

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 модульное меню горячего питания
по свободному выбору для обучающихся 5-11 классов в
общеобразовательных учреждениях г.Сыктывкара.**

(МАОУ «Лицей народной дипломатии»)

(с 01 сентября 2024 года)

Модульное меню горячего питания по свободному выбору (12+)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 прием пищи

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	100	17,7	11,6	11,6	231	263/2
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11
ИТОГО	542	27,35	17,44	77,33	588,14	

2 прием пищи

Манник со сгущенным молоком	130	8,88	9,2	69,25	383,9	Т-36/5
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	345	8,95	9,22	84,25	443,9	
ОБЩИЙ ИТОГ		36,3	26,66	161,58	1032,04	

ВТОРНИК

1 прием пищи

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК
Птица в соусе с томатом	150	21,12	22,9	4,8	308,8	367
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11
ИТОГО	570	34,44	30,71	85,87	759,3	

2 прием пищи

Пирожок с вишней	60	2,89	3,2	27,58	148,04	406/20
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	275	2,96	3,22	42,58	208,04	
ОБЩИЙ ИТОГ		37,4	33,9	128,5	967,3	

СРЕДА

1 прием пищи

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК
Люля кебаб из свинины и курицы	100	18,1	9,6	1,04	160,1	358/2
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11
ИТОГО	542	24,81	15,78	59,57	479,80	

2 прием пищи

Ватрушка с творогом	60	7,38	4,38	23,34	161,6	410/3
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	275	7,45	4,4	38,34	221,6	
ОБЩИЙ ИТОГ		32,26	20,18	97,91	701,4	

ЧЕТВЕРГ

1 прием пищи

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК
--------------	-----------	----------	---------	-------------	------	------

Филе куриное запеченное с сыром	100	21,77	8,2	7,88	189,56	19/4
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11
ИТОГО	520	29,15	15,14	86,6	599,2	
2 прием пищи						
Хачапури с сыром	60	7,65	8,48	22,58	199,8	11/6
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	275	7,72	8,5	37,58	259,8	
ОБЩИЙ ИТОГ		36,87	23,64	124,18	859	
ПЯТНИЦА						
1 прием пищи						
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11
ИТОГО	520	21,97	21,68	82,48	617,9	
2 прием пищи						
Шаньга с картофелем	60	4,51	4,13	23,33	146,88	15/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	275	4,58	4,15	38,33	206,88	
ОБЩИЙ ИТОГ		26,55	25,83	120,81	824,78	
СУББОТА						
1 прием пищи						
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК
Птица в соусе с томатом	150	21,12	22,9	4,8	308,8	367
Сложный гарнир (рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы) /капуста брокколи отварная (или фасоль стручковая)	180	4,67	5,58	33,81	201,86	320; 320/1
Сметанник	100	8,94	9,85	45,53	292,98	59/1
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11
ИТОГО	670	37,63	38,73	122,91	972,64	
2 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
1 прием пищи						
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	100	17,7	11,6	11,6	231	263/2
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11
ИТОГО	542	31,05	19,33	91,97	678,5	

2 прием пищи						
Хачапури с сыром	60	7,65	8,48	22,58	199,8	11/6
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	275	7,72	8,5	37,58	259,8	
ОБЩИЙ ИТОГ		38,77	27,83	129,55	938,3	
ВТОРНИК						
1 прием пищи						
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК
Кура запеченная (бедро)	100	22,08	18,58	0	256	293/3
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11
ИТОГО	520	31,70	24,50	66,43	616,14	
2 прием пищи						
Ватрушка с повидлом	60	3,57	2,38	35,3	177,6	410/3
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	275	3,64	2,4	50,3	237,6	
ОБЩИЙ ИТОГ		35,3	26,9	116,7	853,7	
СРЕДА						
1 прием пищи						
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК
Рыба запеченная в жарочном шкафу	100	15,2	7,6	4,28	146	230/7; 230/9
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11
ИТОГО	535	21,85	13,78	62,61	463,70	
2 прием пищи						
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	9,54	11,9	40,9	300,8	447/2
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	295	9,61	11,92	55,9	360,8	
ОБЩИЙ ИТОГ		31,46	25,7	118,51	824,5	
ЧЕТВЕРГ						
1 прием пищи						
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК
Шницель "Любительский"	100	23,5	12,7	5,9	244,8	57/3
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11
ИТОГО	520	30,88	19,64	84,62	654,44	
2 прием пищи						
Пирожок с капустой и яйцом	60	3,65	1,71	21,84	117	406/25
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	275	3,72	1,73	36,84	177	
ОБЩИЙ ИТОГ		34,6	21,37	121,46	831,44	

ПЯТНИЦА						
1 прием пищи						
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК
Птица в соусе с томатом	150	21,12	22,9	4,8	308,8	367
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11
ИТОГО	570	30,64	28,72	75,3	679,94	
2 прием пищи						
Шаньга с картофелем	60	4,51	4,13	23,33	146,88	15/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	275	4,58	4,15	38,33	206,88	
ОБЩИЙ ИТОГ		35,22	32,87	113,63	886,82	
СУББОТА						
1 прием пищи						
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК
Филе куриное, запеченное с помидором	100	19,8	8,7	2,7	165,4	242/1
Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1
Сочень с творогом	75	7,64	10,01	29,11	237,76	23/1
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11
ИТОГО	595	33,89	24,37	98,86	749,86	

№ ПО СБ. РЕЦ.
ТТК № 263
ТТК № 114
Москва 2004 № 686
ТТК № 10
ТТК № 11

ТТК № 36/1
Москва 2004 № 685

№ ПО СБ. РЕЦ.
Пермь 2018 № 367
ТТК № 99
Пермь 2018 № 492
ТТК № 10
ТТК № 11

Москва 2011 № 406
Москва 2004 № 685

№ ПО СБ. РЕЦ.
ТТК № 358
Москва 2011 № 312
Москва 2004 № 686
ТТК № 10
ТТК № 11

Москва 2011 № 410
Москва 2004 № 685

№ ПО СБ. РЕЦ.

ТТК № 19
ТТК 110/1
Пермь 2018 № 492
ТТК № 10
ТТК № 11

Сыктывкар 1990 № 11
Москва 2004 № 685

№ ПО СБ. РЕЦ.
Москва 2003 № 169
ТТК № 114
ТТК № 113
ТТК № 10
ТТК № 11

Сыктывкар 1990 № 15
Москва 2004 № 685

№ ПО СБ. РЕЦ.
Пермь 2018 № 367
ТТК № 110/1; № 309
ТТК № 59
ТТК № 89
ТТК № 10
ТТК № 11

№ ПО СБ. РЕЦ.
ТТК № 263
ТТК № 99
Москва 2004 № 686
ТТК № 10
ТТК № 11

Сыктывкар 1990 № 11
Москва 2004 № 685

№ ПО СБ. РЕЦ.
Москва 2011 № 293
ТТК № 114
Пермь 2018 № 492
ТТК № 10
ТТК № 11

Москва 2011 № 410
Москва 2004 № 685

№ ПО СБ. РЕЦ.
Москва 2011 № 230
Москва 2011 № 312
Москва 2004 № 685
ТТК № 10
ТТК № 11

Москва 2011 № 447
Москва 2004 № 685

№ ПО СБ. РЕЦ.
ТТК № 57
ТТК 110/1
Пермь 2018 № 492
ТТК № 10
ТТК № 11

Москва 2011 № 406
Москва 2004 № 685

№ ПО СБ. РЕЦ.
Пермь 2018 № 367
ТТК № 114
ТТК № 89
ТТК № 10
ТТК № 11
Сыктывкар 1990 № 15
Москва 2004 № 685
№ ПО СБ. РЕЦ.
ТТК № 242
Москва 2011 № 310
ТТК № 113
Сыктывкар 1990 № 23
ТТК № 10
ТТК № 11