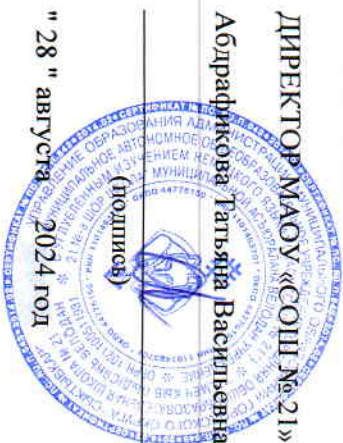


СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 21»

Абдрафикова Татьяна Васильевна



" 28 " августа 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



"20" августа 2024 года

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся
5-11 классов в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара
(для категорий СОП, ТУБ, ЛОК).**

(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	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Второй завтрак							
Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,7	5,07	10,52	95,4	46/2	Москва 2003 № 46
Макароны отварные с сыром	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	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
ИТОГО	585	19,98	25,19	76,76	616,4		
ВТОРНИК							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Второй завтрак							
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
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	772/2	Москва 2004 № 772
ИТОГО	465	24,13	20,98	86,48	643,9		
СРЕДА							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Второй завтрак							
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	100	17,7	11,6	11,6	231	263/2	ТТК № 263
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
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
ИТОГО	515	22,74	17,58	59,73	498,7		
ЧЕТВЕРГ							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Второй завтрак							
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352/1	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	Т-99/1	ТТК № 99
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
ИТОГО	515	28,3	17,07	83,87	603,3		
ПЯТНИЦА							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Второй завтрак							
Овощи свежие в нарезку (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11	71/3	Москва 2011 № 71
Макароны отварные с сыром	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	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
ИТОГО	535	18,83	20,22	68,14	532		
СУББОТА							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Второй завтрак							
Рагу из филе птицы	250	18,3	15,2	21,7	297,1	289/1	Москва 2011 № 289
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
ИТОГО	485	19,97	15,42	46,9	407,1		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Второй завтрак							
Биточки из мяса птицы	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,6	110/2	ТТК 110/1
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
ИТОГО	515	23,65	13,91	82,22	553,2		
ВТОРНИК							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Второй завтрак							
Салат "Зимняя сказка"	100	1,27	10,3	6,24	122,1	194	ТТК № 194/1
Макароны отварные с сыром	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	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
ИТОГО	585	19,55	30,42	72,48	643,1		
СРЕДА							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Второй завтрак							
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352/1	ТТК № 352
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
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
ИТОГО	515	21,65	15,52	62,03	475,5		
ЧЕТВЕРГ							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Второй завтрак							
Творожник ванильный со сгущенным молоком	200	24,19	12,98	59,15	455,4	29/4	ТТК № 29
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	415/2	Москва 2011 № 415
ИТОГО	465	27,8	19,57	102,02	700,4		
ПЯТНИЦА							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Второй завтрак							
Плов из свинины (из пропаренного риса)	250	18,64	15,04	54,74	425,3	124/2	ТТК № 124
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
ИТОГО	485	20,31	15,26	79,94	535,3		
СУББОТА							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
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	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	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
ИТОГО	585	19,69	26,13	74,5	613,8		

1. Репештуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – в соответствии со «Сборником репештур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 г., Дели принт, Москва, "Сборником репештур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г. Москва.; "Сборником технологических нормативов, репештур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники репештур 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 должно быть организован полдник. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4,0 часа.
5. Исходя из присков 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. Овоши свежие и консервированные порциями возможно взаимозаменять между собой:
 - отуриры свежие на помидоры свежие, и наоборот;
 - помидоры свежие в нарезку с кукурузой консервированной на отуриры свежие в нарезку с горошком консервированным и т.д. и наоборот.
11. Овоши урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеллоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
12. Фрукты свежие взаимозаменять между собой и заменять на фруктовые и 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. При этом 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 повторемости.
16. Напитки в ежедневном меню можно заменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторемости 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 заменить исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторемости.
19. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и наличию 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.