

СОГЛАСОВАНО:



Инициалы

2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Жукова Елена Владимировна



"24" декабря 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).  
*(с доплатой)*

(МАОУ «Лицей народной дипломатии»)

(с 01 января 2025 года)

## МО, МС, СВО с 01.01.2025 (ЛНД)

1 неделя

## ПОНЕДЕЛЬНИК

## Второй завтрак

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	100	17,7	11,6	11,6	231	263/2	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	0,07	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
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
ИТОГО	542	27,35	17,44	77,33	588,14		

## ВТОРНИК

## Второй завтрак

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	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	570	34,44	30,71	85,87	759,3		

## СРЕДА

## Второй завтрак

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	358/2	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	0,07	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
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
ИТОГО	542	24,81	15,78	59,57	479,80		

## ЧЕТВЕРГ

## Второй завтрак

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 черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
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
ИТОГО	520	29,15	15,14	86,6	599,2		

## ПЯТНИЦА

## Второй завтрак

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	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	520	21,97	21,68	82,48	617,9		

## СУББОТА

## Второй завтрак

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
Сложный гарнир (рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы) /капуста брокколи отварная (или фасоль стручковая)	180	4,67	5,58	33,81	201,36	320; 320/1	ТТК № 110/1; № 309
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	772/2	Москва 2004 № 772
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	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	620	32,19	31,68	92,48	782,06		

## 2 неделя

## ПОНЕДЕЛЬНИК

## Второй завтрак

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	100	17,7	11,6	11,6	231	263/2	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	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	542	31,05	19,33	91,97	678,5		
<b>ВТОРНИК</b>							
<b>Второй завтрак</b>							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Кура запеченная (бедро)	100	22,08	18,58	0	256	193/3	Москва 2011 № 193
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
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
ИТОГО	520	31,70	24,50	66,43	616,14		
<b>СРЕДА</b>							
<b>Второй завтрак</b>							
Наименование	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	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	535	21,85	13,78	62,61	463,70		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
<b>Второй завтрак</b>							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Шницель "Любительский"	100	23,5	12,7	5,9	244,8	57/3	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	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	520	30,88	19,64	84,62	654,44		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
<b>Второй завтрак</b>							
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	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	570	30,64	28,72	75,3	679,94		
<b>СУББОТА</b>							
<b>Второй завтрак</b>							
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 компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	772/2	Москва 2004 № 772
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
ИТОГО	570	31,72	16,66	90,03	638,66		