

11
СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР _____

Директор _____ И.А. Пузыревская

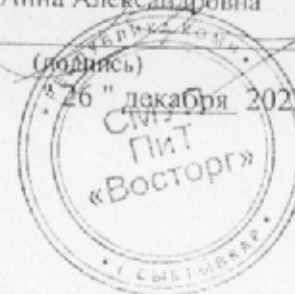
(подпись)

" 26 " декабря 2022 год

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУИ ПИТ «Восторг»
Рогова Анна Александровна

(подпись)

" 26 " декабря 2022 года



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

(МАОУ «Лицей народной дипломатии»)

(с 09 января 2023 года)

Л. 2023

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	№ ПО СБ. РЕЦ.
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	100	18,5	17,7	23,5	287,7	263/1	ТТК № 263
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	542	28,15	23,54	89,23	644,84		

2 прием пищи

Манник со сгущенным молоком	130	9,88	7,25	69,25	383,9	Т-36/5	ТТК № 36/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	345	9,95	7,27	84,25	443,9		
ОБЩИЙ ИТОГ		38,1	30,81	173,48	1088,74		

ВТОРНИК

1 прием пищи

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Птица в соусе с томатом	150	21,12	22,9	4,8	308,8	367	Пермь 2018 № 367
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
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 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	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
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	№ ПО СБ. РЕЦ.
Люля кебаб из свинины и курицы	100	18,1	9,6	1,04	160,1	358	ТТК № 358
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11

	542	24,81	15,78	59,57	479,80		
2 прием пищи							
Патрушка с творогом	60	7,38	4,38	23,34	161,6	410/3	Москва 2011 № 410
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
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	№ ПО СБ. РЕЦ.
Филе куриное запеченное с сыром	100	21,77	8,2	7,88	189,56	19/4	ТТК № 19
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Компот из яблок и апельсинов	200	0,12	0,05	16,45	66,87	351	ТТК № 351
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	520	29,17	15,09	87,15	601,07		

2 прием пищи

Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	772/2	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,57	2,82	30,1	162,4		
ОБЩИЙ ИТОГ		32,74	17,91	117,25	763,47		

ПЯТНИЦА

1 прием пищи

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 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	Сыктывкар 1990 № 15
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
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	№ ПО СБ. РЕЦ.
--------------	-----------	----------	---------	-------------	------	------	---------------

Соус с томатом	150	21,12	22,9	4,8	308,8	367	Пермь 2018 № 367
Жареный гарнир (рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы), капуста брокколи отварная)	180	4,67	5,58	33,81	201,86	320	ТТК № 110/1; № 309
Сметанник	100	6,24	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	670	34,93	38,73	122,91	972,64		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 прием пищи

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	100	18,5	17,7	23,5	287,7	263/1	ТТК № 263
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
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	542	31,85	25,43	103,87	735,2		

2 прием пищи

Хачапури с сыром	60	7,65	8,48	22,58	199,8	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	275	7,72	8,5	37,58	259,8		
ОБЩИЙ ИТОГ		39,57	33,93	141,45	995		

ВТОРНИК

1 прием пищи

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Курочка "Аппетитная"	100	22,08	18,58	0	256	248/2	ТТК № 248
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	520	31,60	24,40	70,50	627,14		

2 прием пищи

Ватрушка с повидлом	60	3,57	2,38	35,3	177,6	410/3	Москва 2011 № 410
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	275	3,64	2,4	50,3	237,6		
ОБЩИЙ ИТОГ		35,2	26,8	120,8	864,7		

СРЕДА

Наименование	1 прием пищи						
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Рыба запеченная в жарочном шкафу	100	15,2	7,6	4,28	146	230/7; 230/9	Москва 2011 № 230
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
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 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	Москва 2011 № 447
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
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	№ ПО СБ. РЕЦ.
Шницель "Любительский"	100	21,14	15,85	6,26	266,26	57/2	ТТК № 57
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	520	28,52	22,79	84,98	675,9		
2 прием пищи							
Пирожок с капустой и яйцом	60	3,65	1,71	21,84	117	406/25	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	275	3,72	1,73	36,84	177		
ОБЩИЙ ИТОГ		32,24	24,52	121,82	852,9		
ПЯТНИЦА							
1 прием пищи							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Птица в соусе с томатом	150	21,12	22,9	4,8	308,8	367	Пермь 2018 № 367
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	570	30,64	28,72	75,3	679,94		
2 прием пищи							

картофелем	60	4,51	4,13	23,33	146,88	15/1	Сыктывкар 1990 № 15
сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
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	№ ПО СБ. РЕЦ.
Филе куриное запеченное с сыром	100	21,77	8,2	7,88	189,56	19/4	ТТК № 19
Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Сочень с творогом	75	7,64	10,01	29,11	237,76	23/1	Сыктывкар 1990 № 23
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	595	35,81	23,91	99,29	756,12		