

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СМУП ПиТ "Восторг"
Рогова Анна Александровна



" " 2019 год

СОГЛАСОВАНО

и.о. директора

А. В. Башарева

(подпись)

" 01 " 2019 год

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

(с 01.09.2019 г.)

1 неделя

Морозовое / ММ

11 лет и старше

ПОНЕДЕЛЬНИК

Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецептур
Колбасные изделия отварные	80	9,6	17,6	0	196,8	0	413	Москва 2004 № 413
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	T-114	ТТК № 114
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		16,79	22,33	51,65	475,25	1		

Полдник

Хачапури с сыром	60	7,67	8,49	22,6	199,8	0,1	11/1	Сыктывкар 1990 № 11
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	389	Москва 2011 № 389
ИТОГО		8,27	8,89	55,2	336,2	4,1		
ОБЩИЙ ИТОГ		25,06	31,22	106,85	811,45	5,1		

ВТОРНИК

Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецептур
Филе птицы запеченное	80	19,39	7,2	5,14	166,12	1,3	T-19; T-146	ТТК № 19; ТТК № 146
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	312	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		24,18	12,22	50,98	415,37	22,33		

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
ИТОГО		2,96	3,22	42,58	208,04	3,72		
ОБЩИЙ ИТОГ		27,14	15,44	93,56	623,41	26,05		

СРЕДА

Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецептур
Плов из отварной птицы	230	27,53	13,59	43,53	407,45	7,54	T-123/2	ТТК № 123
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		29,2	13,81	68,73	517,45	8,54		

Полдник

Сосиска запеченная в тесте	100	10,27	12,88	27,33	266	0	420	Москва 2011 № 420
Компот из фруктов (яблоки с лимоном)	200	0,14	0,11	21,52	87,59	1,1	T-98	ТТК № 98
ИТОГО		10,41	12,99	48,85	353,59	1,1		
ОБЩИЙ ИТОГ		39,61	26,8	117,58	871,04	9,64		

ЧЕТВЕРГ

Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецептур
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/30	23,25	17,04	37,05	394,56	0,61	223/1, T-41	Москва 2011 № 223 ТТК № 41
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО		23,32	17,06	52,05	454,56	1,61		

Полдник

Булочка с сахаром	50	5,15	5,07	40,88	219,57	0	T-39	ТТК № 39
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	389	Москва 2011 № 389
ИТОГО		52,39	39,59	177,58	1265,09			

75,71 | 56,65 | 229,63 | 1719,65

ПЯТНИЦА

Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецепт
Шницель "Любительский"	80	16,91	12,68	5,01	213,01	0,7	T-57	ТТК № 57
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	T-99	ТТК № 99
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		27,24	18,99	69,05	568,76	3,53		

Полдник

Кекс творожный (нарезной)	50	4,71	7,42	25,58	188	0,03	447	Москва 2011 № 447
Компот из сухофруктов (кураги)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	T-93	ТТК № 93
ИТОГО		5,47	7,46	45,8	273,51	2,28		
ОБЩИЙ ИТОГ		32,71	26,45	114,85	842,27	5,81		

СУББОТА

Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецепту
Жаркое по-домашнему	230	19,78	14,09	25,9	310,14	8,89	259	Москва 2011 № 259
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		21,45	14,31	51,1	420,14	9,89		

Полдник

Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	20	338	Москва 2011 № 338
ИТОГО		0,8	0,8	19,6	94	20		
ОБЩИЙ ИТОГ		22,25	15,11	70,7	514,14	29,89		

2 неделя

11 лет и старше

ПОНЕДЕЛЬНИК

Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецепту
Колбасные изделия отварные	80	9,6	17,6	0	196,8	0	413	Москва 2004 № 413
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	T-110/1	ТТК 110/1
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		14,92	23,19	61,88	516,5	1		

Полдник

Сметанник	100	6,24	9,85	45,53	292,98	0,05	T-59	ТТК № 59
Компот из сухофруктов (кураги)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	T-93	ТТК № 93
ИТОГО		7	9,89	65,75	378,49	2,3		
ОБЩИЙ ИТОГ		21,92	33,08	127,63	894,99	3,3		

ВТОРНИК

Горячее питание

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецепт
Творожник ванильный со сгущенным молоком	120/30	23,25	17,04	37,05	394,56	0,61	T-29, T-41	ТТК № 29, ТТК № 41
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		23,38	17,06	52,25	456,56	3,44		

полдник

Коржик молочный	60	3,92	6,75	38,15	228,8	0,05	456/1	Москва 2011 № 456
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	389	Москва 2011 № 389
ИТОГО		4,52	7,15	70,75	365,2	4,05		
ОБЩИЙ ИТОГ		27,90	24,21	123,00	821,76	7,49		

СРЕДА**Горячее питание**

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецепт
Гуляш из мяса птицы	130	21,88	8,57	4,63	180,83	3,06	196/1	Москва 2003 № 196
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	T-99	ТТК № 99
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		32,15	14,88	68,47	534,58	4,06		

полдник

Рогалик с корицей	55	3,36	3,37	30,7	167,7	0	783	Москва 2004 № 783
Компот из фруктов (яблоки с лимоном)	200	0,14	0,11	21,52	87,59	1,1	T-98	ТТК № 98
ИТОГО		3,5	3,48	52,22	255,29	1,1		
ОБЩИЙ ИТОГ		35,65	18,36	120,69	789,87	5,16		

ЧЕТВЕРГ**Горячее питание**

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецепт
Рагу из филе птицы	250	18,3	15,2	21,7	297,1	16,71	289	Москва 2011 № 289
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		20,03	15,42	47,1	409,1	19,54		

Полдник

Сосиска запеченная в тесте	100	10,27	12,88	27,33	266	0	420	Москва 2011 № 420
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	389	Москва 2011 № 389
ИТОГО		10,87	13,28	59,93	402,4	4		
ОБЩИЙ ИТОГ		30,9	28,7	107,03	811,5	23,54		

ПЯТНИЦА**Горячее питание**

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецепт
Ёжики мясные	80	10,41	13,99	10,69	212	2,4	157/1	Москва 2003 № 157
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	T-114	ТТК № 114
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	T-113	ТТК № 113
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		17,68	18,76	67,99	513,35	3,63		

Полдник

Розочки с творожно-фруктовой начинкой	75	5,8	4,43	32,64	190,5	0,04	T-58	ТТК № 58
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		5,93	4,45	47,84	252,5	2,87		
ОБЩИЙ ИТОГ		23,61	23,21	115,83	765,85	6,5		

СУББОТА**Горячее питание**

Наименование	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витами н С	№ ТК	№ по сб.рецепт
Курочка "Аппетитная"	80	17,66	14,86	0	204,8	1,02	T-248	ТТК № 248
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	312	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		22,45	19,88	45,84	454,05	22,05		

Полдник

Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	120	338	Москва 2011 № 338
ИТОГО		1,8	0,4	16,2	86	120		
ОБЩИЙ ИТОГ		24,25	20,28	62,04	540,05	142,05		