

СОГЛАСОВАНО:
И.О. ДИРЕКТОРА МОУ СОШ № 8
Е.И. Шорова
"12" сентября 2021 год

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП Пит «Восторг»
Рогова Анна Александровна
"14" сентября 2021 год

**Примерное двухнедельное модульное меню горячего питания
по свободному выбору для учащихся общеобразовательных учреждений**

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

(с 01 сентября 2021 года)

Модульное меню горячего питания по свободному выбору (12+)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 смена							
Филе птицы запеченное с сыром	90	21,81	8,1	5,77	186,87	19/3	ТТК № 19
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
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	475	32,08	14,41	69,61	540,62		

2 смена

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
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	485	17,11	35,37	53,12	599,75		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 смена							
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
Булочка школьная	30	2,51	0,96	13,45	72,5	428/2	Москва 2011 № 428
ИТОГО	395	21,21	10,51	70,22	464,00		

2 смена

Мясо с овощами "Болоньез"	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
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	475	18,71	17,73	55,70	468,05		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 смена							
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	16,65	15,96	12,21	258,91	263/1	ТТК № 263
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,40	310/1	Москва 2011 № 310
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	475	21,18	20,50	60,43	511,31		

2 смена

Колбаски мясные с сыром	90	15,40	12,50	8,90	209,90	52/3	ТТК № 52
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,70	110/2	ТТК 110/1
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	475	20,72	18,09	70,78	529,60		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 смена							
Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	204/2	Москва 2011 № 204
Колбаса п/к порциями	30	4,53	12,03	0,06	127	16/1	Москва 2011 № 16
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	465	19,73	28,17	59,37	571,40		

2 смена

Шницель "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
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	475	29,29	20,57	69,47	593,38		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 смена							
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 № 11
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	475	16,42	19,85	72,08	535,57		

2 смена

Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29
Булочка с маком	30	2,1	1,68	9,06	61,44	772/2	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	395	20,80	11,23	65,83	452,94		

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 смена							
Зразы "Школьные"	90	13,1	13,9	12,6	229	159/3	Москва 2003 № 159
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	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	18,21	27,27	65,72	582,75		

2 смена

Оладьи с соусом вишневым	250	15,6	15,35	114,65	659,9	401/3	Москва 2011 № 401
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	25	Москва 1994 таб. № 25
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	485	20,31	21,27	129,65	791,90		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 смена							
Филе птицы запеченное с сыром	90	21,81	8,1	5,77	186,87	19/3	ТТК № 19
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,70	110/2	ТТК 110/1
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	475	27,13	13,69	67,65	506,57		

2 смена

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
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	27,17	24,61	67,64	600,75		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 смена							
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
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	475	22,59	17,23	60,55	488,35		

2 смена

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
Булочка школьная	30	2,51	0,96	13,45	72,5	428/2	Москва 2011 № 428
ИТОГО	395	21,21	10,51	70,22	464,00		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 смена							
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
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	485	16,73	27,02	45,64	493,25		

2 смена

Котлеты "Школьные"	90	13,2	10	11,4	189	347/1	Пермь 2018 № 347
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,70	110/2	ТТК 110/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685

20	1,6	0,2	10,20	50	T-11	ТТК № 11
475	18,52	15,59	73,28	508,70		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 смена							
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
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	475	24,97	17,38	76,79	571,92		

2 смена

Ёжики мясные	90	11,71	15,73	12,03	238,5	157/5	Москва 2003 № 157
Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	126,6	311/2	Москва 2011 № 311
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	475	16,89	19,68	56,97	475,10		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 смена							
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29
Булочка с маком	30	2,1	1,68	9,06	61,44	772/2	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	395	20,80	11,23	65,83	452,94		

2 смена

Макаронны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	204/1	Москва 2011 № 204
Колбаса п/к порциями	30	4,53	12,03	0,06	127	16/1	Москва 2011 №16
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	465	19,73	28,17	59,37	571,40		

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 смена							
Шницель "Любительский"	90	19,02	14,26	5,63	239,63	57/2	ТТК № 57
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/1	Москва 2011 № 313
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	475	24,13	27,63	58,75	593,38		

2 смена

Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	21/3	ТТК № 21
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,70	110/2	ТТК 110/1
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	475	20,22	16,79	74,98	533,90		

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 ПООП 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 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 примеру 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 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.
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, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
10. Фрукты свежие возможно заменять 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 повторности.
12. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторности.
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.