

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

Виталий Александрович

(подпись)

« 22 » декабря 2021 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ГАМНПЦТ «Восторг»

Рогова Юлия Александровна

« 22 » декабря 2021 года



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 КНГ)

(с 10 января 2022 года)

Модульное меню горячего питания по свободному выбору для группы продленного дня (7-11 лет)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Свекольник	210	1,6	5,3	8,40	87,5	35/3	Пермь 2001 № 35
Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	93/5	Москва 2003 № 93
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
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 компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	470	16,89	35,41	57,17	615,65		

ВТОРНИК

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
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	480	13,45	12,99	60,30	426,40		

2 вариант

Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	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" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	460	18,44	17,81	55,00	466,05		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	560	11,11	18,53	77,71	523,74		

2 вариант

Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	ТТК № 124
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	450	20,19	14,27	76,43	522,34		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	249/1	ТТК № 249
Пирожок с яблоками	60	3,46	1,49	28,73	141,6	406/21	Москва 2011 № 406
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	495	6,47	6,88	64,19	341,87		

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" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	460	28,92	20,55	72,84	602,38		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105

Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	570	12,64	13,02	115,55	637,55		
2 вариант							
Ёжики мясные	90	11,71	15,73	12,03	238,5	157/5	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	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	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	460	16,67	21,13	73,67	555,15		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Борщ из свежей капусты с картофелем	210	1,44	5,34	9,38	91,98	107/2	ТТК № 107
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/3	Москва 2011 № 420
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	510	11,29	15,84	62,62	442,22		
2 вариант							
Рыба запеченная (в жарочном шкафу)	90	13,7	6,8	3,9	131,4	230/7	Москва 2011 № 230
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	460	20,85	11,51	61,73	437,29		

2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Свекольник	210	1,6	5,3	8,40	87,5	35/3	Пермь 2001 № 35
Гребешок с вареным сгущенным молоком	80	5,95	6,44	47,97	277,69	417/2	Москва 2011 № 417
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	510	9,61	11,98	85,19	493,7		
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 кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	490	27,56	24,63	71,26	619,26		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 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	38/4	ТТК № 38
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	510	10,74	14,89	63,15	425,49		
2 вариант							
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	16,65	15,96	12,21	258,91	263/1	ТТК № 263
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	460	21,39	29,31	68,7	621,66		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,90	309,7	26/1	ТТК № 26
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	580	6,83	18,75	84,14	530,03		
2 вариант							
Котлеты "Школьные"	90	13,2	10	11,4	189	347/1	Пермь 2018 № 347

Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
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	93/5	Москва 2003 № 93
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	520	15,57	16,1	66,93	490,62		
2 вариант							
Котлета "Киевская"	90	11,10	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Макаронные 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" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	460	18,02	19,07	61,15	492,32		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Борщ из свежей капусты с картофелем	210	1,44	5,34	9,38	91,98	107/2	ТТК № 107
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/3	Москва 2011 № 420
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	510	11,56	16,24	72,44	484,18		
2 вариант							
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	21/3	ТТК № 21
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	460	25,4	17,89	92,94	637,35		
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	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	530	18,11	17,74	83,05	574,06		
2 вариант							
Медальоны из рыбы	90	10,4	12,6	9,06	207,09	42/5	ТТК № 42
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	264/1	ТТК № 264
ИТОГО	315	17,55	17,31	66,89	512,98		

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. 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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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.
9. Овощи свежие порциями возможно взаимозаменить 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.
10. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
11. 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.
12. Рекомендуемый ассортимент свежих фруктов для организации питания учащихся: яблоки, апельсины, мандарины.
13. Фрукты свежие, ягоды свежемороженые, а также сухофрукты для приготовления 3 блюд возможно взаимозаменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторности.
14. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменить исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторности.
15. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и наличию технологического оборудования.
16. 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.