>62,72</b>	<b>477,84</b>		
ПЯТНИЦА							
Второй завтрак							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>18,35</b>	<b>22,46</b>	<b>80,52</b>	<b>601,5</b>		
СУББОТА							
Второй завтрак							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Котлета рыбная	100	12,7	7,76	14,54	177,6	234/2	Москва 2011 № 234
Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>17,77</b>	<b>13,18</b>	<b>67,34</b>	<b>458,4</b>		