


СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

  
\_\_\_\_\_

(подпись)

2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП Пит «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

15<sup>го</sup> августа 2023 года

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 5-11 классов**

**в образовательных учреждениях г. Сыктывкара**

**(для категорий СОП, ТУБ, ЛОК).**

( МАОУ СОШ № 1, 4, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 43, МОУ СОШ № 3, 9, 11, 15, 20  
МОУ ООШ № 8, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ )

(с 01 сентября 2023 года)



ИТОГО							565	14,0	25,6	64,2	534,1		
НАИМЕНОВАНИЕ							№ ТК	12+ лет					
№ ПО СОРТНИКУ								ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	
ЗАВТРАК													
СВЕЖАТА													
МЕДАЛЬОНЫ ИЗ РЫБЫ							100	11,6	14,1	10,1	230,1	42/5	ТТК № 42
РАУ ИЗ ОВОЩЕЙ							180	3,1	13,3	15,4	196,2	54/1/1	Москва 2004 № 541/3
ХЛЕБ "ГОРОДСКОЙ" ПОПЦИМИ							80	6,4	0,8	40,8	200,0	11/2	ТТК № 11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ							222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО							582	21,3	28,2	81,5	688,3		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
ШНИЦЕЛЬ "НЕЖНЫЙ"							100	16,3	9,5	12,3	200,8	352	ТТК № 352
РАС РАССЫПАЧТЫЙ ОТВАРОЙ (из пропаренной крупы)							180	4,4	6,4	44,0	251,6	110/2	ТТК 110/1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ							222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ХЛЕБ "ДАРННИКИЙ" ПОПЦИМИ							20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО							522	22,1	16,2	80,1	557,4		
2 НЕДЕЛЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
НАИМЕНОВАНИЕ							№ ТК	12+ лет					
№ ПО СОРТНИКУ								ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	
ЗАВТРАК													
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ							250	7,2	13,0	51,5	352,8	100/4; 100/5	ТТК № 100
СЫР ПОПЦИМИ							30	7,0	8,9	0,0	108,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25
ХЛЕБ "ГОРОДСКОЙ" ПОПЦИМИ							60	4,8	0,6	30,6	150,0	11/2	ТТК № 11
ЧАЙ С САХАРОМ							215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО							555	19,0	22,5	97,1	670,8		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ СВИНИНЫ							100	12,6	14,2	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (картофельное пюре/капуста тушенная)							180	3,7	5,8	21,1	151,6	320/1	Москва 2011 № 280, ТТК № 109
ЧАЙ С САХАРОМ							215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ХЛЕБ "ДАРННИКИЙ" ПОПЦИМИ							20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО							515	17,7	20,2	58,3	485,5		
ВТОРНИК													
НАИМЕНОВАНИЕ							№ ТК	12+ лет					
№ ПО СОРТНИКУ								ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	
ЗАВТРАК													
КОЛБАСКИ "СОЧНЫЕ"							80	13,4	9,3	5,3	156,6	390	ТТК № 390
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (спагетти)							180	6,6	5,4	31,7	202,1	114/1	ТТК № 114
ХЛЕБ "ГОРОДСКОЙ" ПОПЦИМИ							40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТТК № 11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ							222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО							522	23,4	15,1	72,6	520,7		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ							150	8,5	9,7	7,1	138,6	244/2	ТТК № 244
КАША РЖЕЧЕВАЯ РАССЫПАЧАТАЯ							180	10,3	7,3	46,4	292,5	99/1	ТТК № 99
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ							222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686
ХЛЕБ "ДАРННИКИЙ" ПОПЦИМИ							20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО							572	20,3	17,2	77,3	536,1		
СРЕДА													
НАИМЕНОВАНИЕ							№ ТК	12+ лет					
№ ПО СОРТНИКУ								ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	
ЗАВТРАК													
ШНИЦЕЛЬ "НЕЖНЫЙ"							100	16,3	9,5	12,3	200,8	352	ТТК № 352
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (на полив)							5	0,0	3,6	0,1	33,0	14/3	Москва 2011 № 14
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПУРЕ							100	2,0	3,2	13,6	91,5	312/1	Москва 2011 № 312
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОПЦИМИ (помидор свежий в нарезку)							100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	ТТК № 71
ХЛЕБ "ГОРОДСКОЙ" ПОПЦИМИ							50	4,0	0,5	25,5	125,0	11	ТТК № 11
ЧАЙ С САХАРОМ							215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО							570	23,6	17,1	70,3	532,3		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
КОТЛЕТА "КИЕВСКАЯ"							100	12,3	15,8	11,3	239,9	169/4	Москва 2003 № 169
РАС РАССЫПАЧТЫЙ ОТВАРОЙ (из пропаренной крупы)							180	4,4	6,4	44,0	251,6	110/2	ТТК 110/1
ЧАЙ С САХАРОМ							215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685
ХЛЕБ "ДАРННИКИЙ" ПОПЦИМИ							20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТТК № 10
ИТОГО							515	18,1	22,5	78,9	594,5		
ЧЕТВЕРГ													
НАИМЕНОВАНИЕ							№ ТК	12+ лет					
№ ПО СОРТНИКУ								ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	
ЗАВТРАК													
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ СВИНИНЫ							100	12,6	14,2	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
СОУС СМЕТАНЫЙ С ТОМАТОМ							50	0,9	2,5	3,5	40,1	331/1	Москва 2011 № 331
КАША РЖЕЧЕВАЯ РАССЫПАЧАТАЯ							150	8,6	6,1	38,6	243,8	99/1	ТТК № 99

НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СОРНИКУ РЕЦЕПТУР
12+ лет								
ПЯТНИЦА								
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100,0	11	ТК № 11	
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686	
ИТОГО	562	25,4	23,2	91,4	676,7			
Второй завтрак								
Биточки из мяса птицы	100	16,3	12,3	14,4	242,4	294/5	Москва 2011 № 294	
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,1	15,8	33,5	292,0	313/2	Москва 2011 № 313	
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686	
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТК № 10	
ИТОГО	522	21,9	28,3	71,7	639,9			
ЗАВТРАК								
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СОРНИКУ РЕЦЕПТУР
12+ лет								
ПЯТНИЦА								
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,6	9,5	41,8	331,5	29/4	ТК № 29	
Крепдэль сахарный	100	7,1	13,1	55,7	370,0	415/2	Москва 2011 № 415	
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686	
ИТОГО	472	25,8	22,7	112,7	763,5			
Второй завтрак								
Ёжки мясные	100	13,0	17,5	13,4	265,0	157/9	Москва 2003 № 157	
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,6	5,4	31,7	202,1	114/1	ТК № 114	
Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0,0	15,2	62,0	686/1	Москва 2004 № 686	
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТК № 10	
ИТОГО	522	21,1	23,1	68,9	572,1			
СВБОТА								
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СОРНИКУ РЕЦЕПТУР
12+ лет								
СВБОТА								
Каша молочная кукурузная	250	8,4	11,0	60,9	366,1	117/4	ТК № 117	
Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,0	25/2	Москва 1994 таб. № 25	
Батон нарезной	80	7,6	2,4	41,6	212,0	266/2	ТК № 266	
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685	
ИТОГО	565	20,7	19,3	117,5	710,1			
Второй завтрак								
Медальоны из рыбы	100	11,6	14,1	10,1	230,1	42/5	ТК № 42	
Пару из овощей	180	3,1	13,3	15,4	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3	
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60,0	685/1	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43,0	11	ТК № 10	
ИТОГО	515	16,1	27,6	49,1	529,3			

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 горячего питания для 1-4 классов с 12-00 до 15-00 следует пользоваться меню «Обеда» и меню «2 смены». Для детей, посещающих группу продленного дня, дополнительно должен быть организован полдник. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4,0 часа.
5. Исходя из приемов пищи, при получении горячего питания 1 смены 1-4 классов для категории малообеспеченные, следует применять 1 или 2 вариант меню (второй завтрак или полдник), для получения горячего питания 2 смены 1-4 классов следует применять 2 вариант меню (полдник).
6. 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.
7. 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.
8. 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).
9. 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.
10. Овоши свежие и консервированные порциями возможно взаимозаменять между собой:
  - огурцы свежие на помидоры свежие, и наоборот;
  - помидоры свежие в нарезку с кукурузой консервированной на огурцы свежие в нарезку с горошком консервированным и т.д., и наоборот.
11. Овоши урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
12. Фрукты свежие возможно взаимозаменять между собой и заменять на фруктово-ягодные соки согласно приложению № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
13. В примерном утвержденном двухнедельном меню указано расчетное значение порции фруктов (100, 150, 200 гр.). Для фактического расчета веса фруктов, при составлении ежедневного меню, учитывается то, что фрукты относятся к калибруемому товару, и поэтому в меню указывается фактический вес порции фруктов не может быть меньше указанного в требованиях СанПиН – менее 100 гр. (приложение 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Масса порций для детей в зависимости от возраста в граммах). При этом должны соблюдаться требования, установленные по КБЖУ (таб. 1 прил. 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) каждого приема пищи и минимальному суммарному объему блюд по приемам пищи (Таб. 3 прилож. 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
14. Рекомендуемый ассортимент свежих фруктов для организации питания учащихся: яблоки, апельсины, мандарины.
15. Фрукты свежие, ягоды свежемороженые, а также сухофрукты для приготовления 3 блюд возможно взаимозаменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторности.
16. Напитки в ежедневном меню можно заменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторности и в соответствии с их равной ценовой категорией.
17. При составлении ежедневного меню, пищевая ценность на продукцию промышленного производства (фруктовые шоре, соки, кондитерские изделия и т.д.), указывается исходя из фактических показателей на упаковке производителя.
18. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторности.
19. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и различно технологического оборудования.
20. 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.