

СОГЛАСОВАНО:

и.о. ДИРЕКТОРА МОУ СОШ № 8

Евгений В.И.



"12" *август* 2021 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПиТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

А.А. Рогова
(подпись)

"12" *август* 2021 год



Примерное двухнедельное модульное меню горячего питания по свободному выбору для группы продленного дня в образовательных учреждениях 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 СОШ «Русская гимназия», МОУ СОШ «КНГ))

(с 01 сентября 2021 года)

Исходительное меню пищевого питания по свободному выбору для группы продленного дня (7-11 лет)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ

7-11 лет

ВЫХОД, гр Белки, гр Жиры, гр Углеводы, гр ККАЛ

№ ТК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

1 вариант

Свекольник со сметаной	210	1,6	5,3	8,40	87,5	35/3	Пермь 2001 № 35 Москва 2003 № 93 ТТК № 113 ТТК № 10
Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	93/4	
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	
ИТОГО	530	12,82	17,16	66,88	477,42		

2 вариант

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
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	470	16,89	35,41	57,17	615,65		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ

7-11 лет

ВЫХОД, гр Белки, гр Жиры, гр Углеводы, гр ККАЛ

№ ТК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

1 вариант

Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
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
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	18,58	18,66	75,36	559,60		

2 вариант

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
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	460	18,44	17,81	55,00	466,05		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ

7-11 лет

ВЫХОД, гр Белки, гр Жиры, гр Углеводы, гр ККАЛ

№ ТК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

1 вариант

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,25	5,4	6,83	80,22	106/2	ТТК № 106
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	447/1	Москва 2011 № 447
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	510	10,85	17,54	76,55	509,53		

2 вариант

Плов из свинины	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	ТТК № 124
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	450	20,19	14,27	76,43	522,34		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ

7-11 лет

ВЫХОД, гр Белки, гр Жиры, гр Углеводы, гр ККАЛ

№ ТК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

1 вариант

Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	249/1	ТТК № 249
Шанежка с яблоками	100	2,5	2,8	21,2	120	539/1	Пермь 2018 № 539
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	535	5,51	8,19	56,66	320,27		

2 вариант

Шницель "Любительский"	90	19,02	14,26	5,63	239,63	57/2	ТТК № 57
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	460	28,92	20,55	72,84	602,38		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ

7-11 лет

ВЫХОД, гр Белки, гр Жиры, гр Углеводы, гр ККАЛ

№ ТК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

1 вариант

7-11 лет							№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		
СУББОТА								
2 вариант								
Рыба запеченная в жарочном шкафу	90	13,7	6,8	3,9	131,4	230/7,230/8	Москва 2011 № 230	
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312	
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	136,4	389	Москва 2011 № 389	
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
ИТОГО	460	18,66	12,2	65,54	448,05			
ПОНЕДЕЛЬНИК								
7-11 лет								
1 вариант								
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105	
Котлета запеченная в тесте	80	8,03	9,47	26,35	223,43	420/2	Москва 2011 № 420	
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91	
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
ИТОГО	500	11,28	11,86	70,54	438			
2 вариант								
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,17	294/5	Москва 2011 № 294	
Рагу овощное	150	2,6	11,8	12,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3	
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91	
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
ИТОГО	460	18,93	23,07	57,14	519,109			
ВТОРНИК								
7-11 лет								
1 вариант								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,44	5,34	9,38	91,98	107/2	ТТК № 107	
Гребешок с вареным сгущенным молоком	80	5,95	6,44	47,97	277,69	417/2	Москва 2011 № 417	
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93	
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
ИТОГО	510	9,45	12,02	86,17	498,18			
2 вариант								
Птица в соусе с томатом	120	16,9	18,3	3,8	247	367	Пермь 2018 № 367	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99	
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93	
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
ИТОГО	490	27,56	24,63	71,26	619,26			
СРЕДА								
7-11 лет								
1 вариант								
Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	249/1	ТТК № 249	
Багет с колбасой и сыром	100	10,3	12,67	36,92	300,29	38/3	ТТК № 38	
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89	
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
ИТОГО	535	13,31	18,06	72,38	500,56			
2 вариант								
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	142,4	310/1	Москва 2011 № 310	
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89	
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
ИТОГО	460	20,81	20,48	63,8	520,31			
ЧЕТВЕРГ								
7-11 лет								
1 вариант								
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,25	5,4	6,83	80,22	106/2	ТТК № 106	
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,90	309,7	26.январь	ТТК № 26	
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113	

	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
	530	6,57	17,76	82,98	515,82		
2 вариант							
Котлеты "Школьные"	90	13,2	10	11,4	189	347/1	Пермь 2018 № 347
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	55	ТТК 110/1
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	460	18,3	15,63	77,33	524,6		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	93/2	Москва 2003 № 93
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	16,07	16,4	83,63	562,02		
2 вариант							
Медальоны из рыбы	90	10,4	12,6	9,06	207,09	42/5,42/6	ТТК № 42
Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	126,6	311/2	Москва 2011 № 311
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	136,4	389	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	460	15,81	16,93	70,00	513,09		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Свекольник со сметаной	210	1,6	5,3	8,40	87,5	35/3	Пермь 2001 № 35
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/1	Москва 2011 № 420
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	510	11,22	15,9	54,76	408,3		
2 вариант							
Котлета "Кишвская"	90	11,10	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Мясные 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
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	460	18,02	19,07	61,15	492,32		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	210	3,7	3,38	14,01	103,62	104/2	Москва 2011 № 104
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	11/4	Сыктывкар 1990 № 11
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	530	18,11	17,74	83,05	574,06		
2 вариант							
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	21.мар	ТТК № 21
Рагу овощное	150	2,6	11,8	12,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	315	19,13	23,20	57,29	515,14		

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, "Хлебродинформ", 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 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 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, 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 повторемости.
12. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменить исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторемости.
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.