

35

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора по Республике Коми  
Иванушкова Людмила Ивановна



\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ 2019 год

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор СМУП ПиТ "Восторг"  
Рогова Анна Александровна

1-4.



\_\_\_\_\_ (подпись)

"дс" \_\_\_\_\_ 2019 год

**СОГЛАСОВАНО**

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2019 год

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для учащихся 1-4 классов образовательных учреждений г. Сыктывкара, получающих в установленном порядке бесплатное питание. (с 01.09.2019 года)**

1 неделя								
с 7 до 11 лет								
ПОНЕДЕЛЬНИК								
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	170/5	6,42	6,77	27,6	200,46	0,82	Т-111/2	ТТК № 111
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,14	ТБ-25	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159	0	424	Москва 2011 № 424
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	Т-89/1	ТТК № 89
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	338	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>		<b>15,1</b>	<b>19,33</b>	<b>79,33</b>	<b>554,46</b>	<b>46,96</b>		
2 СМЕНА								
Колбасные изделия отварные	80	9,6	17,6	0	196,8	0	413	Москва 2004 № 413
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	Т-114	ТТК № 114
Овощи свежие или консервированные в нарезку (помидор)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	3,5	71/2	Москва 2011 № 70,71
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской"	30	2,4	0,3	15,30	75	0	Т-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>17,87</b>	<b>22,47</b>	<b>57,71</b>	<b>506,65</b>	<b>6,33</b>		
ВТОРНИК								
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Запеканка из творога	120	21,09	14,49	20,40	296,16	0,31	223/1	Москва 2011 № 223
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	Т-41	ТТК № 41
Булочка "Российская"	30	2,1	2,41	14,61	88,5	0	430/1	Москва 2011 № 430
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>25,42</b>	<b>19,47</b>	<b>66,66</b>	<b>543,06</b>	<b>1,61</b>		
2 СМЕНА								
Биточки из мяса птицы	80	13,06	9,84	11,51	193,93	0,72	294/1	Москва 2011 № 294
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	21	310	Москва 2011 № 310
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	Т-113	ТТК № 113
Хлеб "Городской"	30	2,4	0,3	15,30	75	0	Т-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>18,47</b>	<b>14,52</b>	<b>70,48</b>	<b>494,23</b>	<b>22,95</b>		
СРЕДА								
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	0,2	204	Москва 2011 № 204
Бутерброд горячий с вареной колбасой	50	6,52	6,25	15,3	145,2	0,21	Т-54	ТТК № 54
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>18,83</b>	<b>20,6</b>	<b>61,2</b>	<b>508,16</b>	<b>3,24</b>		
2 СМЕНА								
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	170/5	3,56	5	31,1	193,67	0,82	Т-100/2	ТТК № 100
Хачапури с сыром	60	7,65	8,48	22,58	199,8	0,1	11/1	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	338	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>		<b>11,68</b>	<b>13,9</b>	<b>78,48</b>	<b>500,47</b>	<b>11,92</b>		

ЧЕТВЕРГ									
с 7 до 11 лет									
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.	
Медальоны из рыбы	80	9,31	11,26	8,06	184,08	0,76	Т-42	ТТК № 42	
Масло сливочное на полив	5	0,04	3,6	0,06	33	0	14/1	Москва 2011 № 14	
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	312	Москва 2011 № 312	
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	Т-113	ТТК № 113	
Хлеб "Городской"	30	2,4	0,3	15,30	75	0	Т-11	ТТК № 11	
<b>ИТОГО</b>		<b>14,96</b>	<b>20,02</b>	<b>64,51</b>	<b>512,23</b>	<b>20,19</b>			
2 СМЕНА									
Фрикадельки "Нежные"	80	10,22	10,56	10,96	179,1	3,4	Т-170	ТТК № 170	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	Т-99	ТТК № 99	
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	Т-11	ТТК № 11	
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	Т-89/1	ТТК № 89	
<b>ИТОГО</b>		<b>20,42</b>	<b>16,85</b>	<b>79,77</b>	<b>548,85</b>	<b>39,4</b>			
ПЯТНИЦА									
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.	
Котлета "Киевская"	80	7,89	21,67	9,81	265,3	1,71	169	Москва 2003 № 169	
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	Т-110/1	ТТК 110/1	
Овощи свежие или консервированные (огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	0,98	70,71	Москва 2011 № 70,71	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	Т-11	ТТК № 11	
<b>ИТОГО</b>		<b>13,37</b>	<b>27,28</b>	<b>72,03</b>	<b>587,00</b>	<b>3,69</b>			
2 СМЕНА									
Творожник ванильный	120	21,09	14,49	20,4	296,16	0,31	Т-29	ТТК № 29	
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	Т-41	ТТК № 41	
Булочка с маком	30	2,1	1,68	9,06	61,44	0	772	Москва 2004 № 772	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686	
<b>ИТОГО</b>		<b>25,48</b>	<b>18,74</b>	<b>61,31</b>	<b>518</b>	<b>3,44</b>			
СУББОТА									
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.	
Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	170/5	7,72	5,92	35,29	227,99	0,82	Т-103/2	ТТК № 103	
Хачапури с сыром	60	7,65	8,48	22,58	199,8	0,1	11/1	Сыктывкар 1990 № 11	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686	
<b>ИТОГО</b>		<b>15,5</b>	<b>14,42</b>	<b>73,07</b>	<b>489,79</b>	<b>3,75</b>			
2 СМЕНА									
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	170/5	7,32	6,88	37,63	242,1	0,82	Т-102/2	ТТК № 102	
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,14	ТБ-25	Москва 1994 таб. № 25	
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	415	Москва 2011 № 415	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685	
<b>ИТОГО</b>		<b>15,57</b>	<b>19,37</b>	<b>80,5</b>	<b>559,1</b>	<b>1,96</b>			



## 2 неделя

с 7 до 11 лет

### ПОНЕДЕЛЬНИК

1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Колбасные изделия отварные	80	9,6	17,6	0	196,8	0	413	Москва 2004 № 413
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	Т-114	ТТК № 114
Овощи свежие или консервированные в нарезку (помидор)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	3,5	71/2	Москва 2011 № 70,71
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской"	30	2,4	0,3	15,30	75	0	Т-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>17,87</b>	<b>22,47</b>	<b>57,71</b>	<b>506,65</b>	<b>6,33</b>		
2 СМЕНА								
Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	170/5	6,42	6,77	27,6	200,46	0,82	Т-111/2	ТТК № 111
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,14	ТБ-25	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159	0	424	Москва 2011 № 424
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	Т-89/1	ТТК № 89
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	338	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>		<b>15,1</b>	<b>19,33</b>	<b>79,33</b>	<b>554,46</b>	<b>46,96</b>		
ВТОРНИК								
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Биточки из мяса птицы	80	13,06	9,84	11,51	193,93	0,72	294/1	Москва 2011 № 294
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	21	310	Москва 2011 № 310
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	Т-113	ТТК № 113
Хлеб "Городской"	30	2,4	0,3	15,30	75	0	Т-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>18,47</b>	<b>14,52</b>	<b>70,48</b>	<b>494,23</b>	<b>22,95</b>		
2 СМЕНА								
Запеканка из творога	120	21,09	14,49	20,40	296,16	0,31	223/1	Москва 2011 № 223
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	Т-41	ТТК № 41
Булочка "Российская"	30	2,1	2,41	14,61	88,5	0	430/1	Москва 2011 № 430
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>25,42</b>	<b>19,47</b>	<b>66,66</b>	<b>543,06</b>	<b>1,61</b>		
СРЕДА								
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	170/5	3,56	5	31,1	193,67	0,82	Т-100/2	ТТК № 100
Хачапури с сыром	60	7,65	8,48	22,58	199,8	0,1	11/1	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	338	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>		<b>11,68</b>	<b>13,9</b>	<b>78,48</b>	<b>500,47</b>	<b>11,92</b>		
2 СМЕНА								
Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	0,2	204	Москва 2011 № 204
Бутерброд горячий с вареной колбасой	50	6,52	6,25	15,3	145,2	0,21	Т-54	ТТК № 54
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>18,83</b>	<b>20,6</b>	<b>61,2</b>	<b>508,16</b>	<b>3,24</b>		

ЧЕТВЕРГ								
с 7 до 11 лет								
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Фрикадельки "Нежные"	80	10,22	10,56	10,96	179,1	3,4	Т-170	ТТК № 170
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	Т-99	ТТК № 99
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	Т-11	ТТК № 11
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	Т-89/1	ТТК № 89
<b>ИТОГО</b>		<b>20,42</b>	<b>16,85</b>	<b>79,77</b>	<b>548,85</b>	<b>39,4</b>		
2 СМЕНА								
Медальоны из рыбы	80	9,31	11,26	8,06	184,08	0,76	Т-42	ТТК № 42
Масло сливочное на полив	5	0,04	3,6	0,06	33	0	14/1	Москва 2011 № 14
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	312	Москва 2011 № 312
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	Т-113	ТТК № 113
Хлеб "Городской"	30	2,4	0,3	15,30	75	0	Т-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>14,96</b>	<b>20,02</b>	<b>64,51</b>	<b>512,23</b>	<b>20,19</b>		
ПЯТНИЦА								
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Творожник ванильный	120	21,09	14,49	20,4	296,16	0,31	Т-29	ТТК № 29
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	Т-41	ТТК № 41
Булочка с маком	30	2,1	1,68	9,06	61,44	0	772	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>25,48</b>	<b>18,74</b>	<b>61,31</b>	<b>518</b>	<b>3,44</b>		
2 СМЕНА								
Котлета "Киевская"	80	7,89	21,67	9,81	265,3	1,71	169	Москва 2003 № 169
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	Т-110/1	ТТК 110/1
Овощи свежие или консервированные (огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	0,98	70,71	Москва 2011 № 70,71
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	Т-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>13,37</b>	<b>27,28</b>	<b>72,03</b>	<b>587,00</b>	<b>3,69</b>		
СУББОТА								
1 СМЕНА	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ, гр	ККАЛ	Витамин С	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	170/5	7,32	6,88	37,63	242,1	0,82	Т-102/2	ТТК № 102
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,14	ТБ-25	Москва 1994 таб. № 25
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	415	Москва 2011 № 415
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1	685	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>15,57</b>	<b>19,37</b>	<b>80,5</b>	<b>559,1</b>	<b>1,96</b>		
2 СМЕНА								
Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	170/5	7,72	5,92	35,29	227,99	0,82	Т-103/2	ТТК № 103
Хачапури с сыром	60	7,65	8,48	22,58	199,8	0,1	11/1	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	686	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>15,5</b>	<b>14,42</b>	<b>73,07</b>	<b>489,79</b>	<b>3,75</b>		



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 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 с 9-00 до 12-00, следует пользоваться меню «1 смены».
3. При получении горячего питания с 12-00 до 15-00 следует пользоваться меню «Обеда» и меню «2 смены».
4. Для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед). 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 (приложение № 9 к СанПиН 2.4.5.2409-08).
6. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08.
7. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчетами.
8. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий (пункт 6.24. СанПиН 2.4.5.2409-08).
9. Овощи консервированные возможно заменять на овощи свежего урожая и наоборот. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
10. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и наличию технологического оборудования.
11. Ассортимент круп в вязких кашах, блюдах из одноименных продуктов, напитков можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.
12. 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.