

У О-ДИРЕКТОРА МАОУ ПЕЖЕНАВТСКИЙ ИШЧЕЙ

В.О. ДИРЕКТОР МАОУ «Техникумский лицей»

В. В. Хермезова

(подпись)

"26" сентября 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

"26" сентября 2023 года

**Примерное двухнедельное модульное меню горячего питания по свободному выбору для учащихся общеобразовательных учреждений г. Сыктывкара.**

(МАОУ «Технологический лицей»)

(с 2 октября 2023 года)

# Модульное меню горячего питания по свободному выбору (12+)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Горячее питание

| Наименование                                    | ВЫХОД, гр  | БЕЛКИ гр     | ЖИРЫ гр      | УГЛЕВОДЫ гр   | ККАЛ          | № ТК   | № ПО СБ. РЕЦ.     |
|-------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|-------------------|
| Котлета "Школьная"                              | 100        | 14,7         | 11,1         | 12,7          | 210           | 347/9  | Пермь 2018 № 347  |
| Соус сметанный с томатом                        | 50         | 0,88         | 2,5          | 3,51          | 40,05         | 331/1  | Москва 2011 № 331 |
| Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы) | 180        | 4,38         | 6,44         | 44,02         | 251,64        | 110/2  | ТТК 110/1         |
| Сок фруктовый                                   | 200        | 0,6          | 0,4          | 32,6          | 136,4         | 389/1  | Москва 2011 № 389 |
| Пирожок с вишней                                | 60         | 2,89         | 3,2          | 27,58         | 148,04        | 406/20 | Москва 2011 № 406 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями                       | 20         | 1,3          | 0,2          | 8,6           | 43            | 11     | ТТК № 10          |
| Хлеб "Городской" порциями                       | 20         | 1,6          | 0,2          | 10,2          | 50            | 11     | ТТК № 11          |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>630</b> | <b>26,35</b> | <b>24,04</b> | <b>139,21</b> | <b>879,13</b> |        |                   |

ВТОРНИК

Горячее питание

| Наименование                    | ВЫХОД, гр  | БЕЛКИ гр     | ЖИРЫ гр      | УГЛЕВОДЫ гр  | ККАЛ          | № ТК   | № ПО СБ. РЕЦ.     |
|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|-------------------|
| Филе куриное запеченное с сыром | 100        | 21,77        | 8,2          | 7,88         | 189,56        | 19/4   | ТТК № 19          |
| Картофельное пюре               | 180        | 3,68         | 5,76         | 24,53        | 164,7         | 312/1  | Москва 2011 № 312 |
| Компот из черной смородины      | 200        | 0            | 0            | 19,97        | 76            | 89/2   | ТТК № 89          |
| Пирожок с яблоками              | 60         | 3,46         | 1,49         | 28,73        | 141,6         | 406/21 | Москва 2011 № 406 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями       | 20         | 1,3          | 0,2          | 8,6          | 43            | 11     | ТТК № 10          |
| Хлеб "Городской" порциями       | 20         | 1,6          | 0,2          | 10,2         | 50            | 11     | ТТК № 11          |
| <b>ИТОГО</b>                    | <b>580</b> | <b>31,81</b> | <b>15,85</b> | <b>99,91</b> | <b>664,86</b> |        |                   |

СРЕДА

Горячее питание

| Наименование                  | ВЫХОД, гр  | БЕЛКИ гр     | ЖИРЫ гр      | УГЛЕВОДЫ гр   | ККАЛ          | № ТК  | № ПО СБ. РЕЦ.       |
|-------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|---------------------|
| Запеканка из творога с вишней | 200        | 20,56        | 18,16        | 56,38         | 481,5         | 425   | ТТК № 425           |
| Хачапури с сыром              | 80         | 10,2         | 11,3         | 30,1          | 266,4         | 11/6  | Сыктывкар 1990 № 11 |
| Хлеб "Городской" порциями     | 20         | 1,6          | 0,2          | 10,2          | 50            | 11    | ТТК № 11            |
| Чай с сахаром и лимоном       | 222        | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62            | 686/1 | Москва 2004 № 686   |
| <b>ИТОГО</b>                  | <b>522</b> | <b>32,49</b> | <b>29,68</b> | <b>111,88</b> | <b>859,90</b> |       |                     |

ЧЕТВЕРГ

Горячее питание

| Наименование               | ВЫХОД, гр  | БЕЛКИ гр     | ЖИРЫ гр      | УГЛЕВОДЫ гр   | ККАЛ          | № ТК  | № ПО СБ. РЕЦ.     |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|-------------------|
| Шницель "Нежный"           | 100        | 16,31        | 9,54         | 12,3          | 200,8         | 352   | ТТК № 352         |
| Соус сметанный с томатом   | 50         | 0,88         | 2,5          | 3,51          | 40,05         | 331/1 | Москва 2011 № 331 |
| 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  |
| Ватрушка с творогом        | 60         | 7,38         | 4,38         | 23,34         | 161,6         | 410/3 | Москва 2011 № 410 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями  | 20         | 1,3          | 0,2          | 8,6           | 43            | 11    | ТТК № 10          |
| Хлеб "Городской" порциями  | 20         | 1,6          | 0,2          | 10,2          | 50            | 11    | ТТК № 11          |
| <b>ИТОГО</b>               | <b>630</b> | <b>37,89</b> | <b>24,23</b> | <b>120,22</b> | <b>852,95</b> |       |                   |

ПЯТНИЦА

Горячее питание

| Наименование                        | ВЫХОД, гр  | БЕЛКИ гр     | ЖИРЫ гр      | УГЛЕВОДЫ гр   | ККАЛ           | № ТК  | № ПО СБ. РЕЦ.     |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|-------------------|
| Котлета "Особая"                    | 100        | 16,56        | 12,45        | 14,64         | 238            | 21/3  | ТТК № 21          |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 180        | 12,18        | 14,33        | 30,7          | 300,96         | 204/3 | Москва 2011 № 204 |
| Компот из компотной смеси           | 200        | 0,15         | 0,06         | 20,65         | 82,9           | 113/1 | ТТК № 113         |
| Кекс творожный (нарезной)           | 80         | 7,54         | 11,9         | 40,9          | 300,8          | 447/2 | Москва 2011 № 447 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями           | 20         | 1,3          | 0,2          | 8,6           | 43             | 11    | ТТК № 10          |
| Хлеб "Городской" порциями           | 20         | 1,6          | 0,2          | 10,2          | 50             | 11    | ТТК № 11          |
| <b>ИТОГО</b>                        | <b>600</b> | <b>39,33</b> | <b>39,14</b> | <b>125,69</b> | <b>1015,66</b> |       |                   |

СУББОТА

Горячее питание

| Наименование                                    | ВЫХОД, гр  | БЕЛКИ гр    | ЖИРЫ гр      | УГЛЕВОДЫ гр   | ККАЛ          | № ТК  | № ПО СБ. РЕЦ.     |
|-------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------|-------------------|
| Рагу из филе птицы                              | 230        | 16,8        | 14           | 19,96         | 273,3         | 289/1 | Москва 2011 № 289 |
| Чай с сахаром и лимоном                         | 222        | 0,13        | 0,02         | 15,2          | 62            | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным молоком) | 80         | 6,97        | 7,74         | 46,47         | 289,39        | 254/1 | ТТК № 254         |
| Хлеб "Дарницкий" порциями                       | 20         | 1,3         | 0,2          | 8,6           | 43            | 11    | ТТК № 10          |
| Хлеб "Городской" порциями                       | 20         | 1,6         | 0,2          | 10,2          | 50            | 11    | ТТК № 11          |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>572</b> | <b>26,8</b> | <b>22,16</b> | <b>100,43</b> | <b>717,69</b> |       |                   |

2 неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Горячее питание**

| Наименование                           | ВЫХОД, гр  | БЕЛКИ гр     | ЖИРЫ гр      | УГЛЕВОДЫ гр   | ККАЛ          | № ТК  | № ПО СБ. РЕЦ.     |
|----------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|-------------------|
| Котлета "Школьная"                     | 100        | 14,7         | 11,1         | 12,7          | 210           | 347/9 | Пермь 2018 № 347  |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 180        | 6,62         | 5,42         | 31,73         | 202,14        | 114/1 | ТТК № 114         |
| Компот из вишни                        | 200        | 0,13         | 0,05         | 14,11         | 59,94         | 88/2  | ТТК №88/1         |
| Булочка "Ванильная"                    | 80         | 6,32         | 6,5          | 35,58         | 226,4         | 422/1 | Москва 2011 № 422 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями              | 20         | 1,3          | 0,2          | 8,6           | 43            | 11    | ТТК № 10          |
| Хлеб "Городской" порциями              | 20         | 1,6          | 0,2          | 10,2          | 50            | 11    | ТТК № 11          |
| <b>ИТОГО</b>                           | <b>600</b> | <b>30,67</b> | <b>23,47</b> | <b>112,92</b> | <b>791,48</b> |       |                   |

**ВТОРНИК**

**Горячее питание**

| Наименование                    | ВЫХОД, гр  | БЕЛКИ гр     | ЖИРЫ гр      | УГЛЕВОДЫ гр  | ККАЛ          | № ТК   | № ПО СБ. РЕЦ.     |
|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|-------------------|
| Филе куриное запеченное с сыром | 100        | 21,77        | 8,2          | 7,88         | 189,56        | 19/4   | ТТК № 19          |
| Картофельное пюре               | 180        | 3,68         | 5,76         | 24,53        | 164,7         | 312/1  | Москва 2011 № 312 |
| Компот из черной смородины      | 200        | 0            | 0            | 19,97        | 76            | 89/2   | ТТК № 89          |
| Пирожок с вишней                | 60         | 2,89         | 3,2          | 27,58        | 148,04        | 406/20 | Москва 2011 № 406 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями       | 20         | 1,3          | 0,2          | 8,6          | 43            | 11     | ТТК № 10          |
| Хлеб "Городской" порциями       | 20         | 1,6          | 0,2          | 10,2         | 50            | 11     | ТТК № 11          |
| <b>ИТОГО</b>                    | <b>580</b> | <b>31,24</b> | <b>17,56</b> | <b>98,76</b> | <b>671,30</b> |        |                   |

**СРЕДА**

**Горячее питание**

| Наименование                             | ВЫХОД, гр  | БЕЛКИ гр     | ЖИРЫ гр      | УГЛЕВОДЫ гр   | ККАЛ          | № ТК  | № ПО СБ. РЕЦ.       |
|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|---------------------|
| Творожник ванильный со сгущенным молоком | 200        | 24,19        | 12,98        | 59,15         | 455,36        | 29/4  | ТТК № 29            |
| Хачапури с сыром                         | 80         | 10,2         | 11,3         | 30,1          | 266,4         | 11/6  | Сыктывкар 1990 № 11 |
| Чай с сахаром и лимоном                  | 222        | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62            | 686/1 | Москва 2004 № 686   |
| Хлеб "Городской" порциями                | 20         | 1,6          | 0,2          | 10,2          | 50            | 11    | ТТК № 11            |
| <b>ИТОГО</b>                             | <b>522</b> | <b>36,12</b> | <b>24,50</b> | <b>114,65</b> | <b>833,76</b> |       |                     |

**ЧЕТВЕРГ**

**Горячее питание**

| Наименование                       | ВЫХОД, гр  | БЕЛКИ гр     | ЖИРЫ гр     | УГЛЕВОДЫ гр   | ККАЛ          | № ТК   | № ПО СБ. РЕЦ.     |
|------------------------------------|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------|-------------------|
| Плов из отварной птицы             | 230        | 27,53        | 13,59       | 43,53         | 407,45        | 123/2  | ТТК № 123         |
| Компот из яблок и черной смородины | 200        | 0,1          | 0,1         | 15,9          | 65            | 492/1  | Пермь 2018 № 492  |
| Пирожок с капустой и яйцом         | 60         | 3,65         | 1,71        | 21,84         | 117           | 406/25 | Москва 2011 № 406 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями          | 20         | 1,3          | 0,2         | 8,6           | 43            | 11     | ТТК № 10          |
| Хлеб "Городской" порциями          | 20         | 1,6          | 0,2         | 10,2          | 50            | 11     | ТТК № 11          |
| <b>ИТОГО</b>                       | <b>530</b> | <b>34,18</b> | <b>15,8</b> | <b>100,07</b> | <b>682,45</b> |        |                   |

**ПЯТНИЦА**

**Горячее питание**

| Наименование              | ВЫХОД, гр | БЕЛКИ гр     | ЖИРЫ гр      | УГЛЕВОДЫ гр   | ККАЛ         | № ТК   | № ПО СБ. РЕЦ.     |
|---------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------|-------------------|
| Котлета "Особая"          | 100       | 16,56        | 12,45        | 14,64         | 238          | 21/3   | ТТК № 21          |
| Картофельное пюре         | 180       | 3,68         | 5,76         | 24,53         | 164,7        | 312/1  | Москва 2011 № 312 |
| Компот из компотной смеси | 200       | 0,15         | 0,06         | 20,65         | 82,9         | 113/1  | ТТК № 113         |
| Пирожок с яблоками        | 60        | 3,46         | 1,49         | 28,73         | 141,6        | 406/21 | Москва 2011 № 406 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20        | 1,3          | 0,2          | 8,6           | 43           | 11     | ТТК № 10          |
| Хлеб "Городской" порциями | 20        | 1,6          | 0,2          | 10,2          | 50           | 11     | ТТК № 11          |
| <b>ИТОГО</b>              |           | <b>26,75</b> | <b>20,16</b> | <b>107,35</b> | <b>720,2</b> |        |                   |

**СУББОТА**

**Горячее питание**

| Наименование               | ВЫХОД, гр  | БЕЛКИ гр     | ЖИРЫ гр      | УГЛЕВОДЫ гр   | ККАЛ          | № ТК  | № ПО СБ. РЕЦ.     |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|-------------------|
| Шницель "Любительский"     | 100        | 21,14        | 15,85        | 6,26          | 266,26        | 57/2  | ТТК № 57          |
| Соус сметанный с томатом   | 50         | 0,88         | 2,5          | 3,51          | 40,05         | 331/1 | Москва 2011 № 331 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180        | 10,32        | 7,31         | 46,37         | 292,5         | 99/1  | ТТК № 99          |
| Чай с сахаром и лимоном    | 222        | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62            | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Ватрушка со смородиной     | 60         | 3            | 3,36         | 28,84         | 158,78        | 410/3 | Москва 2011 № 410 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями  | 20         | 1,3          | 0,2          | 8,6           | 43            | 11    | ТТК № 10          |
| Хлеб "Городской" порциями  | 20         | 1,6          | 0,2          | 10,2          | 50            | 11    | ТТК № 11          |
| <b>ИТОГО</b>               | <b>652</b> | <b>38,37</b> | <b>29,44</b> | <b>118,98</b> | <b>912,59</b> |       |                   |