

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 38»

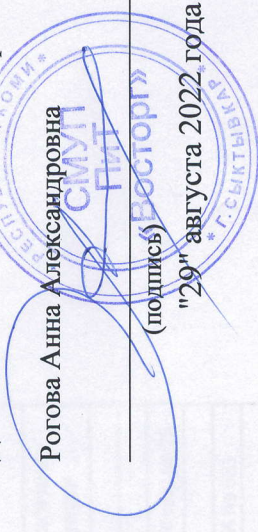
Аверина Надежда Михайловна


(подпись)
"29" августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУИ-Пит «Восторг»

Рогова Анна Александровна


(подпись)
"29" августа 2022 года

Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 5-11 классов в образовательных учреждениях г. Сыктывкара (для категорий СОП, 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, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 01 сентября 2022 года)

1 неделя									
ПОНЕДЕЛЬНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр					
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 №266		
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									
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр					
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									
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр					
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	ТТК № 19
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	ТТК 110/1
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО	522	27,58	14,86	75,7	546,2	
ЧЕТВЕРГ						
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	12+ лет		№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
				№ ТК	ККАЛ	
Горячее питание 1 смена						
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	Москва 2011 № 204
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	Москва 2011 № 338
ИТОГО	615	23,57	28,23	84,18	687,64	
Горячее питание 2 смена						
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,54	12,3	200,8	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО	515	28	17,07	82,27	596,3	
ПЯТНИЦА						
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	12+ лет		№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
				№ ТК	ККАЛ	
Горячее питание 1 смена						
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	Москва 2003 № 169
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	ТТК 110/1
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
ИТОГО	552	19,03	21,16	90,58	633,91	
Горячее питание 2 смена						
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	Москва 2004 № 413
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО	522	11,65	17,98	51,43	416,7	
СУББОТА						
12+ лет						
						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	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		
Батон нарезной	40	3	1,2	20,8	106	266	ТТК №266
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	622	15,42	21,22	100,14	655,8		
Горячее питание 2 смена							
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
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	18,24	19,53	73,07	542,5		
ВТОРНИК							
12+ лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
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		

СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр			
Горячее питание 1 смена							
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/2; 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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	555	20,36	19,77	85,63	603,9		
Горячее питание 2 смена							
Плов из свинины (из пропаренного риса)	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124
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	485	20,01	15,26	78,34	528,32		

ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр			
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							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр			
Горячее питание 1 смена							
Творожник ванильный со стущенным 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							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет			№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр				
Горячее питание 1 смена							
Каша молочная пшеничная	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		
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 "Особые"	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» 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 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.
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. Рекомендуемый ассортимент свежих фруктов для организации питания обучающихся: 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 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.