

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СМУП ПиТ "Восторг"
Рогова Анна Александровна



" _____ 2019 год

СОГЛАСОВАНО

35
Директор СМУП ПиТ "Восторг"

Степанов

подпись)



" 30 " 08 2019 год

*Примерное двухнедельное модульное меню
горячего питания для учащихся общеобразовательных учреждений
на сумму 70 рублей
(с 01.09.2019 года)*

1 неделя								
ПОНЕДЕЛЬНИК								
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОД Ы гр	ККАЛ	Витамин С	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 смена								
Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	6,42	10,98	32,53	254,77	0,96	T-111/1	ТТК № 111
Сыр твердый порциями	30	6,96	8,85	0	108	0,21	TБ-25	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159	0	424	Москва 2011 № 424
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	T-89/1	ТТК № 89
ИТОГО		17,02	26,09	74,46	597,77	37,17		
или								
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
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	T-11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		27,24	18,99	69,05	568,76	3,53		
2 смена								
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
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	389	Москва 2011 № 389
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		17,32	22,71	69,25	551,65	4		
ВТОРНИК								
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОД Ы гр	ККАЛ	Витамин С	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 смена								
Запеканка из творога	120	21,09	14,49	20,40	296,16	0,31	223/1	Москва 2011 № 223
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	T-41	ТТК № 41
Булочка "Российская"	30	2,1	2,41	14,61	88,5	0	430/1	Москва 2011 № 430
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО		25,42	19,47	66,66	543,06	1,61		
2 смена								
Биточки из мяса птицы	80	13,06	9,84	11,51	193,93	0,72	294/1	Москва 2011 № 294
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,35	21	310	Москва 2011 № 310
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		17,65	14,38	59,93	448,28	24,55		
СРЕДА								
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОД Ы гр	ККАЛ	Витамин С	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 смена								
Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,4	0,22	204	Москва 2011 № 204
Бутерброд горячий с вареной колбасой	60	8,58	9,23	15,3	180,3	0,25	T-54	ТТК № 54
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		22,24	25,17	64,61	576,7	3,3		
2 смена								
Плов из свинины (из пропаренного риса)	250	18,64	15,04	54,74	425,32	2,1	T-124/1	ТТК № 124
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		20,31	15,26	79,94	535,32	3,10		
ЧЕТВЕРГ								
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОД Ы гр	ККАЛ	Витамин С	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 смена								
Медальоны из рыбы	100	11,63	14,08	10,08	230,1	0,95	T-42	ТТК № 42
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	312	Москва 2011 № 312
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		16,36	19,1	55,72	477,35	20,15		
или								
Колбаски мясные с сыром	80	13,76	11,15	7,93	186,58	0,92	T-52	ТТК № 52
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	312	Москва 2011 № 312

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		18,49	16,17	53,57	433,83	20,12		
2 смена								
Фрикадельки "Нежные"	80	10,22	10,56	10,96	179,1	3,4	T-170	ТТК № 170
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		20,55	16,87	75	534,85	6,23		
ПЯТНИЦА								
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД,	БЕЛКИ,	ЖИРЫ,	УГЛЕВОД	ККАЛ	Витамин	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
	гр	гр	гр	Ы гр		С		РЕЦЕПТУР
1 смена								
Котлета "Киевская"	100	9,86	36,06	12,26	331,62	2,14	169	Москва 2003 № 169
Рис отварной рассыпчатый	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	T-110/1	ТТК 110
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		15,91	42,72	81,48	693,26	3,14		
2 смена								
Творожник ванильный	120	21,09	14,49	20,4	296,16	0,31	T-29	ТТК № 29
Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164	0,5	T-41	ТТК № 41
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	0	772	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО		28,26	21,56	78,25	622,56	1,81		
СУББОТА								
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД,	БЕЛКИ,	ЖИРЫ,	УГЛЕВОД	ККАЛ	Витамин	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
	гр	гр	гр	Ы гр		С		РЕЦЕПТУР
1 смена								
Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200/10	7,08	9,93	36,05	254,82	0,96	T-103/1	ТТК № 103
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	0,17	11	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		19,99	24,11	88,91	649,82	3,96		
или								
Рагу из филе птицы	200	14,64	12,16	17,36	237,68	13,36	289/1	Москва 2011 № 289
Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,42	120,83	0	428	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		18,95	13,78	54,98	420,51	16,19		
2 смена								
Гуляш из мяса птицы	130	21,88	8,57	4,63	180,83	3,06	196/1	Москва 2003 № 196
Вермишель отварная	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		29,07	13,3	56,28	459,28	4,06		
2 неделя								
ПОНЕДЕЛЬНИК								
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД,	БЕЛКИ,	ЖИРЫ,	УГЛЕВОД	ККАЛ	Витамин	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
	гр	гр	гр	Ы гр		С		РЕЦЕПТУР
1 смена								
Колбасные изделия отварные	100	12	22	0	246	0	413	Москва 2004 № 413
Спагетти отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	T-114	ТТК № 114
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	389	Москва 2011 № 389
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		20,82	28,02	74,53	634,54	4		
2 смена								
Курочка "Аппетитная"	80	17,66	14,86	0	204,8	1,02	T-248	ТТК № 248
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		27,93	21,17	63,84	558,55	2,02		
ВТОРНИК								
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД,	БЕЛКИ,	ЖИРЫ,	УГЛЕВОД	ККАЛ	Витамин	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
	гр	гр	гр	Ы гр		С		РЕЦЕПТУР
1 смена								

Биточки из мяса птицы	80	13,06	9,84	11,51	193,93	0,72	294/1	Москва 2011 № 294
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	21	310	Москва 2011 № 310
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		17,59	14,38	59,73	446,33	22,72		
2 смена								
Запеканка из творога	120	21,09	14,49	20,40	296,16	0,31	223/1	Москва 2011 № 223
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	T-41	ТТК № 41
Булочка "Российская"	30	2,1	2,41	14,61	88,5	0	430/1	Москва 2011 № 430
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО		25,42	19,47	66,66	543,06	1,61		
СРЕДА								
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД,	БЕЛКИ,	ЖИРЫ,	УГЛЕВОД	ККАЛ	Витамин	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
	гр	гр	гр	Ы гр		С		РЕЦЕПТУР
1 смена								
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	4,24	8,85	36,65	246,06	0,96	T-100/1	ТТК № 100
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	0,17	11	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		17,15	23,03	89,51	641,06	3,96		
или								
Гуляш из мяса птицы	130	21,88	8,57	4,63	180,83	3,06	196/1	Москва 2003 № 196
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	T-110/1	ТТК 110/1
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		27,26	14,16	66,71	502,53	5,89		
2 смена								
Биточки "Особые"	80	13,25	9,96	11,71	190,4	0,64	T-21	ТТК № 21
Макаронные изделия 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		20,44	14,69	63,36	468,85	1,64		
ЧЕТВЕРГ								
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД,	БЕЛКИ,	ЖИРЫ,	УГЛЕВОД	ККАЛ	Витамин	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
	гр	гр	гр	Ы гр		С		РЕЦЕПТУР
1 смена								
Фрикадельки "Нежные"	80	10,22	10,56	10,96	179,1	3,4	T-170	ТТК № 170
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		20,49	16,87	74,8	532,85	4,4		
2 смена								
Медальоны из рыбы	80	9,31	11,26	8,06	184,08	0,76	T-42	ТТК № 42
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	312	Москва 2011 № 312
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	389	Москва 2011 № 389
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		14,57	16,66	71,3	507,73	22,96		
или								
Шницель "Любительский"	80	16,91	12,68	5,01	213,01	0,7	T-57	ТТК № 57
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		21,7	17,7	50,85	462,26	21,73		
ПЯТНИЦА								
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД,	БЕЛКИ,	ЖИРЫ,	УГЛЕВОД	ККАЛ	Витамин	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
	гр	гр	гр	Ы гр		С		РЕЦЕПТУР
1 смена								
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
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	0	772	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО		33,54	25,19	83,35	696,6	1,89		
2 смена								
Котлета "Киевская"	80	7,89	28,85	9,81	265,3	1,71	169	Москва 2003 № 169
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	T-110/1	ТТК 110

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		13,21	34,44	71,69	585	2,71		
СУББОТА								
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД,	БЕЛКИ,	ЖИРЫ,	УГЛЕВОД,	ККАЛ	Витамин	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
	гр	гр	гр	Ы гр		С		РЕЦЕПТУР
1 смена								
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	6,02	8,97	32,93	240,52	0,96	T-102/1	ТТК № 102
Сыр твердый порциями	30	6,96	8,85	0	108	0,21	TБ-25	Москва 1994 таб. № 25
Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,8	277,5	0	415	Москва 2011 № 415
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		18,42	27,7	89,93	688,02	4		
или								
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	1,9	T-124/1	ТТК № 124
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		19,86	14,25	73,01	505,83	4,73		
2 смена								
Колбаски мясные с сыром	80	13,76	11,15	7,93	186,58	0,92	T-52	ТТК № 52
Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	25,75	T-109	ТТК № 109
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		18,53	16,22	47,27	409,23	27,67		
или								
Колбаски мясные с сыром	80	13,76	11,15	7,93	186,58	0,92	T-52	ТТК № 52
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		24,03	17,46	71,77	540,33	1,92		