

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «Технологический лицей»
Пасынкова Лидия Ивановна


"30" сентября 2024 год
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МАУ ПЦ «Восторг»
Жукова Галина Ивановна

"30" сентября 2024 год
(подпись)



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся
5-11 классов в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара,
имеющих статус детей из многодетных семей (МС).**

(МАОУ «Технологический лицей»)

(с «30» сентября 2024 года)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,53	12,26	200,78	352/1	ТТК № 352
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	515	21,65	15,51	61,99	475,48		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	515	19,92	19,72	67,01	542,24		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
Каша молочная рисовая	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/5	ТТК № 100
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	505	10,47	13,44	86,94	512,8		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	515	24,8	21,99	76,07	613,2		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
Макаронные изделия отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	455	16,55	17,73	62,72	477,84		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
Фрикадельки мясные "Восторг"	100	15,4	11,6	13,4	220	142/10	ТТК №142/1
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	515	21,45	18,26	82,62	581,64		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	515	17,64	21,78	61,03	514,56		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
Макаронные изделия отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	455	16,55	17,73	62,72	477,84		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

Второй завтрак							
Фрикадельки из свинины	100	12,6	14,3	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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	515	18,65	20,96	82,82	592,54		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	515	21,1	20,1	61,43	522,84		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
Голубцы ленивые	150	9,8	6	9,4	130,82	244/3	ТТК № 244
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	565	15,14	11,98	59,13	405,52		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак							
Котлета рыбная	100	12,2	7,76	14,54	177,6	234/2	Москва 2011 № 234
Рагу из овощей	180	4,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	515	17,97	21,28	55,11	483,8		