

СОГЛАСОВАНО:

и.о.

ДИРЕКТОР

С.С. Сидорова

С.С. Сидорова

(подпись)

"12" сентября 2021 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП Пит «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

"11" сентября 2021 год

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся
в образовательных учреждениях г.Сыктывкара,
находящихся в положении малообеспеченных семей,
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, МОУ НОШ № 6, МАОУ СОШ «Русская гимназия», МОУ СОШ «КНГ)»

(с 01 сентября 2021 года)

1 неделя

л/о

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

2 вариант

Свекольник со сметаной	210	1,60	5,30	8,40	87,50	35/3	Пермь 2001 № 35
Пицца школьная	60	5,86	6,96	17,54	158,41	93/4	Москва 2003 № 93
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	505	9,13	12,48	51,14	355,91		

3 вариант

Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	93/4	Москва 2003 № 93
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,90	113/1	ТТК № 113
ИТОГО		9,92	11,66	49,88	346,92		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	15,17	7,52	32,03	259,84	223/7	Москва 2011 № 223
Булочка школьная	30	2,51	0,96	13,45	72,5	428/2	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	365	17,75	8,50	60,48	392,34		

2 вариант

Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,20	13,20	118,60	102/4	Москва 2011 № 102
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/4	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	522	16,03	15,72	67,10	490,00		

3 вариант

Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	11/4	Сыктывкар 1990 № 11
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
ИТОГО		12,88	14,26	53,56	398,00		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							
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	264	ТТК № 264
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	405	4,69	4,56	48,56	254,40		

2 вариант

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,25	5,40	6,83	80,22	106/2	ТТК № 106
Шаньга с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	14/3	Сыктывкар 1990 № 14
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	520	12,14	11,10	61,21	392,22		

3 вариант

Шаньга с творогом	100	12,29	7,3	38,91	269,33	14/3	Сыктывкар 1990 № 14
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
ИТОГО		13,05	7,34	59,13	354,84		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							
Макаронные отварные с сыром	150	10,14	11,94	25,58	250,8	204/2	ТТК № 204
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	385	11,81	12,16	50,78	360,80		

2 вариант							
Хлеб "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	249/1	ТТК № 249
Хлеб с яблоками	100	2,5	2,8	21,2	120	539/1	Пермь 2018 № 539
Хлеб с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	550	5,58	8,21	51,69	304,27		

3 вариант							
Багет с колбасой и сыром	100	10,3	12,67	36,92	300,29	38/3	ТТК № 38
Компот из черной смородины	200	0,00	0,00	19,97	76,00	89/2	ТТК № 89
ИТОГО		10,30	12,67	56,89	376,29		

ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,70	110/2	ТТК 110/1
Овощи консервированные (порциями)	30	0,24	0,03	0,51	3	264	ТТК № 264
Булочка "Ромашка"	50	4,36	4,84	29,04	180,87	254/1	ТТК № 254
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	465	9,92	10,46	91,43	503,57		

2 вариант							
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,44	5,34	9,38	91,98	107/2	ТТК № 107
Булочка "Ромашка"	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	552	11,88	15,24	92,86	565,72		

3 вариант							
Булочка "Ромашка"	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389	Москва 2011 № 389
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338/1	Москва 2011 № 338
ИТОГО		9,71	10,48	100,48	545,14		

СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	205	8,60	7,46	44,26	279,00	102/4	ТТК № 102
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2	Москва 2011 № 14
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	510	14,57	24,75	94,52	659,40		

2 вариант							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Колбаса запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/2	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	522	11,27	12,71	58,47	394,93		

3 вариант							
Колбаса запеченная в тесте	100	10,27	12,88	27,33	266	420/2	Москва 2011 № 420
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,33	0,00	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
ИТОГО		10,60	12,88	50,11	360,44		

2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

1 вариант							
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	205	5,96	7,25	42,89	261,00	100/4	ТТК № 100
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/5	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	480	13,68	15,76	80,49	520,80		

2 вариант							
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,44	5,34	9,38	91,98	107/2	ТТК № 107
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/5	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11

ИТОГО	512	10,82	14,05	57,38	403,78		
3 вариант							
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/5	Сыктывкар 1990 № 11
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338/1	Москва 2011 № 338
ИТОГО		8,81	8,93	52,62	332,31		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							
Макароны отварные с сыром	150	10,14	11,94	25,58	250,8	204/2	ТТК № 204
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	868/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	392	11,87	12,16	50,98	362,80		
2 вариант							
Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	249/1	ТТК № 249
Багет с колбасой и сыром	75	7,73	9,5	27,69	225,22	38/3	ТТК № 38
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	525	10,81	14,91	58,18	409,49		
3 вариант							
Багет с колбасой и сыром	100	10,3	12,67	36,92	300,29	38/3	ТТК № 38
Компот из черной смородины	200	0,00	0,00	19,97	76,00	89/2	ТТК № 89
ИТОГО		10,30	12,67	56,89	376,29		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи консервированные (порциями)	30	0,24	0,03	0,51	3	264	ТТК № 264
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	415	4,97	5,05	46,15	250,25		
2 вариант							
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,25	5,40	6,83	80,22	106/2	ТТК № 106
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/2	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	532	11,20	15,92	54,09	405,02		
3 вариант							
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/2	Москва 2011 № 420
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,90	113/1	ТТК № 113
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338/1	Москва 2011 № 338
ИТОГО		8,77	10,76	52,31	342,70		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Соус красный основной	50	0,55	1	3,1	24	528/2	Москва 1994 № 528
Овощи консервированные (порциями)	30	0,24	0,03	0,51	3	264	ТТК № 264
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	472	11,12	7,34	67,65	382,75		
2 вариант							
Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,20	13,20	118,60	102/4	Москва 2011 № 102
Пицца школьная	60	5,86	6,96	17,54	158,41	93/4	Москва 2003 № 93
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	495	11,63	11,38	54,34	380,01		
3 вариант							
Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	93/4	Москва 2003 № 93
Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389	Москва 2011 № 389
ИТОГО		10,37	12,00	61,83	400,42		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							

...ильный со сгущенным	120	15,17	7,52	32,03	259,84	29/4	ТТК № 29
...школьная	30	2,51	0,96	13,45	72,5	428/2	Москва 2011 № 428
...сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	365	17,75	8,50	60,48	392,34		
2 вариант							
Свекольник со сметаной	210	1,60	5,30	8,40	87,50	35/3	Пермь 2001 № 35
Шаньга с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	14/3	Сыктывкар 1990 № 14
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	520	12,49	11,00	62,78	399,50		
3 вариант							
Шаньга с творогом	100	12,29	7,3	38,91	269,33	14/3	Сыктывкар 1990 № 14
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
ИТОГО		12,39	7,40	54,81	334,33		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							
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	25	Москва 1994 таб. № 25
Булочка ванильная	50	3,95	4,06	22,24	141,5	422/1	Москва 2011 № 422
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	490	17,26	17,44	81,50	552,50		
2 вариант							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	210	3,70	3,38	14,01	103,62	104/2	Москва 2011 № 104
Булочка ванильная	100	7,9	8,12	44,48	283	422/1	Москва 2011 № 422
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	545	12,97	11,72	82,09	489,62		
3 вариант							
Сметанник	100	6,24	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,33	0,00	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338/1	Москва 2011 № 338
ИТОГО		6,97	10,25	78,11	434,42		

- Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательных учреждений» 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, профессиональных 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 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 блюда, массы порции, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.
 9. 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, корнелюды 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 свежесамороженные, 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 заменять 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. Гутельяна В.А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источников.