

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 21»

Абдрафикова Гатьяна Васильевна



" 28 " августа 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ЦИТ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



"20" августа 2024 года

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся  
5-11 классов в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара,  
находящихся в положении малобеспеченных семей (МО),  
детей из многодетных семей (МС) и детей из семей военнослужащих (СВО).**

(МАОУ «Гимназия им. А.С. Пушкина», ул.Петрозаводская,4)

(с 01 сентября 2024 года)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
Второй завтрак							
Салат из белокачанной капусты с кукрузой	100	1,7	5,07	10,52	95,4	46/2	Москва 2003 № 46
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>17,95</b>	<b>22,8</b>	<b>71,64</b>	<b>566,24</b>		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
Второй завтрак							
Салат из овощей с сыром (по-гречески)	70	2,99	10	2,15	110,46	356	ТТК № 356
Запеканка из творога с вишней	200	20,56	18,16	56,38	481,5	425	ТТК № 425
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>25,22</b>	<b>28,38</b>	<b>83,73</b>	<b>701,96</b>		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
Второй завтрак							
Овощи свежие в нарезку (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	6	71/5	Москва 2011 № 71
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	415/2	Москва 2011 № 415
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>8,93</b>	<b>12,6</b>	<b>76,95</b>	<b>458,7</b>		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
Второй завтрак							
Салат зеленый с овощами	100	0,94	10,14	2,38	104,9	360	ТТК № 360
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	Т-99/1	ТТК № 99
Булочка "Российская"	50	3,5	4,01	24,35	147,5	430/2	Москва 2011 № 430
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>16,43</b>	<b>21,68</b>	<b>98,3</b>	<b>654,9</b>		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
Второй завтрак							
Овощи свежие в нарезку (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11	71/3	Москва 2011 № 71
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	772/2	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>9,8</b>	<b>9,56</b>	<b>84,62</b>	<b>468,04</b>		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
Второй завтрак							
Салат из свеклы отварной с маслом подсолнечным	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52/1	Москва 2011 № 52
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313
Булочка "Ванильная"	50	3,95	4,06	22,24	141,5	422/1	Москва 2011 № 422
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>11,15</b>	<b>26,07</b>	<b>89,2</b>	<b>636,8</b>		
2 неделя							

ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
Второй завтрак							
Овощи свежие в нарезку (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11	71/3	Москва 2011 № 71
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Булочка с сахаром	50	5,15	8,4	40,88	219,57	39/2	ТТК № 39
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>11,75</b>	<b>15,16</b>	<b>112</b>	<b>592,21</b>		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
Второй завтрак							
Салат "Зимняя сказка"	100	1,27	10,3	6,24	122,05	194	ТТК № 194/1
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	Т-99/1	ТТК № 99
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	424/1	Москва 2011 № 424
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>16,6</b>	<b>24,09</b>	<b>98,17</b>	<b>676,55</b>		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
Второй завтрак							
Овощи свежие в нарезку (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	6	71/5	Москва 2011 № 71
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	772/2	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>9,19</b>	<b>8,83</b>	<b>65,78</b>	<b>383,1</b>		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
Второй завтрак							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,88	10,13	3,02	106,25	24/2	Москва 2011 № 24
Творожник ванильный со сгущенным молоком	200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	ТТК № 29
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>26,44</b>	<b>23,33</b>	<b>85,77</b>	<b>664,61</b>		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
Второй завтрак							
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45/1	Москва 2011 № 45
Рис отварной рассыпчатый	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Гребешок с повидлом	50	3,72	4,03	29,98	173,55	417/3	Москва 2011 № 417
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>11,08</b>	<b>13,94</b>	<b>105,67</b>	<b>595,59</b>		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ
Второй завтрак							
Салат из свеклы отварной с маслом подсолнечным	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52/1	Москва 2011 № 52
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>17,66</b>	<b>23,74</b>	<b>69,38</b>	<b>563,64</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, "Хлебпродлинформ", 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. 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, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда 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 блюда, массы порции, калорийности порции.
10. Овощи 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. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, коренплоды 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 трампах). 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 повторяемости.
16. Напитки в ежедневном меню можно заменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторяемости и в соответствии с их равной ценовой категорией.
17. При составлении ежедневного меню, пищевая ценность на продукцию промышленного производства (фруктовые пюре, 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 повторяемости.
19. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и на основании 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.