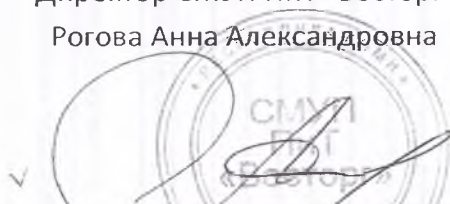


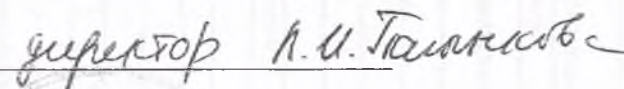
**УТВЕРЖДАЮ:**


Директор СМУП ПиТ "Восторг"  
Рогова Анна Александровна

  
(подпись)

" " 2018 год

**СОГЛАСОВАНО**



  
(подпись)

" 01 " 09 2018 год

***Примерное двухнедельное модульное меню  
горячего питания для учащихся Технологического лицея***

***( с 01.09.2018 г.)***

## 1 неделя

## Модульное меню

## ПОНЕДЕЛЬНИК

## Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецептур
Макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	0,2	204	Москва 2011 № 204
Колбасные изделия порционные отварные	80	9,6	17,6	0	196,8	0	413	Москва 2004 № 413
Овощи свежие или консервированные в нарезку (огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	0,98	70,71	Москва 2011 № 70,71
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	T-113	ТТК № 113
Хлеб " Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	0	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>25,29</b>	<b>32,41</b>	<b>72,09</b>	<b>682,66</b>	<b>2,41</b>		

## Полдник

Пирожок с вишней	60	2,89	3,2	27,58	148,04	2,72	406/19	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>2,96</b>	<b>3,22</b>	<b>42,58</b>	<b>208,04</b>	<b>3,72</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>28,25</b>	<b>35,63</b>	<b>114,67</b>	<b>890,7</b>	<b>6,13</b>		

## ВТОРНИК

## Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецептур
Филе птицы, запеченное с сыром	100	24,24	9	6,42	207,64	2,54	T-19	ТТК № 19
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	312	Москва 2011 № 312
Овощи свежие или консервированные (зеленый горошек)	20	0,64	0,04	1,32	8	2	446/1	Москва 2003 № 446
Компот из сухофруктов (кураги)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	T-93	ТТК № 93
Хлеб " Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	0	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>32,52</b>	<b>15,24</b>	<b>72,89</b>	<b>565,85</b>	<b>28,63</b>		

## Полдник

Багет с колбасой и сыром	75	7,73	9,5	27,69	225,22	0,14	T-38	ТТК № 38
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>7,8</b>	<b>9,52</b>	<b>42,69</b>	<b>285,22</b>	<b>1,14</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>40,32</b>	<b>24,76</b>	<b>115,58</b>	<b>851,07</b>	<b>29,77</b>		

## СРЕДА

## Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецептур
Запеканка из творога	150	26,37	18,12	25,5	370,2	0,39	223/1	Москва 2011 № 223
Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164	0,5	T-41	ТТК № 41
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>30,04</b>	<b>22,39</b>	<b>68,25</b>	<b>594,2</b>	<b>1,89</b>		

## Полдник

Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	0,19	93/1	Москва 2003 № 93
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>9,9</b>	<b>11,62</b>	<b>44,43</b>	<b>326,02</b>	<b>3,02</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>39,94</b>	<b>34,01</b>	<b>112,68</b>	<b>920,22</b>	<b>4,91</b>		

## ЧЕТВЕРГ

## Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецептур
Плов из отварной птицы	200	23,93	11,8	37,85	354,31	6,53	T-123	ТТК № 123
Овощи свежие или консервированные (помидор)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	3,5	70,71	Москва 2011 № 70,71
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	T-89/1	ТТК № 89
Хлеб " Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	0	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>27,35</b>	<b>12,24</b>	<b>78,98</b>	<b>534,71</b>	<b>46,03</b>		

## Полдник

Ватрушка с брусничкой	60	3	3,36	28,84	158,78	0,24	410/2	Москва 2011 № 410
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685

		3,07	3,38	43,84	218,78	1,24		
ЛИ ИТОГ		30,42	15,62	122,82	753,49	47,27		

### ПЯТНИЦА

#### Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецептур
Жаркое по-домашнему	200	16,09	12,08	23,01	265,38	7,97	259/3	Москва 2011 № 259
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	389	Москва 2011 № 389
Хлеб " Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	0	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>19,89</b>	<b>12,88</b>	<b>76,01</b>	<b>501,78</b>	<b>11,97</b>		

#### Полдник

Розочки с творожно-фруктовой начинкой	75	5,8	4,43	32,64	190,5	0,04	T-58	ТТК № 58
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>5,87</b>	<b>4,45</b>	<b>47,64</b>	<b>250,5</b>	<b>1,04</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>25,76</b>	<b>17,33</b>	<b>123,65</b>	<b>752,28</b>	<b>13,01</b>		

### СУББОТА

#### Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецептур
Шницель "Любительский"	100	21,14	15,85	6,26	266,26	0,88	T-57	ТТК № 57
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	0	14/1	Москва 2011 № 14
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	T-114	ТТК № 114
Овощи свежие или консервированные (кукуруза)	20	0,59	0,03	1,12	7,07	0,96	446/2	Москва 2003 № 446
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
Хлеб " Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	0	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>30,62</b>	<b>24,41</b>	<b>69,49</b>	<b>636,78</b>	<b>4,67</b>		

### 2 неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецептур
Колбасные изделия порционные запеченные (в жарочном шкафу)	100	13,4	27,24	1,76	307,54	0	252	Москва 2011 № 252
Рис отварной рассыпчатый	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	T-110/1	ТТК 110
Овощи свнжие или консервированные (зеленый горошек)	20	0,64	0,04	1,32	8	2	446/1	Москва 2003 № 446
Компот из сухофруктов (кураги)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	T-93	ТТК № 93
Хлеб " Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	0	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>22,38</b>	<b>34,16</b>	<b>87,72</b>	<b>752,69</b>	<b>4,25</b>		

#### Полдник

Хачапури с сыром	60	7,67	8,49	22,6	199,8	0,1	11/1	Сыктывкар1990 № 11
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>7,74</b>	<b>8,51</b>	<b>37,6</b>	<b>259,8</b>	<b>1,1</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>30,12</b>	<b>42,67</b>	<b>125,32</b>	<b>1012,5</b>	<b>5,35</b>		

### ВТОРНИК

#### Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецептур
Гуляш из мяса птицы	150	25,02	9,78	5,56	208,26	3,53	196/1	Москва 2003 № 196
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	T-99	ТТК № 99
Овощи свежие или консервированные (помидор)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	3,5	70,71	Москва 2011 № 70,71
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	T-89/1	ТТК № 89
Хлеб " Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	0	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>38,76</b>	<b>17,53</b>	<b>93,06</b>	<b>681,16</b>	<b>43,03</b>		

#### полдник

Пирожок с брусникой	60	2,89	3,2	27,58	148,04	2,72	406/19	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>2,96</b>	<b>3,22</b>	<b>42,58</b>	<b>208,04</b>	<b>3,72</b>		

ИТОГ		41,72	20,75	135,64	889,20	46,75		
------	--	-------	-------	--------	--------	-------	--	--

### СРЕДА

#### Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецептур
Творожник ванильный	150	26,37	18,12	25,5	370,2	0,39	T-29	ТТК № 29
Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164	0,5	T-41	ТТК № 41
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>30,04</b>	<b>22,39</b>	<b>68,25</b>	<b>594,2</b>	<b>1,89</b>		

#### полдник

Багет с колбасой и сыром	75	7,73	9,5	27,69	225,22	0,14	T-38	ТТК № 38
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>7,8</b>	<b>9,52</b>	<b>42,69</b>	<b>285,22</b>	<b>1,14</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>37,84</b>	<b>31,91</b>	<b>110,94</b>	<b>879,42</b>	<b>3,03</b>		

### ЧЕТВЕРГ

#### Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецептур
Котлета " Домашняя"	100	13,6	17,27	10,1	248,8	0,22	271	Москва 2011 № 271
Спагетти отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	T-114	ТТК № 114
Овощи свежие или консервированные (кукуруза)	20	0,59	0,03	1,12	7,07	0,96	446/2	Москва 2003 № 446
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	T-113	ТТК № 113
Хлеб " Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	0	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>24,16</b>	<b>23,18</b>	<b>84</b>	<b>640,91</b>	<b>2,41</b>		

#### Полдник

Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	0,19	93/1	Москва 2003 № 93
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>9,84</b>	<b>11,62</b>	<b>44,23</b>	<b>324,02</b>	<b>1,19</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>34</b>	<b>34,8</b>	<b>128,23</b>	<b>964,93</b>	<b>3,6</b>		

### ПЯТНИЦА

#### Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецептур
Рагу из филе птицы	200	14,64	12,16	17,36	237,68	13,36	289/1	Москва 2011 № 289
Овощи свежие или консервированные (капуста квашеная)	20	0,36	0,02	0,6	4,6	6	TБ-24	Москва 1996 таб.№ 24
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	389	Москва 2011 № 389
Хлеб " Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	0	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>18,8</b>	<b>12,98</b>	<b>70,96</b>	<b>478,68</b>	<b>23,36</b>		

#### Полдник

Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	0	420	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>8,29</b>	<b>10,32</b>	<b>36,86</b>	<b>272,8</b>	<b>1</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>27,09</b>	<b>23,3</b>	<b>107,82</b>	<b>751,48</b>	<b>24,36</b>		

### СУББОТА

#### Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецептур
Котлета "Киевская"	100	9,86	27,09	12,26	331,62	2,14	169	Москва 2003 № 169
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	312	Москва 2011 № 312
Овощи свежие или консервированные в нарезку (огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	0,98	70,71	Москва 2011 № 70,71
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
Хлеб " Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	0	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>17,03</b>	<b>33,29</b>	<b>72,73</b>	<b>660,32</b>	<b>27,79</b>		