

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 38»

Аверина Надежда Михайловна

(подпись) 29 "августа" 2022 год

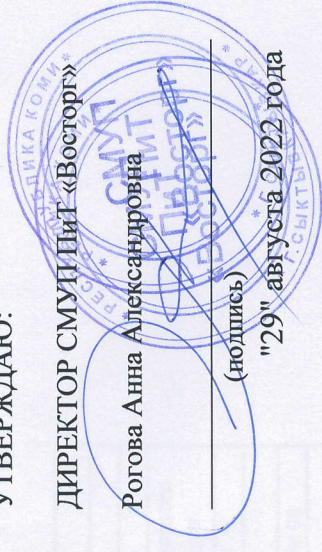


УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУИ Пит «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись) "29" августа 2022 года



Примерное двухнедельное модульное меню горячего питания по свободному выбору для учащихся общеобразовательных 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 «Гимназия им. А.С. Пушкина»,
МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 01 сентября 2022 года)

Модульное меню горячего питания по свободному выбору									
1 неделя									
ПОНЕДЕЛЬНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
1 вариант									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105		
Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	93/5	Москва 2003 № 93		
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113		
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
ИТОГО	520	12,84	14,05	71,29	467,05				
2 вариант									
Курочка "Аппетитная"	90	19,87	16,72	0	230,4	248/2	ТТК № 248		
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313		
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		
ИТОГО	475	24,98	30,09	53,12	584,15				
3 вариант									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105		
Курочка "Аппетитная"	90	19,87	16,72	0	230,4	248/2	ТТК № 248		
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313		
Овощи свежие и консервированные порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	302	ТТК № 302		
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113		
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
ИТОГО	720	27,7	32,38	73,76	698,18				
4 вариант									
Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	93/5	Москва 2003 № 93		
Фруктовое пюре (в индивид.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63				
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
ИТОГО	405	10,29	12,7	56,83	387,02				
ВТОРНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
1 вариант									
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4; 35/3	Пермь 2001 № 35		
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11		
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492		
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
ИТОГО	520	15,71	19,56	70,16	524,9				
2 вариант									
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35		

Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
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
ИТОГО	475	18,71	17,73	55,7	468,05		
3 вариант							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4; 35/3	Пермь 2001 № 35
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	760	20,37	23,31	72,8	596,95		
4 вариант							
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
ИТОГО	360	8,15	8,99	48,3	311,8		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3; 113/2	Москва 2011 №113
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	500	16,01	17,72	80,04	550,53		
2 вариант							
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/4	ТТК № 19
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
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
ИТОГО	475	24,92	12,97	68,98	490,3		
3 вариант							
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3; 113/2	Москва 2011 №113
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/4	ТТК № 19
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз.консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	305	ТТК № 305
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	720	32,72	19,17	87,39	653,43		

4 вариант									
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447		
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	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	402	8,07	12,32	65,9	409,8				
ЧЕТВЕРГ									
НАИМЕНОВАНИЕ	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР				№ ТК <th rowspan="2">№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</th> <th colspan="3"></th>	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			ККАЛ		
1 вариант									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104		
Шарлотка с яблоками	60	2,32	7,24	28,16	185,81	26/1	ТТК № 26		
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		
ИТОГО	480	7,22	10,67	70,04	403,78				
2 вариант									
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352		
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		
ИТОГО	475	24,95	14,89	74,87	534,45				
3 вариант									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104		
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99		
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306		
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		
ИТОГО	720	29,17	23,13	95,25	703,87				
4 вариант									
Шарлотка с яблоками	60	2,32	7,24	28,16	185,81	26/1	ТТК № 26		
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89		
ИТОГО	360	2,72	7,64	57,93	308,81				
ПЯТНИЦА									
НАИМЕНОВАНИЕ	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР				№ ТК <th rowspan="2">№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</th> <th colspan="3"></th>	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			ККАЛ		
1 вариант									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105		
Булочка "Ромашка" (с вареным стуженным молоком)	50	4,36	4,84	29,04	180,87	254/1	ТТК № 254		
Сок фруктовый	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	11	ТТК № 10
ИТОГО	470	7,88	7,63	83,05	437,4		
2 вариант							
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
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
ИТОГО	485	11,28	17,02	48,74	394,25		
3 вариант							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Фруктовое пюре (в индивиду.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	760	13,58	20,67	90,15	603,78		
4 вариант							
Булочка "Ромашка" (с вареным стуженным молоком)	50	4,36	4,84	29,04	180,87	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	4,43	4,86	44,04	240,87		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3; 107/2	ТТК № 107
Котлета запеченная в тесте	80	8,03	9,47	26,35	223,43	420/4	Москва 2011 № 420
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	500	11,04	14,87	66,65	449,07		
2 вариант							
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	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
ИТОГО	455	16,55	17,73	62,72	477,84		
3 вариант							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3; 107/2	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	660	23,23	20,98	79,7	612,259		
4 вариант							

Котлета запеченная в тесте	80	8,03	9,47	26,35	223,43	420/4	Москва 2011 № 420
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	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	402	8,56	9,89	51,35	332,43		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	1 вариант						
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3; 113/2	Москва 2011 №113
Гребешок с вареным стуженным молоком	80	5,95	6,44	47,97	277,69	417/2	Москва 2011 № 417
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	500	14,42	12,26	87,11	527,42		
2 вариант							
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
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
ИТОГО	485	16,82	18,31	66,94	500,75		
3 вариант							
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3; 113/2	Москва 2011 №113
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз.консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	305	ТТК № 305
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	730	24,62	24,51	85,35	663,88		
4 вариант							
Гребешок с вареным стуженным молоком	80	5,95	6,44	47,97	277,69	417/2	Москва 2011 № 417
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	6,08	6,46	63,17	339,69		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	1 вариант						
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/3; 35/4	Пермь 2001 № 35
Багет с колбасой и сыром	75	7,73	9,5	27,69	225,22	38/4	ТТК № 38
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
ИТОГО	495	10,56	14,8	64,26	428,12		

2 вариант									
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/3	142/3	ТТК № 142	
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	310/1	Москва 2011 № 310	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	685/1	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	11	ТТК № 11	
ИТОГО	475	16,76	12,27	60,36	421,84				
3 вариант									
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/3; 35/4	35/3; 35/4	Пермь 2001 № 35	
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/3	142/3	ТТК № 142	
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	310/1	Москва 2011 № 310	
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	89/2	ТТК № 89	
Фруктовое пюре (в индивид.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63				
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	11	ТТК № 10	
ИТОГО	750	18,37	18,43	84,33	577,74				
4 вариант									
Багет с колбасой и сыром	100	10,3	12,67	36,92	300,29	38/4	38/4	ТТК № 38	
Фруктовое пюре (в индивид.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63				
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	89/2	ТТК № 89	
ИТОГО	390	10,75	13,75	69,49	439,29				
СРЕДА									
НАИМЕНОВАНИЕ	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР								
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	№ ТК			
1 вариант									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	105/2	ТТК № 105	
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,9	309,7	26/1	26/1	ТТК № 26	
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	113/1	ТТК № 113	
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	11	ТТК № 10	
ИТОГО	520	6,94	14,55	88,96	512,73				
2 вариант									
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	124/2	ТТК № 124	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	685/1	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	11	ТТК № 11	
ИТОГО	465	19,8	14,25	72,81	503,83				
3 вариант									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	105/2	ТТК № 105	
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	124/2	ТТК № 124	
Овощи свежие и консервированные порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	302	302	ТТК № 302	
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	113/1	ТТК № 113	
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	11	ТТК № 10	
ИТОГО	710	22,52	16,54	93,45	617,86				
4 вариант									
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,9	309,7	26/1	26/1	ТТК № 26	

Фрукты свежие порциями	100	0,4	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	422	4,4	12,52	71,9	418,7			

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР				
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ

1 вариант

Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104
Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	93/5	Москва 2003 № 93
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	14,77	15,13	67,04	470,99		

2 вариант

Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/1	Пермь 2018 № 367
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
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
ИТОГО	485	21,29	20,03	54,85	484,35		

3 вариант

Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104
Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/1	Пермь 2018 № 367
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	770	25,02	23,74	77,26	628,32		

4 вариант

Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	93/5	Москва 2003 № 93
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
ИТОГО	400	10,27	12,1	54,93	376,02		
ОБЩИЙ ИТОГ	1690	50,06	50,97	199,23	1475,33		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР				
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ

1 вариант

Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3; 107/2	ТТК № 107
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/3	Москва 2011 № 420
Сок фруктовый	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	11	ТТК № 10
ИТОГО	500	11,5	16,1	71,98	480,4		

2 вариант

Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/4	ТТК № 19
---------------------------------	----	------	------	-----	-------	------	----------

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
ИТОГО	475	29,87	13,69	70,94	524,35		
3 вариант							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3; 107/2	ТТК № 107
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/4	ТТК № 19
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1,38	0,06	4,94	26,6	304	ТТК № 304
Сок фруктовый	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	11	ТТК № 10
ИТОГО	720	32,86	19,33	100,8	708,55		
4 вариант							
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/3	Москва 2011 № 420
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	395	8,69	10,72	46,66	319,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1615	53,05	46,15	219,44	1508,75		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104
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
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	535	17,75	17,61	74,57	534,97		
2 вариант							
Макаронные отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	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
ИТОГО	455	16,55	17,73	62,72	477,84		
3 вариант							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	21/3	ТТК № 21
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	660	25,65	19,14	84,24	619,06		
4 вариант							
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11

Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	415	13,25	14,58	62,46	440		
ОБЩИЙ ИТОГ	1095	40,2	33,92	155,3	1102,06		

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" 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 двухдневное меню трехдневного 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 блюд, 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 двухдневном 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. 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 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.