

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СМУП ПИГ "Восторг"
Рогова Анна Александровна


(подпись)

___ "___" 2020 год

СОГЛАСОВАНО


Директор СМУП ПИГ "Восторг"

(подпись)

___ "___" 2020 год

Примерное двухнедельное модульное меню

горячего питания для учащихся общеобразовательных учреждений
на сумму 70 рублей
(с 03 ноября 2020 года)

1 неделя															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Горячее питание															
1 смена															
Курочка "Аппетитная"	80	17,66	14,86	0	204,8	1,02	0,05	41,44	0,65	31,75	159,6	17,03	1,3	T-248	ТТК № 248
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	T-110/1	ТТК 110/1
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	685	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		22,98	20,45	61,88	524,5	1,02	0,1	68,44	1,51	44,06	246,2	46,84	2,87		
2 смена															
Сосиски отварные	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	119,3	15,9	1,38	413	Москва 2004 № 413
Салатки отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	T-114	ТТК № 114
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	686	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		19,25	26,73	51,85	526,45	2,83	0,22	34,3	1,46	58,6	191,2	36,4	3,6		
ВТОРНИК															
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Горячее питание															
1 смена															
Фрикадельки "Неженка"	80	10,22	10,56	10,96	179,1	3,4	0,09	19	2,4	13,1	121,3	20,3	1,6	T-257	ТТК № 257
Сложный гарнир(капуста тушеная/картофель отварной)	50/100	6,08	4,82	24,32	179,1	20,72	0,1	0	1,02	52,35	77,8	28,8	1,1	T-109/1	ТТК № T-109/1
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	686	Москва 2011 № 310
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		18,03	15,6	60,68	470,2	26,95	0,21	19	3,7	77,95	225,6	60,7	3,82		
2 смена															
Колбаски мясные с сыром	100	17,2	13,94	9,91	233,23	1,15	0,18	42,5	3,25	164,12	232,8	32,1	2	T-52/2	ТТК № 52
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	T-99	ТТК № 99
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	685	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		27,47	20,25	73,75	586,98	1,15	0,4	42,5	3,51	187,82	459,5	177,3	7,84		
СРЕДА															
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Горячее питание															
1 смена															
Макаронны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,4	0,22	0,08	115,6	1,07	295,6	202,2	20,3	1,2	204/1	Москва 2011 № 204
Бутерброд горячий с вареной колбасой	60	8,58	9,23	15,3	180,3	0,25	0,13	20,4	0,52	18,8	62,8	71,3	32,04	T-54	ТТК № 54
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	685	Москва 2004 № 685
2 смена															
Биточки из мяса птицы	100	16,32	12,3	14,38	242,41	0,9	0,08	20	0,4	44	96	26	2,2	294/1	Москва 2011 № 294
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	T-110/1	ТТК 110/1
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	T-11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	686	Москва 2004 № 686

ИТОГО		21,7	17,89	76,46	564,11	3,73	0,13	47	1,28	59,11	184	56,61	3,85		
ЧЕТВЕРГ															
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Горячее питание															
1 смена															
Запеканка из творога	120	21,09	14,49	20,40	296,16	0,31	0,07	72	0,96	156	225,6	26,4	1,08	223/4	Москва 2011 № 223
Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	Т-41	ТТК № 41
Булочка школьная	30	2,51	0,96	13,45	72,5	0	0,05	0	0,66	6,75	23,05	9,7	0,44	428/1	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		25,89	18,02	65,7	529,06	3,44	0,14	86	1,74	262,75	323,45	51,3	2,52		
2 смена															
Зразы "Школьные"	80	11,65	12,4	11,2	204	1,39	0,07	0,05	2,8	20,3	122,2	22,7	1,3	159/1	Москва 2003 № 159
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	312	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	685	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	Т-11	ТТК № 11
ИТОГО		16,38	17,42	56,84	451,25	19,59	0,19	29,95	3,26	68,3	224,6	58,1	3,24		
ПЯТНИЦА															
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Горячее питание															
1 смена															
Биточки "Особые"	80	13,248	9,96	11,712	190,4	0,64	0,096	0,32	0,72	9,84	138,8	25,6	2,08	Т-21/1	ТТК № 21
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	Т-99	ТТК № 99
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	685	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	Т-11	ТТК № 11
ИТОГО		23,518	16,27	75,552	544,15	0,64	0,316	0,32	0,98	33,54	365,5	170,8	7,92		
2 смена															
Шницель "Любительский"	80	16,912	12,68	5,008	213,008	0,704	0,048	41,44	0,648	31,752	159,36	17,032	1,28	Т-57	ТТК № 57
Вермишель отварная	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	Т-114	ТТК № 114
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	686	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	Т-11	ТТК № 11
ИТОГО		24,162	17,41	56,858	493,458	3,534	0,128	75,74	1,728	58,052	231,26	37,532	3,5		
СУББОТА															
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Горячее питание															
1 смена															
Котлета "Киевская"	80	7,89	21,67	9,81	265,3	1,71	0,29	0	1,97	7,28	120,9	25,52	1,58	169	Москва 2003 № 169
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	Т-110/1	ТТК 110/1
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	Т-11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		13,27	27,26	71,89	587	4,54	0,34	27	2,85	22,39	208,9	56,13	3,23		
2 смена															
Творожник ванильный	120	21,09	14,49	20,40	296,16	0,31	0,07	72	0,96	156	225,6	26,4	1,08	Т-29/2	ТТК № 29
Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	Т-41	ТТК № 41
Булочка школьная	30	2,51	0,96	13,45	72,5	0	0,05	0	0,66	6,75	23,05	9,7	0,44	428/1	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО		25,83	18,02	65,5	527,06	0,61	0,14	86	1,72	259,95	322,05	50,5	2,44		

2 неделя																
ПОНЕДЕЛЬНИК																
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мg	Fe	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
Горячее питание																
1 смена																
Колбасные изделия отварные	80	9,6	17,6	0	196,8	0	0,11	0	0,3	25,8	95,4	12,7	1,1	413	Москва 2004 № 413	
Салатки отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	T-114	ТТК № 114	
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	T-113	ТТК № 113	
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	T-11	ТТК № 11	
ИТОГО		16,87	22,37	57,3	498,15	1,23	0,2	34,3	1,46	49,7	162,5	32,1	2,8			
2 смена																
Филе куриное запеченное с сыром	80	19,392	7,2	5,136	166,112	1,28	0,088	104	2,24	167,04	213,04	22,32	1,44	T-19/1	ТТК № 19	
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	T-110/1	ТТК 110/1	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	685	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	T-11	ТТК № 11	
ИТОГО		24,712	12,79	67,016	485,812	1,28	0,138	131	3,1	179,35	299,64	52,13	3,01			
ВТОРНИК																
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мg	Fe	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
Горячее питание																
1 смена																
Шницель "Любительский"	80	16,912	12,68	5,008	213,008	0,704	0,048	41,44	0,648	31,752	159,36	17,032	1,28	T-57	ТТК № 57	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	T-99	ТТК № 99	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	685	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	T-11	ТТК № 11	
ИТОГО		27,18	18,99	68,85	566,76	0,70	0,27	41,44	0,91	55,45	386,06	162,23	7,12			
2 смена																
Фрикадельки "Неженка"	80	10,22	10,56	10,96	179,1	3,4	0,09	19	2,4	13,1	121,3	20,3	1,6	T-257	ТТК № 257	
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	21	0,15	0	0,2	14,6	79,7	29,3	1,2	310	Москва 2011 № 310	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	686	Москва 2004 № 686	
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	T-11	ТТК № 11	
ИТОГО		14,81	15,1	59,38	433,5	27,23	0,26	19	2,88	40,2	227,5	61,2	3,92			
СРЕДА																
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мg	Fe	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
Горячее питание																
1 смена																
Биточки из мяса птицы	80	13,06	9,84	11,51	193,93	0,72	0,06	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76	294/1	Москва 2011 № 294	
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	T-110/1	ТТК 110/1	
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	T-11	ТТК № 11	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	686	Москва 2004 № 686	
ИТОГО		18,44	15,43	73,59	515,63	3,55	0,11	43,00	1,18	50,31	164,80	51,41	3,41			
2 смена																
Макаронны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	0,2	0,07	103,7	0,96	265,7	181,9	18,3	1,1	204/1	Москва 2011 № 204	
Бутерброд горячий с вареной	50	6,52	6,25	15,3	145,2	0,21	0,11	17	0,43	15,7	52,3	59,35	26,72	T-54	ТТК № 54	

Компот из фруктов (компотной смеси)		200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	T-113	ТТК № 113
ИТОГО			18,85	20,64	66,65	529,06	1,64	0,19	120,7	1,49	286,9	238,5	81,55	28,2		
ЧЕТВЕРТ																
Наименование		выход, гр	белки гр	жиры гр	углеводы гр	ккал	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мg	Fe	№ ТК	№ по сборнику рецептов
Горячее питание																
1 смена																
Емкости мясные		80	10,41	13,99	10,69	212	2,4	0,05	0,05	0,7	17,7	113,1	20,9	0,9	157/3	Москва 2003 № 157
Пюре картофельное		150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	312	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром		200/15	0,07	0,02	15	60	1	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	685	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"		20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	T-11	ТТК № 11
ИТОГО			15,14	19,01	56,33	459,25	21,6	0,17	29,95	1,16	65,7	215,5	56,3	2,84		
2 смена																
Запеканка из творога		120	21,09	14,49	20,40	296,16	0,31	0,07	72	0,96	156	225,6	26,4	1,08	223/4	Москва 2011 № 223
Молоко стуженное		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	T-41	ТТК № 41
Булочка школьная		30	2,51	0,96	13,45	72,5	0	0,05	0	0,66	6,75	23,05	9,7	0,44	428/1	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО			25,89	18,02	65,7	529,06	3,44	0,14	86	1,74	262,75	323,45	51,3	2,52		
ПЯТНИЦА																
1 смена																
Филе куриное запеченное с сыром		80	19,392	7,2	5,136	166,112	1,28	0,088	104	2,24	167,04	213,04	22,32	1,44	T-19/1	ТТК № 19
Вермишель отварная		150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	T-114	ТТК № 114
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	686	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской"		20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	T-11	ТТК № 11
ИТОГО			26,642	11,93	56,986	446,562	4,11	0,168	138,3	3,32	193,34	284,94	42,82	3,66		
2 смена																
Гуляш из мяса птицы		130	21,88	8,57	4,63	180,83	3,06	0,05	0,03	0,65	22,05	198,9	87,7	1,57	196/1	Москва 2003 № 196
Каша гречневая расстятая		150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	T-99	ТТК № 99
Чай с сахаром		200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	685	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"		20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	T-11	ТТК № 11
ИТОГО			32,15	14,88	68,47	534,58	3,06	0,27	0,03	0,91	45,75	425,6	232,9	7,41		
СУББОТА																
Наименование		выход, гр	белки гр	жиры гр	углеводы гр	ккал	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мg	Fe	№ ТК	№ по сборнику рецептов
Горячее питание																
1 смена																
Творожник ванильный		120	21,09	14,49	20,40	296,16	0,31	0,07	72	0,96	156	225,6	26,4	1,08	T-29/2	ТТК № 29
Молоко стуженное		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	T-41	ТТК № 41
Булочка школьная		30	2,51	0,96	13,45	72,5	0	0,05	0	0,66	6,75	23,05	9,7	0,44	428/1	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром		200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО			25,83	18,02	65,5	527,06	0,61	0,14	86	1,72	259,95	322,05	50,5	2,44		
1 смена																
Котлета "Киевская"		80	7,89	21,67	9,81	265,3	1,71	0,29	0	1,97	7,28	120,9	25,52	1,58	169	Москва 2003 № 169

Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	T-11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		13,27	27,26	71,89	587	4,54	0,34	27	2,85	22,39	208,9	56,13	3,23		