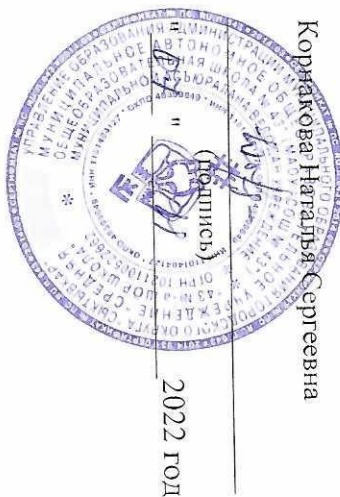


СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР _____

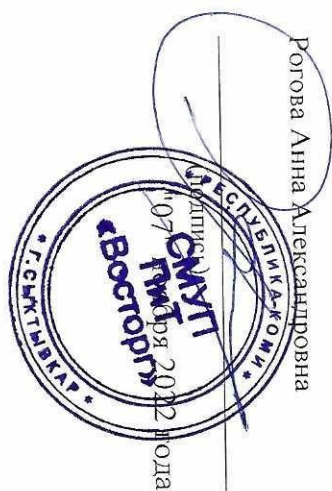
Коржакова Наталья Сергеевна



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 5-11 классов
в образовательных учреждениях г. Сыктывкара
(для категорий СОЦ, ТУБ, ЛОК).**

(МАОУ СОШ № 1, 4, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 43, МОУ СОШ № 3, 9, 11, 15,
МОУ ООШ № 8, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНП)

(с 07 ноября 2022 года)

1 неделя									
ПОНЕДЕЛЬНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
Горячее питание 1 смена									
Каша молочная пшеничная	300	12,48	14,55	64,33	438,7	102/6	ТТК №102		
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25		
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №256		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
ИТОГО	565	19,44	21,37	94,93	650,2				
Горячее питание 2 смена									
Курочка "Аппетитная"	100	22,08	18,58	0	256	248/2	ТТК № 248		
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313		
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		
ИТОГО	522	27,63	34,58	57,3	653,5				
ВТОРНИК									
12+ лет									
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
Горячее питание 1 смена									
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352		
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,06	25,76	162,5	99/1	ТТК № 99		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	100	ТТК № 11		
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	552	24,11	13,46	82,19	552,2				
Горячее питание 2 смена									
Мясо с овощами "Болоньез"	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35		
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114		
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		
ИТОГО	515	20,8	20,1	59,83	515,84				
СРЕДА									
12+ лет									
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
Горячее питание 1 смена									
Биточки "Детские"	90	12,24	7,5	13,46	173,34	353	ТТК № 353		
Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310		
Масло сливочное(на полив)	10	0,08	7,2	0,12	66	14/3	Москва 2011 № 14		
Овощи свежие порциями (огурцы, свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
ИТОГО	555	19,13	20,34	76,96	572,54				
Горячее питание 2 смена									

Филе куриное запеченное с сыром	100	21,77	8,2	7,88	189,56	19/4	ТТК № 19
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
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
ИТОГО	522	27,58	14,86	75,7	546,2		
ЧЕТВЕРТ							
12+ лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	Горячее питание 1 смена						
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Котлета (куриная), запеченная в тесте	80	9,08	5,29	26,73	193,55	420/4	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	615	24,43	23,22	89,05	668,39		
Горячее питание 2 смена							
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
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
ИТОГО	515	28	17,07	82,27	596,3		
ПЯТНИЦА							
12+ лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	Горячее питание 1 смена						
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	552	19,03	21,16	90,58	633,91		
Горячее питание 2 смена							
Колбаски мясные "Восторг"	100	13,59	8,59	13,49	188,27	142/3	ТТК № 142
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
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
ИТОГО	522	18,69	14,57	61,82	457,97		
СУББОТА							
12+ лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	Горячее питание 1 смена						
Каша вязкая молочная "Солнышко"	300	9,85	12,73	67,92	425,6	22/4	ТТК № 22
Кондитерские изделия (пряники)	30	3,55	1,3	20,9	109,55		

Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	575	15,72	14,95	119,42	674,65		
Горячее питание 2 смена							
Биточки из мяса птицы	100	16,32	12,3	14,38	242,41	294/5	Москва 2011 № 294
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
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
ИТОГО	515	24,31	17,94	69,71	547,55		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
12+ лет							

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Горячее питание 1 смена							
Каша молочная рисовая	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/5	ТТК № 100
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	25	Москва 1994 таб. № 25
Фруктовое пюре (в индивид.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		ТТК №266
Батон нарезной	40	3	1,2	20,8	106	266	Москва 2004 № 686
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	
ИТОГО	622	15,42	21,22	100,14	655,8		
Горячее питание 2 смена							
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
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
ИТОГО	515	28	17,07	82,27	596,3		

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
12+ лет							
ВТОРНИК							
Горячее питание 1 смена							
Курочка "Аппетитная"	90	19,87	16,72	0	230,4	248/3	ТТК № 248
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	552	29,96	22,58	67,71	596,94		
Горячее питание 2 смена							
Колбаски мясные "Восторг"	100	13,59	8,59	13,49	188,27	142/3	ТТК № 142
Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
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
ИТОГО	522	18,42	14,01	64,89	464,07		

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
12+ лет							
СРЕДА							
Горячее питание 1 смена							
Курочка "Аппетитная"	90	19,87	16,72	0	230,4	248/3	ТТК № 248
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	552	29,96	22,58	67,71	596,94		
Горячее питание 2 смена							
Колбаски мясные "Восторг"	100	13,59	8,59	13,49	188,27	142/3	ТТК № 142
Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
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
ИТОГО	522	18,42	14,01	64,89	464,07		

12+ лет

№ ПО СБОРНИКУ

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр					ККАЛ	№ ПК	РЕЦЕПТУР
	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	№ ПК	РЕЦЕПТУР			
Горячее питание 1 смена								
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99	
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71	
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11	
Хлеб "Городской" порциями	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Чай с сахаром	555	26,11	23,57	93,83	696,76			
Горячее питание 2 смена								
ИТОГО	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124	
Плов из свинины (из пропаренного риса)	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Чай с сахаром	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
Хлеб "Дарницкий" порциями	485	20,01	15,26	78,34	528,32			
ЧЕТВЕРГ								
12+ лет								
Горячее питание 1 смена								
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294	
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312	
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71	
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11	
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	
ИТОГО	552	21,84	17,27	73,46	547,269			
Горячее питание 2 смена								
Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/1	Пермь 2018 № 367	
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114	
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	
ИТОГО	522	22,15	20,94	58,73	513,04			
ПЯТНИЦА								
12+ лет								
Горячее питание 1 смена								
Творожник ванильный со стученым молоком	200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	ТТК № 29	
Батон нарезной	40	3	1,2	20,8	106	266	ТТК № 266	
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338	
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	
ИТОГО	562	27,72	14,6	104,95	670,36			
Горячее питание 2 смена								
Филе куриное запеченное с сыром	100	21,77	8,2	7,88	189,56	19/4	ТТК № 19	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99	
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	

ИТОГО	515	33,46	15,73	77,85	585,06	СУББОТА		№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	12+ лет				ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
Горячее питание 1 смена								
Каша молочная пшеничная	300	12,48	14,55	64,33	438,7	102/6	ТТК №102	
Кондитерские изделия (пряники)	30	3,55	1,3	20,9	109,55			
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
ИТОГО	565	17,7	16,07	110,43	658,25			
Горячее питание 2 смена								
Биточки "Обоье"	100	16,56	12,45	14,64	238	21/3	ТТК № 21	
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114	
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	
ИТОГО	522	24,61	18,09	70,17	545,14			

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011г.-Дели принт. Москва, "Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996 и 1997 года, другие нормативные и технические документы, регламентирующие производство кулинарной продукции.
2. При получении горячего питания для 1-4 классов с 9-00 до 12-00, следует пользоваться меню «1 смена».
3. При получении горячего питания для 1-4 классов с 12-00 до 15-00 следует пользоваться меню «2 смена».
4. Для обучающихся образовательных учреждений необходимо формировать примерное двухнедельное меню трехразового горячего питания (завтрак, обед, полдник). Для детей, посещающих группу продленного дня, дополнительно должен быть организован полдник. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4,0 часа.
5. Исходя из приемов пищи, при получении горячего питания 1 смены 1-4 классов для категории малообеспеченные, следует применять 2 или 3 вариант меню, для получения горячего питания 2 смены 1-4 классов следует применять 3 вариант меню.
6. Наряду с основным питанием, при наличии условий, должно быть организовано дополнительное питание обучающихся через буфеты образовательных учреждений соответствующим ассортиментом. Наряду с основным питанием, при наличии условий, должно быть организовано дополнительное модульное питание обучающихся с особыми потребностями при его практическом использовании может корректироваться с учетом климато-географических, национальных, профессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
7. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
8. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции, а также меню дополнительного питания с указанием наименования блюд, массы порции, калорийности порции.
9. Овощи свежие порциями возможно взаимозаменять между собой:
 - огурцы свежие на помидоры свежие, и наоборот;
 - морковь свежую на капусту белокочанную с морковью или капусту белокочанную с огурцом свежим и т.д., и наоборот.
10. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнелгоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
11. Фрукты свежие возможно взаимозаменять между собой и заменять на фруктово-ягодные соки согласно приложению № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
12. В примерном утвержденном двухнедельном меню указано расчетное значение порции фруктов (100, 150, 200 гр.). Для фактического расчета веса фруктов, при составлении ежедневного меню, учитывается то, что фрукты относятся к калибруемому товару, и поэтому в меню указывается фактический вес фруктов, при составлении порции фруктов не может быть меньше указанного в требовании СанПиН – менее 100 гр. (приложение 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Масса порций для детей в зависимости от возраста в граммах). При этом должны соблюдаться требования СанПиН – менее 100 гр. (приложение 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Масса порций для детей в зависимости суммарному объему блюд по приемам пищи (таб.3 прилож.9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
13. Рекомендуемый ассортимент свежих фруктов для организации питания учащихся: яблоки, апельсины, мандарины.
14. Фрукты свежие, ягоды свежемороженые, а также сухофрукты для приготовления 3 блюд возможно взаимозаменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторемости.
15. Ассортимент круп в вязких кашах можно заучивать исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторемости. Все предпочтения снабжаются при полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объёма и наличию технологического оборудования.
16. Калорийность блюд рассчитывается по сборнику «Химический состав и калорийность российских продуктов» под ред. Тютельяна В.А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источников.