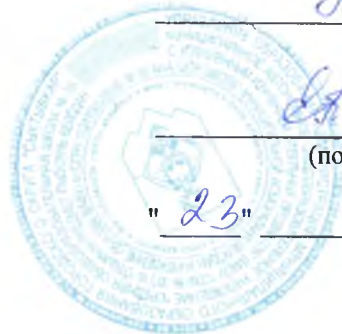


СОГЛАСОВАНО:

Директор Лаврова Е.А.



Лаврова Е.А.

(подпись)

" 23 " 03 2021 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СМУП ПиТ "Восторг"
Рогова Анна Александровна

Рогова Анна Александровна
(подпись)



" 23 " марта 2021 год

Примерное двухнедельное меню горячего питания для учащихся 1-4 классов образовательных учреждений г. Сыктывкара 1 и 2 смены, получающих в установленном порядке бесплатное питание.

(МАОУ СОШ № 35)

(с 12 апреля 2021 года)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	5,96	7,25	42,89	261,00	T-100	ТТК № 100
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	TБ-25	Москва 1994 таб. № 25
Булочка с маком	60	4,20	3,36	18,12	122,88	772/1	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО		14,87	16,53	76,01	515,88		
ОБЕД							
Свекольник со сметаной	200/10	1,60	5,30	8,40	87,50	35/2	Пермь2001 № 35
Колбасные изделия отварные (колбаса или сосиски)	90	10,80	19,80	0,00	221,40	413/1	Москва 2004 № 413
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	T-114	ТТК № 114
Овощи консерв. в нарезку (огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	70	Москва 2011 № 70
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,90	T-113	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		24,03	30,49	93,44	747,25		
ОБЩИЙ ИТОГ		38,90	47,02	169,45	1263,13		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Фрикадельки "Неженка"	90	11,50	11,80	12,30	201,40	T-257/1	ТТК № 257
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,40	310	Москва 2011 № 310
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	686	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		17,69	16,54	70,92	505,80		
ОБЕД							
Рассольник "Школьный"	200/5/10	1,71	5,19	6,89	81,27	T-249	ТТК № 249
Колбаски мясные с сыром	90	15,40	12,50	8,90	209,90	T-52/2	ТТК № 52
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	T-99	ТТК № 99
Компот из фруктов (яблоки с лимоном)	200	0,14	0,11	21,52	87,59	T-98	ТТК № 98
Хлеб "Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		31,65	24,69	113,55	807,51		
ОБЩИЙ ИТОГ		49,34	41,23	184,47	1313,31		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	204/1	Москва 2011 № 204
Булочка "Домашняя"	80	5,82	10,02	35,13	254,4	424	Москва 2011 № 424
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		19,48	25,96	84,44	650,80		
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,25	5,40	6,83	80,22	T-106/1	ТТК № 106
Биточки из мяса птицы	90	14,70	11,07	12,95	218,17	294/4	Москва 2011 № 294
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,70	T-110/1	ТТК 110
Овощи консерв. в нарезку (огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	70	Москва 2011 № 70
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	T-93	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		26,32	22,70	114,62	780,60		
ОБЩИЙ ИТОГ		45,80	48,66	199,06	1431,40		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							

Запеканка из творога	120	16,47	6,98	25,12	233,10	223/4	Москва 2011 № 223
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	T-41	ТТК № 41
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	685	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	338	Москва 2011 № 338
ИТОГО		19,50	10,35	76,37	485,50		
ОБЕД							
Суп-лапша домашняя с курой	200/10	6,62	5,78	10,86	126,22	113/1	Москва 2011 №113
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,9	8,2	8,83	162,7	T-142/2	ТТК № 142
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312	Москва 2011 № 312
Овощи консервир.(капуста квашеная)	30	0,54	0,03	0,90	6,90	TБ-24/1	Москва 1996 таб.№ 24
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,33	0,00	22,78	94,44	T-91	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		29,25	19,61	101,41	712,51		
ОБЩИЙ ИТОГ		48,75	29,96	177,78	1198,01		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Котлета "Киевская"	90	11,10	14,26	10,20	215,87	169/2	Москва 2003 № 169
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,70	T-110/1	ТТК 110/1
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		18,08	20,05	82,48	587,57		
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,44	5,34	9,38	91,98	T-107/1	ТТК № 107
Гуляш из мяса птицы	130	21,88	8,57	4,63	180,83	196/1	Москва 2003 № 196
Вермишель отварная	150	5,52	4,51	26,45	168,45	T-114	ТТК № 114
Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		35,24	19,62	110,66	762,66		
ОБЩИЙ ИТОГ		53,32	39,67	193,14	1350,23		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,60	7,46	44,26	279,00	T-102	ТТК № 102
Хачапури с сыром	75	9,59	10,60	28,23	249,75	11/3	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		18,32	18,08	87,69	590,75		
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/10	3,70	3,38	14,01	103,62	104/1	Москва 2011 № 104
Ежики мясные	90	11,72	15,73	12,03	238,50	157/4	Москва 2003 № 157
Рагу овощное	150	2,60	11,80	12,81	163,50	541	Москва 2004 № 541/3
Компот из черной смородины	200	0,00	0,00	19,97	76,00	T-89/1	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		23,82	31,71	96,42	766,62		
ОБЩИЙ ИТОГ		42,14	49,79	184,11	1357,37		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбасные изделия отварные	100	12,00	22,00	0,00	246,00	413/1	Москва 2004 № 413
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	T-114	ТТК № 114
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	685	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		20,79	26,93	61,85	574,45		
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,44	5,34	9,38	91,98	T-107/1	ТТК № 107

Плов из отварной птицы	230	27,53	13,59	43,53	407,45	T-123/2	ТТК № 123
Овощи консерв. в нарезку(огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	70	Москва 2011 № 70
Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		35,53	20,15	123,45	822,83		
ОБЩИЙ ИТОГ		56,32	47,08	185,30	1397,28		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки из мяса птицы	90	14,70	11,07	12,95	218,17	294/4	Москва 2011 № 294
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	T-99	ТТК № 99
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		26,63	17,58	87,19	623,92		
ОБЕД							
Рассольник "Школьный"	200/5/10	1,71	5,19	6,89	81,27	T-249	ТТК № 249
Фрикадельки "Неженка"	90	11,50	11,80	12,30	201,40	T-257/1	ТТК № 257
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,40	310	Москва 2011 № 310
Овощи консервир.(капуста квашеная)	30	0,54	0,03	0,90	6,90	TБ-24/1	Москва 1996 таб.№ 24
Компот из фруктов (яблоки с лимоном)	200	0,14	0,11	21,52	87,59	T-98	ТТК № 98
Хлеб "Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		22,55	22,25	102,23	704,56		
ОБЩИЙ ИТОГ		49,18	39,83	189,42	1328,48		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	5,96	7,25	42,89	261,00	T-100	ТТК № 100
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/2	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО		16,23	18,57	87,99	587,40		
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,25	5,40	6,83	80,22	T-106/1	ТТК № 106
Курочка "Аппетитная"	90	19,87	16,72	0,00	230,40	T-248/1	ТТК № 248
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	T-114	ТТК № 114
Овощи консерв. в нарезку(огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	70	Москва 2011 № 70
Компот из черной смородины	200	0,00	0,00	19,97	76,00	T-89/1	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		32,60	27,45	91,19	742,07		
ОБЩИЙ ИТОГ		48,83	46,02	179,18	1329,47		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,9	8,2	8,83	162,7	T-142/2	ТТК № 142
Масло сливочное на полив	5	0,04	3,60	0,06	33,00	14/1	Москва 2011 № 14
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	686	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		19,33	17,02	64,93	494,95		
ОБЕД							
Суп-лапша домашняя с курой	200/10	6,62	5,78	10,86	126,22	113/1	Москва 2011 №113
Зразы "Школьные"	90	13,10	13,90	12,60	229,00	159/2	Москва 2003 № 159
Рагу овощное	150	2,60	11,80	12,81	163,50	541	Москва 2004 № 541/3
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,33	0,00	22,78	94,44	T-91	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		28,45	32,28	96,65	798,16		
ОБЩИЙ ИТОГ		47,78	49,30	161,58	1293,11		

ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Творожник ванильный	120	16,47	6,98	25,12	233,10	Т-29/2	ТТК № 29
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	Т-41	ТТК № 41
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	338	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО		19,50	10,35	76,37	485,50		
ОБЕД							
Свекольник со сметаной	200/10	1,60	5,30	8,40	87,50	35/2	Пермь2001 № 35
Котлета "Киевская"	90	11,10	14,26	10,20	215,87	169/2	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	Т-99	ТТК № 99
Овощи консервир.(капуста квашеная)	30	0,54	0,03	0,90	6,90	ТБ-24/1	Москва 1996 таб.№ 24
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,90	Т-113	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	Т-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	Т-11	ТТК № 11
ИТОГО		27,79	26,54	116,39	821,92		
ОБЩИЙ ИТОГ		47,29	36,89	192,76	1307,42		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,60	7,46	44,26	279,00	Т-102	ТТК № 102
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	ТБ-25	Москва 1994 таб. № 25
Булочка с маком	60	4,2	3,36	18,12	122,88	772/1	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО		17,51	16,74	77,38	533,88		
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/10	3,70	3,38	14,01	103,62	104/1	Москва 2011 № 104
Гуляш из мяса птицы	130	21,88	8,57	4,63	180,83	196/1	Москва 2003 № 196
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,70	Т-110/1	ТТК 110
Овощи консерв. в нарезку (огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	70	Москва 2011 № 70
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	Т-93	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий"	40	2,60	0,40	17,20	85,00	Т-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	Т-11	ТТК № 11
ИТОГО		35,95	18,18	113,48	766,66		
ОБЩИЙ ИТОГ		53,46	34,92	190,86	1300,54		

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, 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 приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции, а также меню дополнительного питания с указанием наименования блюд, массы порции, калорийности порции.
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. Фрукты и ягоды для приготовления 3 блюд возможно взаимозаменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.
11. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.
12. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и наличию технологического оборудования.
13. 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.