

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

ИЗСВ "СМЛ-ЛДЛ"

Шамбатова Валентина  
Ивановна



2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна

(подпись)



2024 год

**Примерное двухнедельное модульное меню горячего питания по свободному  
выбору для обучающихся  
5-11 классов.**

(МАОУ СОШ № 21 в МАОУ «Гимназия им. А.С. Пушкина»)

(с 09 сентября 2024 года)

# Модульное меню горячего питания по свободному выбору (12+)

1 неделя

## ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Горячее питание							
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	50	0,55	0,1	1,9	11	71/3	Москва 2003 № 46
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/4	Москва 2003 № 169
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>532</b>	<b>18,90</b>	<b>19,09</b>	<b>63,95</b>	<b>507,32</b>		

## модуль 3

Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>8,78</b>	<b>9,7</b>	<b>73,08</b>	<b>421,74</b>		

## ВТОРНИК

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Горячее питание							
Запеканка из творога с вишней	150	15,4	13,6	42,3	361,1	425	ТТК № 425
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	772/2	Москва 2004 № 772
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
<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>20,29</b>	<b>16,64</b>	<b>80,98</b>	<b>566,52</b>		

## модуль 3

Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>8,71</b>	<b>9,87</b>	<b>60,53</b>	<b>352,98</b>		

## СРЕДА

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Горячее питание							
Овощи свежие в нарезку (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	6	71/5	Москва 2011 № 71
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	15,9	10,4	10,4	207,9	263/2	ТТК № 263
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>532</b>	<b>21,04</b>	<b>15,47</b>	<b>57,19</b>	<b>463,15</b>		

## модуль 3

Кекс "Творожный" (нарезной)	100	9,42	14,84	51,16	376	447/2	Москва 2011 № 447
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>9,49</b>	<b>14,86</b>	<b>66,16</b>	<b>436</b>		

## ЧЕТВЕРГ

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Горячее питание							
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
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
<b>ИТОГО</b>	<b>460</b>	<b>24,58</b>	<b>14,87</b>	<b>78,24</b>	<b>543,45</b>		

## модуль 3

Шаньга с картофелем	100	8,5	7,98	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>8,57</b>	<b>8</b>	<b>53,88</b>	<b>304,8</b>		

## ПЯТНИЦА

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Горячее питание							
Овощи свежие в нарезку (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11	71/3	Москва 2011 № 71
Свинина в кисло-сладком соусе	90	9,7	14,2	8,2	198,4	362	ТТК № 362
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК № 110/1
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>532</b>	<b>15,63</b>	<b>19,89</b>	<b>72,18</b>	<b>531,10</b>		

## модуль 3

Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>12,85</b>	<b>14,18</b>	<b>52,66</b>	<b>393</b>		

## СУББОТА

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Горячее питание							

Пагу из филе птицы	230	16,8	14	19,96	273,3	289/1	Москва 2011 № 289
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
<b>ИТОГО</b>	<b>465</b>	<b>18,17</b>	<b>14,22</b>	<b>43,56</b>	<b>376,30</b>		
модуль 3							
Шанежка наливная с яйцом	100	8,38	10,37	42,19	209,84	693/2	Москва 1994 № 693
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>8,45</b>	<b>10,39</b>	<b>57,19</b>	<b>269,84</b>		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
<b>Наименование</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>БЕЛКИ гр</b>	<b>ЖИРЫ гр</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБ. РЕЦ.</b>
Горячее питание							
Овощи свежие в нарезку (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11	71/3	Москва 2011 № 71
Биточки из мяса птицы	90	15,9	6,5	11,7	172,5	294/8	Москва 2011 № 294
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Булочка с сахаром	50	5,15	8,4	40,88	219,57	39/2	ТТК № 39
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
<b>ИТОГО</b>	<b>582</b>	<b>26,68</b>	<b>20,59</b>	<b>114,96</b>	<b>717,77</b>		
модуль 3							
Булочка "Ромашка" ( с вареным сгущенным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>8,78</b>	<b>9,7</b>	<b>73,08</b>	<b>421,74</b>		
ВТОРНИК							
<b>Наименование</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>БЕЛКИ гр</b>	<b>ЖИРЫ гр</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБ. РЕЦ.</b>
Горячее питание							
Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/8	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
<b>ИТОГО</b>	<b>485</b>	<b>24,37</b>	<b>21,61</b>	<b>67,04</b>	<b>559,65</b>		
модуль 3							
Пицца "Болоньезе" (фарш мясной)	100	12,03	12,3	27,3	266,3	430/2	ТТК № 430
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>12,1</b>	<b>12,32</b>	<b>42,3</b>	<b>326,3</b>		
СРЕДА							
<b>Наименование</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>БЕЛКИ гр</b>	<b>ЖИРЫ гр</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБ. РЕЦ.</b>
Горячее питание							
Овощи свежие в нарезку (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	6	71/5	Москва 2011 № 71
Колбаски "Сочные"	90	20,8	12,1	5,01	223,2	390/2	ТТК № 390
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Компот из вишни	200	0,13	0,05	14,11	59,94	88/2	ТТК № 88/1
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>25,64</b>	<b>17,20</b>	<b>49,11</b>	<b>469,39</b>		
модуль 3							
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>12,85</b>	<b>14,18</b>	<b>52,66</b>	<b>393</b>		
ЧЕТВЕРГ							
<b>Наименование</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>БЕЛКИ гр</b>	<b>ЖИРЫ гр</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБ. РЕЦ.</b>
Горячее питание							
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	415/2	Москва 2011 № 415
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
<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>23,84</b>	<b>16,32</b>	<b>94,84</b>	<b>626,50</b>		
модуль 3							
Шаньга с картофелем	100	8,5	7,98	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>8,57</b>	<b>8</b>	<b>53,88</b>	<b>304,8</b>		
ПЯТНИЦА							
<b>Наименование</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>БЕЛКИ гр</b>	<b>ЖИРЫ гр</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБ. РЕЦ.</b>
Горячее питание							
Овощи свежие в нарезку (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11	71/3	Москва 2011 № 71
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	ТТК № 124
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
<b>ИТОГО</b>	<b>522</b>	<b>20,11</b>	<b>14,35</b>	<b>73,31</b>	<b>509,83</b>		

модуль 3							
Кекс "Творожный" (нарезной)	100	9,42	14,84	51,16	376	447/2	Москва 2011 № 447
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>9,49</b>	<b>14,86</b>	<b>66,16</b>	<b>436</b>		
СУББОТА							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Горячее питание							
Макарроны отварные с сыром	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	Москва 2011 № 204
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
<b>ИТОГО</b>	<b>485</b>	<b>18,58</b>	<b>20,12</b>	<b>67,84</b>	<b>528,00</b>		
модуль 3							
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>8,71</b>	<b>9,87</b>	<b>60,53</b>	<b>352,98</b>		