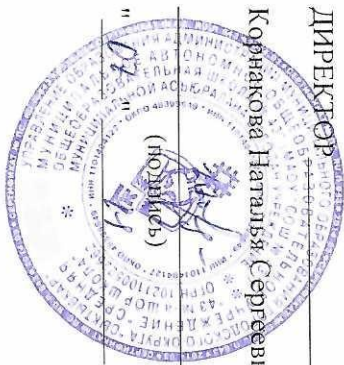


СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

Корнякова Наталья Сергеевна



2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

"07" ноября 2022 года

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся  
в образовательных учреждениях г. Сыктывкара,  
находящихся в положении малообеспеченных семей.**

( 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 КНГ )

(с 07 ноября 2022 года)

1 неделя												
ПОНЕДЕЛЬНИК												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12+ лет					
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, г	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, г	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант												
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313
Пицца школьная	60	5,86	6,96	17,54	158,41	60	5,86	6,96	17,54	158,41	93/5	Москва 2003 № 93
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>645</b>	<b>12,29</b>	<b>22,52</b>	<b>81,87</b>	<b>582,29</b>	<b>725</b>	<b>13,38</b>	<b>25,7</b>	<b>90,91</b>	<b>650,32</b>		
2 вариант												
Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	100	9,77	11,6	29,23	264,02	93/5	Москва 2003 № 93
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63	90	0,45	1,08	12,6	63		
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
<b>ИТОГО</b>	<b>390</b>	<b>10,37</b>	<b>12,74</b>	<b>62,48</b>	<b>409,92</b>	<b>390</b>	<b>10,37</b>	<b>12,74</b>	<b>62,48</b>	<b>409,92</b>		
ВТОРНИК												
1 вариант												
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	260	2	6,59	10,45	108,33	35/4; 35/3	Пермь 2001 № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>692</b>	<b>21,26</b>	<b>23,99</b>	<b>95,91</b>	<b>690,35</b>	<b>782</b>	<b>22,83</b>	<b>26,39</b>	<b>103,64</b>	<b>748,47</b>		
2 вариант												
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>13,68</b>	<b>15,06</b>	<b>73,16</b>	<b>492</b>	<b>500</b>	<b>13,68</b>	<b>15,06</b>	<b>73,16</b>	<b>492</b>		
СРЕДА												
1 вариант												
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	260	7,13	6,5	13,54	145,49	113/3; 113/2	Москва 2011 № 113
Плов из свиный (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>25,91</b>	<b>19,83</b>	<b>81,53</b>	<b>618,05</b>	<b>745</b>	<b>27,14</b>	<b>21,76</b>	<b>91,88</b>	<b>673,81</b>		
12+ лет												
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, г	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, г	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр			Углеводы, гр	ККАЛ
<b>1 вариант</b>												
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/3; 107/2	ТТК № 107
Котлета запеченная в тесте	80	8,03	9,47	26,35	223,43	80	8,03	9,47	26,35	223,43	420/4	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>10,78</b>	<b>14,89</b>	<b>58,87</b>	<b>414,53</b>	<b>575</b>	<b>11,14</b>	<b>16,02</b>	<b>61,11</b>	<b>437,57</b>		
<b>2 вариант</b>												
Котлета запеченная в тесте	80	8,03	9,47	26,35	223,43	80	8,03	9,47	26,35	223,43	420/4	Москва 2011 № 420
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из яблок	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>9,16</b>	<b>10,27</b>	<b>68,73</b>	<b>411,87</b>	<b>480</b>	<b>9,16</b>	<b>10,27</b>	<b>68,73</b>	<b>411,87</b>		
<b>2 неделя</b>												
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>												
<b>1 вариант</b>												
Сул-лапша Домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	260	7,13	6,5	13,54	145,49	113/3; 113/2	Москва 2011 №113
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	40	0,44	0,08	1,52	8,8	40	0,44	0,08	1,52	8,8	74/3	ТТК № 71
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>625</b>	<b>16,82</b>	<b>11,97</b>	<b>74,08</b>	<b>476,77</b>	<b>715</b>	<b>19,26</b>	<b>14,11</b>	<b>85,03</b>	<b>549,79</b>		
<b>2 вариант</b>												
Гребешок с вареным ступенным молоком	80	5,95	6,44	47,97	277,69	80	5,95	6,44	47,97	277,69	417/2	Москва 2011 № 417
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>7,11</b>	<b>6,88</b>	<b>77,99</b>	<b>410,2</b>	<b>380</b>	<b>7,11</b>	<b>6,88</b>	<b>77,99</b>	<b>410,2</b>		
<b>ВТОРНИК</b>												
<b>1 вариант</b>												
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3; 35/4	Пермь 2001 № 35
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
Багет "Восторг"	100	10,3	12,67	36,92	300,29	100	10,3	12,67	36,92	300,29	38/4	ТТК № 38
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>692</b>	<b>16,12</b>	<b>22,31</b>	<b>91,74</b>	<b>631,59</b>	<b>782</b>	<b>17,13</b>	<b>24,68</b>	<b>98,77</b>	<b>684,42</b>		
<b>2 вариант</b>												
Багет "Восторг"	100	10,3	12,67	36,92	300,29	100	10,3	12,67	36,92	300,29	38/4	ТТК № 38
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2011 № 338

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12+ лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
Хлеб " Дарницкий" порциями														
ИТОГО	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
Котлета (куриная), запеченная в тесте														
ИТОГО	80	9,08	5,29	26,73	193,55	80	9,08	5,29	26,73	193,55	420/4	Москва 2011 № 420		
Фрукты свежие порциями														
ИТОГО	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
Соки фруктовые														
ИТОГО	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389		
СУББОТА														
1 вариант														
Суп картофельный с мясными фрикадельками														
ИТОГО	200	3,6	3,23	13,31	98,97	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104		
2 вариант														
Хачапури с сыром														
ИТОГО	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11		
3 вариант														
Чай с сахаром														
ИТОГО	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
4 вариант														
Хлеб " Дарницкий" порциями														
ИТОГО	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
5 вариант														
Хачапури с сыром														
ИТОГО	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11		
6 вариант														
Фрукты свежие порциями														
ИТОГО	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2011 № 338		
7 вариант														
Компот из изюма														
ИТОГО	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91		
8 вариант														
ИТОГО														
	500	13,91	14,96	80,04	521,44	500	13,91	14,96	80,04	521,44				

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 г., Дели принт, Москва, «Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004 года, «Хлебпродинформ», г. Москва.; «Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, 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 «Обеда» и 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 с соответствующим ассортиментом. Наряду с основным питанием, при наличии условий, должно быть организовано дополнительное модульное питание обучающихся.
7. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных 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.
8. 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 табличной заменой пищевых продуктов (приложение № 1 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
9. 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 блюда, массы порции, калорийности порции.
10. 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.
11. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
12. Фрукты свежие возможно взаимозаменять между собой и заменять на фруктовые и фруктово-ягодные соки согласно приложению № 1 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
13. 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 капризному товару, и поэтому в меню указывается фактический вес фрукта. При этом фактический вес порции фруктов не может быть меньше указанного в требованиях 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, установленные по КБЖУ (таб. 1 прил. 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) каждого приема пищи и минимальному суммарному объему блюд по приемам пищи (Таб.3 прилож.9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
14. Рекомендуемый ассортимент свежих фруктов для организации питания учащихся: яблоки, апельсины, мандарины.
15. Фрукты свежие, ягоды свежемороженые, а также сухофрукты для приготовления 3 блюд возможно взаимозаменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.
16. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и наличием технологического оборудования.
17. Калорийность блюд рассчитывается по сборнику «Химический состав и калорийность российских продуктов» под ред. Тутельяна В.А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источников.