

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
МАОУ «Лицей народной дипломатии»
Г. Сыктывкара

Пустовалова Ирина Викторовна

(подпись)

"20" августа 2024 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП-Пит «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 «Лицей народной дипломатии»)

(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	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	Москва 2011 № 204
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	465	16,98	19,92	57,64	478		
ВТОРНИК							
Второй завтрак							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Биточки из мяса птицы	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294
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
ИТОГО	495	27,99	14,58	74,37	544,1		
СРЕДА							
Второй завтрак							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Фрикадельки из свинины	100	12,6	14,2	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
Картофельное пюре	180	3,68	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
ИТОГО	495	16,35	19,98	53,13	455,60		
ЧЕТВЕРГ							
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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	495	20,76	16	71,32	512,44		
ПЯТНИЦА							
Второй завтрак							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Макароны отварные с сыром	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	Москва 2011 № 204
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	465	16,98	19,92	57,64	478	0	
СУББОТА							
Второй завтрак							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Котлета из мяса птицы	100	16,32	12,3	14,38	242,41	294/8	Москва 2011 № 294
Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	495	19,79	17,52	56,98	473,21		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Второй завтрак							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Биточки из мяса птицы	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294
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
ИТОГО	495	27,99	14,58	74,37	544,1		
ВТОРНИК							
Горячее питание							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Макароны отварные с сыром	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	Москва 2011 № 204
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	465	16,98	19,92	57,64	478,00		
СРЕДА							
Второй завтрак							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Медальоны из рыбы	100	16,3	9,5	12,3	200,8	42/5	ТТК № 42
Картофельное пюре	180	3,68	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
ИТОГО	495	20,06	15,32	51,83	425,50		
ЧЕТВЕРГ							
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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	495	20,76	16	71,32	512,44		

ПЯТНИЦА**Второй завтрак**

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Макароны отварные с сыром	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	Москва 2011 № 204
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	465	16,98	19,92	57,64	478		

СУББОТА**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
Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	495	21,07	12,47	55,6	422,4		