

СОГЛАСОВАНО:

И.О. ДИРЕКТОРА

Ирина Владимировна



(подпись) 2021 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ГИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

А.А. Рогова 2021 год

Примерное двухнедельное меню горячего питания для учащихся 1-4 классов образовательных учреждений г. Сыктывкара 1 и 2 смены, получающих в установленном порядке бесплатное питание.

(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 СОШ «Русская гимназия», МОУ СОШ «КНГ»)

(с 01 сентября 2021 года)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая молочная "Солнышко" с маслом сливочным	205	6,78	7,38	46,81	281	22/3	ТТК № 22
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2	Москва 2011 № 14
Булочка "Российская"	80	5,62	6,42	38,96	236	430/2	Москва 2011 № 430
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	510	12,55	21,07	100,90	643,00		
ОБЕД							
Свекольник со сметаной	210	1,60	5,30	8,40	87,50	35/3	Пермь 2001 № 35
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Овощи консервированные (порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	264	ТТК № 264
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,90	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	23,15	41,33	94,91	847,15		
ОБЩИЙ ИТОГ		35,70	62,40	195,81	1490,15		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	223/7	Москва 2011 № 223
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	338/1	Москва 2011 № 338
ИТОГО	565	19,50	10,35	76,37	485,50		
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,20	13,20	118,60	102/4	Москва 2011 № 102
Мясо с овощами "Болонез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Спагетти отварные	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
Хлеб "Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	27,34	22,61	97,20	726,65		
ОБЩИЙ ИТОГ		46,84	32,96	173,57	1212,15		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	16,65	15,96	12,21	258,91	263	ТТК № 263
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,40	310/1	Москва 2011 № 310
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	22,84	20,70	70,83	563,31		
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,25	5,40	6,83	80,22	106/2	ТТК № 106
Плов из свинины	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	ТТК № 124
Овощи консервированные (порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	T-264	ТТК № 264
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО	740	26,10	20,29	112,60	746,56		
ОБЩИЙ ИТОГ		48,94	40,99	183,43	1309,87		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

ЗАВТРАК							
Макаронны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	204/2	Москва 2011 № 169
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/2	Москва 2011 № 169
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	21,88	26,24	71,17	609,20		
ОБЕД							
Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	249/1	ТТК № 249
Щицель "Любительский"	90	19,02	14,26	5,63	239,63	57/2	ТТК № 57
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи консервированные (порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	264	ТТК № 264
Компот из черной смородины	200	0,00	0,00	19,97	76,00	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО	755	35,29	26,36	109,07	827,65		
ОБЩИЙ ИТОГ		57,17	52,60	180,24	1436,85		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Котлета "Киевская"	90	11,10	14,26	10,20	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,70	110/2	ТТК 110/1
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	18,08	20,05	82,48	587,57		
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,44	5,34	9,38	91,98	107/2	ТТК № 107
Рыба запеченная в жарочном шкафу	90	13,7	6,8	3,9	131,4	230/7	Москва 2011 № 230
Масло сливочное на полив	5	0,04	3,60	0,06	33,00	14/3	Москва 2011 № 14
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО	735	24,64	21,74	103,98	715,03		
ОБЩИЙ ИТОГ		42,72	41,79	186,46	1302,60		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	205	8,60	7,46	44,26	279,00	102/4	ТТК № 102
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	TБ-25	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Домашняя"	80	5,82	10,02	35,13	254,4	424/1	Москва 2011 № 424
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	520	19,13	23,40	94,39	665,40		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Биточки из мяса птицы	90	14,70	11,07	12,95	218,17	294/5	Москва 2011 № 294
Рагу овощное	150	2,60	11,80	12,81	163,50	541/1	Москва 2004 № 541/3
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,33	0,00	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО	720	25,05	25,86	98,95	738,24		
ОБЩИЙ ИТОГ		44,18	49,26	193,34	1403,64		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	205	5,96	7,25	42,89	261,00	100/4	ТТК № 100
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/4	Сыктывкар 1990 № 11

	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
	500	16,23	18,57	87,99	587,40		
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,44	5,34	9,38	91,98	107/2	ТТК № 107
Птица в соусе с томатом	120	16,9	18,3	3,8	247	367	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи консервированные (порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	T-264	ТТК № 264
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО	780	33,66	30,59	109,98	855,24		
ОБЩИЙ ИТОГ		49,89	49,16	197,97	1442,64		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбаски мясные с сыром	90	15,40	12,50	8,90	209,90	52/3	ТТК № 52
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	24,25	17,43	70,95	540,35		
ОБЕД							
Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	249/1	ТТК № 249
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	16,65	15,96	12,21	258,91	T-263	ТТК № 263
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,40	310/1	Москва 2011 № 310
Овощи консервированные (порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	T-264	ТТК № 264
Компот из черной смородины	200	0,00	0,00	19,97	76,00	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО	755	27,18	26,29	100,03	745,58		
ОБЩИЙ ИТОГ		51,43	43,72	170,98	1285,93		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	18,33	27,22	55,84	543,25		
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,25	5,40	6,83	80,22	106/2	ТТК № 106
Котлеты "Школьные"	90	13,2	10	11,4	189	347	Пермь 2018 № 347
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,70	110/2	ТТК 110/1
Овощи консервированные (порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	264	ТТК № 264
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,90	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО	750	24,21	21,65	113,50	748,82		
ОБЩИЙ ИТОГ		42,54	48,87	169,34	1292,07		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки из мяса птицы	90	14,70	11,07	12,95	218,17	294/5	Москва 2011 № 294
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	26,63	17,58	87,19	623,92		
ОБЕД							

Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,20	13,20	118,60	102/4	Москва
Медальоны из рыбы	90	10,40	12,60	9,06	207,09	42/5	ТТК № 42
Масло сливочное на полив	5	0,04	3,60	0,06	33,00	14/3	Москва 2011 № 1
Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	126,6	311/2	Москва 2011 № 311
Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО	725	24,75	25,33	112,26	806,69		
ОБЩИЙ ИТОГ		51,38	42,91	199,45	1430,61		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	T-29/4	ТТК № 29
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	338/1	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	565	19,50	10,35	76,37	485,50		
ОБЕД							
Свекольник со сметаной	210	1,60	5,30	8,40	87,50	35/3	Пермь 2001 № 35
Котлета "Киевская"	90	11,10	14,26	10,20	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Овощи консервированные (порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	264	ТТК № 264
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Хлеб "Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО	750	24,28	24,99	98,89	723,82		
ОБЩИЙ ИТОГ		43,78	35,34	175,26	1209,32		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	205	8,60	7,46	44,26	279,00	102/4	ТТК № 102
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	422/2	Москва 1994 таб. № 25
Булочка ванильная	80	6,32	6,5	35,58	226,4	685/1	Москва 2011 № 422
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	520	19,63	19,88	94,84	637,40		
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	210	3,70	3,38	14,01	103,62	104/2	Москва 2011 № 104
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	21/3	ТТК № 21
Рагу овощное	150	2,60	11,80	12,81	163,50	541/1	Москва 2004 № 541/3
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,33	0,00	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО	730	27,33	27,18	100,30	760,76		
ОБЩИЙ ИТОГ		46,96	47,06	195,14	1398,16		

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 двухнедельное меню трехразового горячее питание (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. 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.
6. 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.
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 таблицей замены пищевых продуктов (приложение № 11 к 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. Овощи консервированные (квашеные) и бобовые консервированные, которые идут на дополнительный гарнир, возможно взаимозаменять и заменять на овощи свежие, и наоборот. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
10. Фрукты свежие возможно заменить на фруктовые и фруктово-ягодные соки согласно приложению № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
11. Фрукты свежие, ягоды свежемороженые, а также сухофрукты для приготовления 3 блюд возможно взаимозаменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.
12. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменить исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.
13. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и наличию технологического оборудования.
14. 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.