

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 38»

Аверина Надежда Михайловна



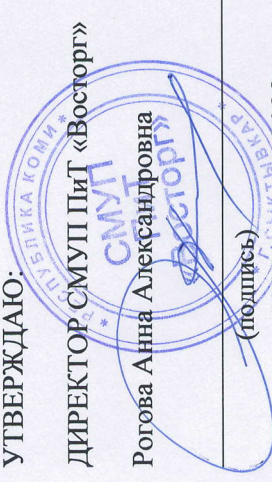
(подпись)

29.08.2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП Пит «Восторг»

Рогова Анна Александровна



(подпись)

"29" августа 2022 года

Примерное двухнедельное меню горячего питания для учащихся образовательных учреждений г. Сыктывкара.

(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»,
МАОУ «Гимназия им. А.С. Пушкина», МОУ КНГ)

(с 01 сентября 2022 года)

1 неделя											
ПОНЕДЕЛЬНИК											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет			12+ лет			№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр			Углеводы, гр	ККАЛ	
Каша молочная пшеничная	155	6,44	7,4	33,26	225,8	300	12,48	14,55	64,33	438,7	ТТК №102
Сыр порционные	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	Москва 1994 таб. № 25
Фруктовое пюре (в индивидуальном пакете)	90	0,45	1,08	12,6	63	0	0	0	0	0	ТТК №266
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	30	2,25	0,9	15,6	79,5	Москва 2004 № 685
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	
ИТОГО	510	13,85	15,3	76,46	500,3	565	19,44	21,37	94,93	650,2	
ОБЕД											
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	250	2,03	2,74	16,27	96,41	ТТК № 105
Курочка "Аппетитная"	90	19,87	16,72	0	230,4	100	22,08	18,58	0	256	ТТК № 248
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	Москва 2011 № 313
Овощи свежие и консервированные порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	100	2,2	0,1	6,3	35	ТТК № 302
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	ТТК № 11
ИТОГО	760	30,9	32,78	94,16	798,18	910	36,38	36,06	114,32	947,81	
ПОЛДНИК											
Паштет школьный	100	9,77	11,6	29,23	264,02	100	9,77	11,6	29,23	264,02	Москва 2003 № 93
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,4	0,4	9,8	47	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	9,84	11,62	44,23	324,02	415	10,24	12,02	54,03	371,02	
ОБЩИЙ ИТОГ	1585	54,59	59,7	214,85	1622,5	1890	66,06	71,45	263,28	1969,03	
ВТОРНИК											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет			12+ лет			№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр			Углеводы, гр	ККАЛ	
Шницель "Ночный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	90	14,68	8,58	11,03	180,7	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,06	25,76	162,5	100	5,7	4,06	25,76	162,5	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	40	3,2	0,4	20,4	100	ТТК № 11
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
ИТОГО	532	22,51	13,26	71,99	502,2	552	24,11	13,46	82,19	552,2	
ОБЕД											
Секундник	200	1,53	5,1	8	83,9	260	2	6,59	10,45	108,33	Пермь 2001 № 35
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	100	12,81	14,46	4,5	210,7	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	ТТК № 114
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	200	0,1	0,1	15,9	65	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	ТТК № 11
ИТОГО	820	24,87	23,91	101,8	738,95	920	27,73	27,77	109,98	818,17	
ПОЛДНИК											
Хеппелри с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	Москва 2011 № 338
Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,5	114,6	200	0,15	0,08	24,5	114,6	Москва 2011 № 350
ИТОГО	300	12,93	14,23	62,16	447,6	400	12,97	14,28	71,96	494,6	
ОБЩИЙ ИТОГ	1652	60,31	51,41	235,95	1688,75	1872	64,81	55,51	264,13	1864,97	
СРЕДА											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет			12+ лет			№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр			Углеводы, гр	ККАЛ	
Биточки "Детские"	70	9,52	5,81	10,47	134,8	90	12,24	7,5	13,46	173,34	ТТК № 353
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	180	3,4	5,2	27,6	170,8	Москва 2011 № 310
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,2	0,12	66	10	0,08	7,2	0,12	66	Москва 2011 № 14
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	20	0,14	0,02	0,38	2,4	Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	15,87	17,77	69,39	505,6	555	19,13	20,34	76,96	572,4	
ОБЕД											
Оп-ляшка домашняя с курицей	200	6,41	5,58	10,32	121,22	260	7,13	6,5	13,54	145,49	Москва 2011 №113
Филе куриное запеченное с соусом	90	19,6	7,38	7,1	170,6	100	21,77	8,2	7,88	189,56	ТТК № 19
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	ТТК 110/1

Опции севкии и консервов. порциями (помидоры севкии в нарезку с кукуруз консерв.)	7-11 лет				12+ лет				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белим, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	КАЛ	ВЫХОД, гр	Белим, гр	Жиры, гр		Углеводы, гр	КАЛ
Компот из ягод	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	11
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11
ИТОГО	760	35,92	19,57	107,79	253,43	920	41,54	22,98	130,71	896,2	
Кекс "Пышный" (нарезкой)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	80	7,54	11,9	40,9	300,8	447/2
Фрукты севкии порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1
ИТОГО	302	7,67	11,92	56,1	362,8	402	7,71	11,96	63,5	409,8	Москва 2011 № 338
ОБЩИЙ ИТОГ	1567	59,46	49,26	233,28	1621,83	1877	68,38	55,28	273,57	1878,54	
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белим, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	КАЛ <td>ВЫХОД, гр</td> <td>Белим, гр</td> <td>Жиры, гр</td> <td>Углеводы, гр</td> <td>КАЛ<td>№ ТК</td></td>	ВЫХОД, гр	Белим, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	КАЛ <td>№ ТК</td>	№ ТК
Мякноры отарнык с сырм	220	14,88	17,51	37,52	367,84	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	80	8,22	10,3	21,86	212,8	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1
Фрукты севкии порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2
ИТОГО	615	23,57	28,23	84,18	687,64	615	23,57	28,23	84,18	687,64	Москва 2011 № 338
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	260	4,14	3,93	17,24	124,62	Москва 2011 № 104
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	100	16,31	9,54	12,3	200,8	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	ТТК № 99
Опции порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	100	1,62	10,05	5,88	116,1	306
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	11
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11
ИТОГО	760	32,87	23,53	115,65	803,47	920	38,19	31,63	139,36	995,02	ТТК № 11
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,9	309,7	60	2,32	7,24	28,16	185,81	ТТК № 26
Фрукты севкии порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1
ИТОГО	300	4,47	12,5	79,5	446,1	360	2,96	7,68	70,56	369,21	Москва 2011 № 389
ОБЩИЙ ИТОГ	1675	60,41	64,26	279,33	1937,61	1895	64,72	67,54	294,1	2051,87	
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белим, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	КАЛ <td>ВЫХОД, гр</td> <td>Белим, гр</td> <td>Жиры, гр</td> <td>Углеводы, гр</td> <td>КАЛ<td>№ ТК</td></td>	ВЫХОД, гр	Белим, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	КАЛ <td>№ ТК</td>	№ ТК
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2
Опции севкии порциями (помидор севкии в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	40	3,2	0,4	20,4	100	11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1
ИТОГО	502	16,7	19,89	73,04	541,97	552	19,03	21,16	90,58	633,91	Москва 2004 № 686
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	250	2,03	2,74	16,27	96,41	ТТК № 105
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	100	6,55	12	3,1	147	Москва 2004 № 413
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	Москва 2011 № 312
Сок фруктовый	200	0,4	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1
Фруктовый порс (в индиде,упаковке)	90	0,65	1,08	12,6	63	90	0,45	1,08	12,6	63	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11
ИТОГО	820	18,08	21,27	119,15	745,78	900	19,1	22,78	126,7	792,51	
Булочка "Ромашка" (с вареным стученным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	100	8,71	9,68	58,08	361,74	ТТК № 254
Фрукты севкии порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	Москва 2011 № 338
ИТОГО	315	8,78	9,7	73,08	421,74	415	8,82	9,74	82,88	468,74	Москва 2004 № 685
ОБЩИЙ ИТОГ	1637	43,56	50,86	265,27	1709,49	1867	46,95	53,68	300,16	1895,16	
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белим, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	КАЛ <td>ВЫХОД, гр</td> <td>Белим, гр</td> <td>Жиры, гр</td> <td>Углеводы, гр</td> <td>КАЛ<td>№ ТК</td></td>	ВЫХОД, гр	Белим, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	КАЛ <td>№ ТК</td>	№ ТК
Завтрак											

Каша вязкая молочная "Солнышко"	250	8,17	11,79	56,23	363,6	300	9,85	12,73	67,92	425,6	22/3; 22/4	ТТК № 22
Кондитерские изделия (пряники)	30	3,55	1,3	20,9	109,55	30	3,55	1,3	20,9	109,55		ТТК № 266
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	30	2,25	0,9	15,6	79,5		Москва 2004 № 685
Чай с сахаром	215	0,07	15	60	612,65	575	15,72	14,95	119,42	674,65		ТТК № 10
ИТОГО	525	14,04	14,01	107,73	612,65	575	15,72	14,95	119,42	674,65		ТТК № 11
ОБЕД												
Борщи из свежей капусты с картошкой	200	1,38	5,2	8,92	88,2	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/3; 107/2	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	100	16,32	12,3	14,38	242,41	Москва 2011 № 294	
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
Компот из газона	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	60	4,8	0,6	30,6	150	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	28,03	21,58	110,3	762,259	820	31,11	24,85	119,25	843,13		
ПОЛДНИК												
Колбаса 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	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
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
ИТОГО	302	8,16	9,49	41,55	285,43	402	8,2	9,53	51,35	332,43		
ОБЩИЙ ИТОГ	1547	50,23	45,08	259,58	1660,339	1797	55,03	49,33	290,02	1850,21		
2 неделя												
ПОНЕДЕЛЬНИК												
7-11 лет												
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ЗАВТРАК											
Каша молочная рисовая	155	4,48	6,34	32,18	204	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/6; 100/5	ТТК № 100
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	25	Москва 1994 таб. № 25
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63	90	0,45	1,08	12,6	63		ТТК № 266
Батон нарезной	40	3	1,2	20,8	106	40	3	1,2	20,8	106	266	Москва 2004 № 686
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	527	12,7	14,54	80,78	507	622	15,42	21,22	100,14	655,8		
ОБЕД												
Суп-лапша домашняя с курицей	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
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
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 и консервированные, порциями (помидоры свежие и нарезку с кукурузой консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	100	1,7	1	7,45	39	305	ТТК № 305
Компот из хурты	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	770	27,82	24,91	105,75	763,88	920	32,26	27,65	128,28	894,5		
ПОЛДНИК												
Гребешок с вареным стеченным 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	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
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
ИТОГО	302	6,08	6,46	63,17	339,69	402	6,12	6,5	72,97	386,69		
ОБЩИЙ ИТОГ	1599	46,6	45,91	249,7	1610,57	1944	53,8	55,37	301,39	1936,99		
ВТОРНИК												
7-11 лет												
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ЗАВТРАК											
Курочка "Аппетитная"	70	15,5	13	0	179,2	90	19,87	16,72	0	230,4	248/2; 248/3	ТТК № 248
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
Овощи свежие порциями (огурцы свежие и нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	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	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	24,49	17,95	62,43	512,05	552	29,96	22,58	67,71	596,94		
ОБЕД												
Савошник	200	1,53	5,1	8	83,9	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3; 35/4	Пермь2001 № 35
Колбасы мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	100	13,59	8,59	13,49	188,27	142/3	ТТК № 142
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
Компот из черной смородины	200	0	0	13,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63	90	0,45	1,08	12,6	63		
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	810	22,87	19,03	113,33	719,74	910	25,24	22,26	121,71	791,4		
ПОЛДНИК												
Батет с колбасой и сыром	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	0	0	0	0,00	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Нисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,5	114,6	200	0,15	0,08	24,5	114,6	350/1	Москва 2011 № 350

Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	35,06	19,73	121,2	808,55	920	42,53	23,14	143,84	958,9		
ПОЛДНИК												
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/3	Москва 2011 № 420
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	272	0,13	0,02	13,20	62	272	0,13	0,02	13,2	62	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	302	8,35	10,32	37,06	274,8	402	8,75	10,72	46,86	321,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1564	65,82	40,9	240,63	1603,35	1884	79	48,46	295,65	1951,06		
СУББОТА												
7-11 лет												
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	7-11 лет				ЗАВТРАК	12+ лет						
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	300	12,48	14,55	64,33	438,7	102/5; 102/6	ТТК № 102
Кондитерские изделия (пряники)	30	3,55	1,3	20,9	109,55	30	3,55	1,3	20,9	109,55		
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	15,56	14,79	99,28	593,95	565	17,7	16,07	110,43	654,25		
ОБЕД												
Суп картофельный с мясными фрикадельками	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
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	100	16,56	12,45	14,64	238	21/3	ТТК № 21
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
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	770	30,15	19,74	113,24	761,06	820	35,45	22,6	128,99	844,2		
ПОЛДНИК												
Халатурси 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	0	0	0	0,00	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	12,85	14,18	52,66	393	415	12,89	14,22	62,46	440		
ОБЩИЙ ИТОГ	1250	43,07	33,94	180,9	1214,06	1450	46,41	36,84	201,45	1344,2		

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 смены».
3. При получении горячего питания для 1-4 классов с 12-00 до 15-00 следует пользоваться меню «Обеда» и меню «2 смены».
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 таблицей замены пищевых продуктов (приложение № 11 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 № 11 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 калибруемому 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. Рекомендуются 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 повторемости.
16. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторемости. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и наличию 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.