

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР



(подпись)

" 05 " 2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ГИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна



(подпись)

" 5 " 2022 года

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

(МАОУ СОШ № 1, 4, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 43, МОУ СОШ № 3, 9, 11, 15,
МОУ ООШ № 8, МАОУ СОШ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 18 апреля 2022)

Модульное меню горячего питания по свободному выбору (12+)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	11 лет и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Курочка "Аппетитная"	90	19,87	16,72	0	230,4	248/2	ТТК № 248
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	475	27,06	21,45	51,65	508,85		

2 смена

Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	485	17,11	35,37	53,12	599,75		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	11 лет и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	223/8	Москва 2011 № 223
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	395	20,95	10,45	72,37	471		

2 смена

Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	18,71	17,73	55,70	468,05		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	11 лет и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/3	ТТК № 142
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	Москва 2011 № 310
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	16,76	12,27	60,36	421,84		

2 смена

Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/4	ТТК № 19
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной с луком)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	24,92	12,97	68,98	490,30		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	11 лет и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,4	204/3	Москва 2011 № 204
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/3	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	495	21,82	26,24	70,97	607,2		

2 смена

Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	24,95	14,89	74,87	534,45		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Котлета "Киевская"	90	11,10	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1

сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
"Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	16,42	19,85	72,08	535,57		
2 смена							
Ёжики мясные	90	11,71	15,73	12,03	238,5	157/5	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	16,44	20,75	57,67	485,75		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	11 лет и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Рагу из филе птицы	250	18,3	15,2	21,7	297,1	289/1	Москва 2011 № 289
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	485	19,97	15,42	46,90	407,1		
2 смена							
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,17	294/5	Москва 2011 № 294
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	21,89	15,8	64,60	496,619		

2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	11 лет и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/4	ТТК № 19
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	24,92	12,97	68,98	490,3		
2 смена							
Птица в соусе с томатом	120	16,9	18,3	3,8	247	367	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	505	27,17	24,61	67,64	600,75		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	11 лет и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Колбаски мясные с сыром	90	15,3	13,77	9	225,31	52/5	ТТК № 52
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	22,49	18,50	60,65	503,76		
2 смена							
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/3	ТТК № 142
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	Москва 2011 № 310
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	16,76	12,27	60,36	421,84		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	11 лет и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	485	22,27	28,31	63,84	599,75		
2 смена							
Биточки "Детские"	90	12,24	7,5	13,46	173,34	353	ТТК № 353
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1

Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	17,56	13,09	75,34	493,04		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	11 лет и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,17	294/5	Москва 2011 № 294
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	19,43	16,09	58,59	465,419		
2 смена							
Котлета "Киевская"	90	11,10	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	18,29	18,99	61,85	494,32		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	11 лет и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК № 266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	395	20,95	10,45	72,37	471		
2 смена							
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	485	22,27	28,31	63,84	599,75		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	11 лет и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 смена							
Зразы "Школьные"	90	13,1	13,9	12,6	229	159/3	Москва 2003 № 159
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	18,42	19,49	74,48	548,7		
2 смена							
Котлета "Витаминная"	90	11,02	8,9	6,6	150,58	23/1	ТТК № 23
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	18,21	13,63	58,25	429,03		