

(с 01 сентября 2024 года)

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП-ЦиГ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна

(подпись)

"20" августа 2024 год



"26" августа 2024 год

**Примерное двухнедельное меню горячего питания 1 смены для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями (ОВЗ), в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара.**

(МАОУ СОШ № 1, 4, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 43, МОУ СОШ № 3, 9, 11, 15, МОУ ООШ № 8, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

| 1 неделя   |            |              |              |               |               |       |                        |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|------------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК  |            |              |              |               |               |       |                        |
| НАИМЕНОВАНИЕ   | 7-11 лет   |              |              |               |               | № ТК  | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр  | Белки, гр    | Жиры, гр     | Углеводы, гр  | ККАЛ          |       |                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |            |              |              |               |               |       |                        |
| Каша молочная рисовая  | 205        | 5,96         | 8,25         | 42,89         | 261           | 100/4 | ТТК № 100              |
| Сыр порциями   | 20         | 4,64         | 5,9          | 0             | 72            | 25/2  | Москва 1994 таб. № 25  |
| Батон нарезной   | 60         | 5,7          | 1,8          | 31,2          | 159           | 266/2 | ТТК №266               |
| Чай с сахаром  | 215        | 0,07         | 0,02         | 15            | 60            | 685/1 | Москва 2004 № 685      |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>500</b> | <b>16,37</b> | <b>15,97</b> | <b>89,09</b>  | <b>552</b>    |       |                        |
| <b>2 приём пищи</b>  |            |              |              |               |               |       |                        |
| Щи из свежей капусты с картофелем                            | 200        | 1,2          | 5,2          | 6,5           | 77,01         | 106/3 | ТТК № 106              |
| 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>435</b> | <b>2,57</b>  | <b>5,42</b>  | <b>30,1</b>   | <b>180,01</b> |       |                        |
| <b>Общий итог</b>  | <b>935</b> | <b>18,94</b> | <b>21,39</b> | <b>119,19</b> | <b>732,01</b> |       |                        |
| <b>ВТОРНИК</b>   |            |              |              |               |               |       |                        |
| НАИМЕНОВАНИЕ   | 7-11 лет   |              |              |               |               | № ТК  | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр  | Белки, гр    | Жиры, гр     | Углеводы, гр  | ККАЛ          |       |                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |            |              |              |               |               |       |                        |
| Запеканка из творога с черной смородиной и сгущенным молоком | 150        | 14,53        | 14,5         | 50,53         | 387,3         | 425/6 | ТТК № 425              |
| Батон нарезной   | 30         | 2,85         | 0,9          | 15,6          | 79,5          | 266/2 | ТТК №266               |
| Фрукты свежие порциями                                       | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            | 338/2 | Москва 2011 № 338      |
| Чай с сахаром и лимоном                                      | 222        | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62            | 686/1 | Москва 2004 № 686      |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>502</b> | <b>17,91</b> | <b>15,82</b> | <b>91,13</b>  | <b>575,8</b>  |       |                        |
| <b>2 приём пищи</b>  |            |              |              |               |               |       |                        |
| Рассольник ленинградский                                     | 200        | 1,4          | 5,2          | 10,31         | 94,8          | 104/5 | ТТК № 104              |
| Чай с сахаром  | 215        | 0,07         | 0,02         | 15            | 60            | 685/1 | Москва 2004 № 635      |
| Хлеб " Дарницкий" порциями                                   | 20         | 1,3          | 0,2          | 8,6           | 43            | 11    | ТТК № 10               |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>435</b> | <b>2,77</b>  | <b>5,42</b>  | <b>33,91</b>  | <b>197,8</b>  |       |                        |
| <b>Общий итог</b>  | <b>937</b> | <b>20,68</b> | <b>21,24</b> | <b>125,04</b> | <b>773,6</b>  |       |                        |
| <b>СРЕДА</b>   |            |              |              |               |               |       |                        |
| НАИМЕНОВАНИЕ   | 7-11 лет   |              |              |               |               | № ТК  | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр  | Белки, гр    | Жиры, гр     | Углеводы, гр  | ККАЛ          |       |                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |            |              |              |               |               |       |                        |
| Биточки из мяса птицы "Сливочные"                            | 90         | 15,9         | 11,4         | 10,4          | 207,9         | 263/2 | ТТК № 263              |
| Картофельное пюре  | 150        | 3,06         | 4,8          | 20,44         | 137,25        | 312/1 | Москва 2011 № 312      |
| Хлеб "Городской" порциями                                    | 50         | 4            | 0,5          | 25,5          | 125           | 11/2  | ТТК № 11               |
| Чай с сахаром  | 215        | 0,07         | 0,02         | 15            | 60            | 685/1 | Москва 2004 № 685      |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>505</b> | <b>23,03</b> | <b>16,72</b> | <b>71,34</b>  | <b>530,15</b> |       |                        |
| <b>2 приём пищи</b>  |            |              |              |               |               |       |                        |
| Борщ из свежей капусты с картофелем                          | 200        | 1,38         | 5,2          | 8,92          | 88,2          | 107/3 | ТТК № 107              |
| 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>435</b> | <b>2,75</b>  | <b>5,42</b>  | <b>32,52</b>  | <b>191,2</b>  |       |                        |
| <b>Общий итог</b>  | <b>940</b> | <b>25,78</b> | <b>22,14</b> | <b>103,86</b> | <b>721,35</b> |       |                        |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |            |              |              |               |               |       |                        |
| НАИМЕНОВАНИЕ   | 7-11 лет   |              |              |               |               | № ТК  | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр  | Белки, гр    | Жиры, гр     | Углеводы, гр  | ККАЛ          |       |                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |            |              |              |               |               |       |                        |
| Макароны отварные с сыром                                    | 220        | 14,88        | 17,51        | 37,52         | 367,84        | 204/3 | Москва 2011 № 204      |
| Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)             | 60         | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 13,2          | 71/4  | ТТК № 71               |
| Батон нарезной   | 30         | 2,85         | 0,9          | 15,6          | 79,5          | 266/2 | ТТК №266               |
| Чай с сахаром и лимоном                                      | 222        | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62            | 686/1 | Москва 2004 № 686      |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>532</b> | <b>18,52</b> | <b>18,55</b> | <b>70,6</b>   | <b>522,54</b> |       |                        |
| <b>2 приём пищи</b>  |            |              |              |               |               |       |                        |
| Суп картофельный с горохом                                   | 200        | 4,4          | 4,2          | 13,2          | 118,6         | 102/4 | Москва 2011 № 102      |
| 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>435</b> | <b>5,77</b>  | <b>4,42</b>  | <b>36,8</b>   | <b>221,6</b>  |       |                        |
| <b>Общий итог</b>  | <b>967</b> | <b>24,29</b> | <b>22,97</b> | <b>107,4</b>  | <b>744,14</b> |       |                        |
| <b>ПЯТНИЦА</b>   |            |              |              |               |               |       |                        |
| НАИМЕНОВАНИЕ   | 7-11 лет   |              |              |               |               | № ТК  | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр  | Белки, гр    | Жиры, гр     | Углеводы, гр  | ККАЛ          |       |                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |            |              |              |               |               |       |                        |
| Каша молочная пшеничная                                      | 205        | 8,6          | 8,16         | 44,26         | 279           | 102/4 | ТТК №102               |
| Сыр порциями   | 20         | 4,64         | 5,9          | 0             | 72            | 25/2  | Москва 1994 таб. № 25  |
| Батон нарезной   | 60         | 5,7          | 1,8          | 31,2          | 159           | 266/2 | ТТК №266               |
| Чай с сахаром  | 215        | 0,07         | 0,02         | 15            | 60            | 685/1 | Москва 2004 № 685      |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>500</b> | <b>19,01</b> | <b>15,88</b> | <b>90,46</b>  | <b>570</b>    |       |                        |
| <b>2 приём пищи</b>  |            |              |              |               |               |       |                        |



|   |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
|---|------------------|------------------|-----------------|---------------------|---------------|-------------|-------------------------------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями        | 200              | 1,62             | 2,19            | 12,81               | 77,13         | 105/2       | ТТК № 105                     |
| 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>435</b>       | <b>2,99</b>      | <b>2,41</b>     | <b>36,41</b>        | <b>180,13</b> |             |                               |
| <b>Общий итог</b>                               | <b>935</b>       | <b>22</b>        | <b>18,29</b>    | <b>126,87</b>       | <b>750,13</b> |             |                               |
| <b>СУББОТА</b>                                  |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| <b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>                             | <b>7-11 лет</b>  |                  |                 |                     |               | <b>№ ТК</b> | <b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b> |
|   | <b>ВЫХОД, гр</b> | <b>Белки, гр</b> | <b>Жиры, гр</b> | <b>Углеводы, гр</b> | <b>ККАЛ</b>   |             |                               |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                  |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| Котлета рыбная                                  | 90               | 11               | 6,98            | 13,1                | 159,84        | 234/2       | Москва 2011 № 234             |
| Рагу из овощей                                  | 150              | 2,6              | 11,8            | 13,81               | 163,5         | 541/1       | Москва 2004 № 541/3           |
| Хлеб "Городской" порциями                       | 50               | 4                | 0,5             | 25,5                | 125           | 11/2        | ТТК № 11                      |
| Чай с сахаром и лимоном                         | 222              | 0,13             | 0,02            | 15,2                | 62            | 686/1       | Москва 2004 № 686             |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>512</b>       | <b>17,73</b>     | <b>19,3</b>     | <b>67,61</b>        | <b>510,34</b> |             |                               |
| <b>2 приём пищи</b>                             |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| Суп из овощей                                   | 200              | 1,6              | 5,2             | 8,6                 | 87,9          | 99/3        | Москва 2011 № 99              |
| 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>435</b>       | <b>2,93</b>      | <b>5,42</b>     | <b>32,2</b>         | <b>190,89</b> |             |                               |
| <b>Общий итог</b>                               | <b>947</b>       | <b>20,66</b>     | <b>24,72</b>    | <b>99,81</b>        | <b>701,23</b> |             |                               |
| <b>2 неделя</b>                                 |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                              |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| <b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>                             | <b>7-11 лет</b>  |                  |                 |                     |               | <b>№ ТК</b> | <b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b> |
|   | <b>ВЫХОД, гр</b> | <b>Белки, гр</b> | <b>Жиры, гр</b> | <b>Углеводы, гр</b> | <b>ККАЛ</b>   |             |                               |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                  |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| Каша молочная пшеница                           | 205              | 5,93             | 6,2             | 34,39               | 217,74        | 112/1       | ТТК № 112                     |
| Сыр порциями                                    | 30               | 6,96             | 8,85            | 0                   | 108           | 25/2        | Москва 1994 таб. № 25         |
| Батон нарезной                                  | 50               | 4,75             | 1,5             | 26                  | 132,5         | 266/2       | ТТК №266                      |
| Чай с сахаром                                   | 215              | 0,07             | 0,02            | 15                  | 60            | 685/1       | Москва 2004 № 685             |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>500</b>       | <b>17,71</b>     | <b>16,57</b>    | <b>75,39</b>        | <b>518,24</b> |             |                               |
| <b>2 приём пищи</b>                             |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| Суп картофельный с макаронными изделиями        | 200              | 1,62             | 2,2             | 12,81               | 77,13         | 105/2       | ТТК № 105                     |
| 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>435</b>       | <b>2,99</b>      | <b>2,42</b>     | <b>36,41</b>        | <b>180,13</b> |             |                               |
| <b>Общий итог</b>                               | <b>935</b>       | <b>20,7</b>      | <b>18,99</b>    | <b>111,8</b>        | <b>698,37</b> |             |                               |
| <b>ВТОРНИК</b>                                  |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| <b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>                             | <b>7-11 лет</b>  |                  |                 |                     |               | <b>№ ТК</b> | <b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b> |
|   | <b>ВЫХОД, гр</b> | <b>Белки, гр</b> | <b>Жиры, гр</b> | <b>Углеводы, гр</b> | <b>ККАЛ</b>   |             |                               |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                  |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| Биточки мясные с сыром                          | 70               | 11,5             | 12,3            | 5,8                 | 182,9         | 52/10       | ТТК № 52                      |
| Макаронные изделия отварные (спагетти)          | 150              | 5,52             | 4,51            | 26,45               | 168,45        | 114/1       | ТТК № 114                     |
| Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку) | 60               | 0,42             | 0,06            | 1,14                | 7,2           | 71/5        | ТТК № 71                      |
| Хлеб "Городской" порциями                       | 40               | 3,2              | 0,4             | 20,4                | 100           | 11          | ТТК № 11                      |
| Чай с сахаром и лимоном                         | 222              | 0,13             | 0,02            | 15,2                | 62            | 686/1       | Москва 2004 № 686             |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>542</b>       | <b>20,77</b>     | <b>17,29</b>    | <b>68,99</b>        | <b>520,55</b> |             |                               |
| <b>2 приём пищи</b>                             |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| Борщ из свежей капусты с картофелем             | 200              | 1,38             | 5,2             | 8,92                | 88,2          | 107/3       | ТТК № 107                     |
| 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>435</b>       | <b>2,75</b>      | <b>5,42</b>     | <b>32,52</b>        | <b>191,2</b>  |             |                               |
| <b>Общий итог</b>                               | <b>977</b>       | <b>23,52</b>     | <b>22,71</b>    | <b>101,51</b>       | <b>711,75</b> |             |                               |
| <b>СРЕДА</b>                                    |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| <b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>                             | <b>7-11 лет</b>  |                  |                 |                     |               | <b>№ ТК</b> | <b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b> |
|   | <b>ВЫХОД, гр</b> | <b>Белки, гр</b> | <b>Жиры, гр</b> | <b>Углеводы, гр</b> | <b>ККАЛ</b>   |             |                               |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                  |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| Шницель "Нежный"                                | 90               | 14,68            | 10,58           | 11,03               | 180,7         | 352/1       | ТТК № 352                     |
| Картофельное пюре                               | 150              | 3,06             | 4,8             | 20,44               | 137,25        | 312/1       | Москва 2011 № 312             |
| Хлеб "Городской" порциями                       | 50               | 4                | 0,5             | 25,5                | 125           | 11/2        | ТТК № 11                      |
| Чай с сахаром                                   | 215              | 0,07             | 0,02            | 15                  | 60            | 685/1       | Москва 2004 № 685             |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>505</b>       | <b>21,81</b>     | <b>15,9</b>     | <b>71,97</b>        | <b>502,95</b> |             |                               |
| <b>2 приём пищи</b>                             |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| Суп картофельный с горохом                      | 200              | 4,4              | 4,2             | 13,2                | 118,6         | 102/4       | Москва 2011 №102              |
| 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>435</b>       | <b>5,77</b>      | <b>4,42</b>     | <b>36,8</b>         | <b>221,6</b>  |             |                               |
| <b>Общий итог</b>                               | <b>940</b>       | <b>27,58</b>     | <b>20,32</b>    | <b>108,77</b>       | <b>724,55</b> |             |                               |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                  |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| <b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>                             | <b>7-11 лет</b>  |                  |                 |                     |               | <b>№ ТК</b> | <b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b> |
|   | <b>ВЫХОД, гр</b> | <b>Белки, гр</b> | <b>Жиры, гр</b> | <b>Углеводы, гр</b> | <b>ККАЛ</b>   |             |                               |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                  |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| Творожник ванильный со сгущенным молоком        | 150              | 18,63            | 9,93            | 41,77               | 331,5         | 29/4        | ТТК № 29                      |

|                                   |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
|-----------------------------------|------------------|------------------|-----------------|---------------------|---------------|-------------|-------------------------------|
| Булочка с сахаром                 | 30               | 3,09             | 5,64            | 24,53               | 131,74        | 39/2        | ТТК № 39                      |
| Фрукты свежие порциями            | 100              | 0,4              | 0,4             | 9,8                 | 47            | 338/2       | Москва 2011 № 33:3            |
| Чай с сахаром и лимоном           | 222              | 0,13             | 0,02            | 15,2                | 62            | 686/1       | Москва 2004 № 68:5            |
| <b>ИТОГО</b>                      | <b>502</b>       | <b>22,25</b>     | <b>15,99</b>    | <b>91,3</b>         | <b>572,24</b> |             |                               |
| <b>2 приём пищи</b>               |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200              | 1,2              | 5,2             | 7,5                 | 77,01         | 106/3       | ТТК № 106                     |
| Чай с сахаром                     | 215              | 0,07             | 0,02            | 15                  | 60            | 685/1       | Москва 2004 № 68:5            |
| Хлеб " Дарницкий" порциями        | 20               | 1,3              | 0,2             | 8,6                 | 43            | 11          | ТТК № 10                      |
| <b>ИТОГО</b>                      | <b>435</b>       | <b>2,57</b>      | <b>5,42</b>     | <b>31,1</b>         | <b>180,01</b> |             |                               |
| <b>Общий итог</b>                 | <b>937</b>       | <b>24,82</b>     | <b>21,41</b>    | <b>122,4</b>        | <b>752,25</b> |             |                               |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                    |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| <b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>               | <b>7-11 лет</b>  |                  |                 |                     |               | <b>№ ТК</b> | <b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b> |
|                                   | <b>ВЫХОД, гр</b> | <b>Белки, гр</b> | <b>Жиры, гр</b> | <b>Углеводы, гр</b> | <b>ККАЛ</b>   |             |                               |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| Гуляш из свинины                  | 90               | 10,17            | 17,55           | 2,61                | 207,63        | 260/7       | Москва 2011 № 26:1            |
| Каша гречневая рассыпчатая        | 150              | 8,6              | 6,09            | 38,64               | 243,75        | 99/1        | ТТК № 99                      |
| Хлеб "Городской" порциями         | 50               | 4                | 0,5             | 25,5                | 125           | 11/2        | ТТК № 11                      |
| Чай с сахаром                     | 215              | 0,07             | 0,02            | 15                  | 60            | 685/1       | Москва 2004 № 68:5            |
| <b>ИТОГО</b>                      | <b>505</b>       | <b>22,84</b>     | <b>24,16</b>    | <b>81,75</b>        | <b>636,38</b> |             |                               |
| <b>2 приём пищи</b>               |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| Суп картофельный с рисовой крупой | 200              | 1,58             | 2,17            | 9,69                | 68,6          | 101         | Москва 2011 № 10:1            |
| Чай с сахаром                     | 215              | 0,07             | 0,02            | 15                  | 60            | 685/1       | Москва 2004 № 68:5            |
| Хлеб " Дарницкий" порциями        | 20               | 1,3              | 0,2             | 8,6                 | 43            | 11          | ТТК № 10                      |
| <b>ИТОГО</b>                      | <b>435</b>       | <b>2,95</b>      | <b>2,39</b>     | <b>33,29</b>        | <b>171,6</b>  |             |                               |
| <b>Общий итог</b>                 | <b>940</b>       | <b>25,79</b>     | <b>26,55</b>    | <b>115,04</b>       | <b>807,98</b> |             |                               |
| <b>СУББОТА</b>                    |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| <b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>               | <b>7-11 лет</b>  |                  |                 |                     |               | <b>№ ТК</b> | <b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b> |
|                                   | <b>ВЫХОД, гр</b> | <b>Белки, гр</b> | <b>Жиры, гр</b> | <b>Углеводы, гр</b> | <b>ККАЛ</b>   |             |                               |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| Каша молочная кукурузная          | 205              | 6,12             | 5,56            | 50,64               | 272,32        | 117         | ТТК № 117                     |
| Сыр порциями                      | 30               | 6,96             | 8,85            | 0                   | 108           | 25/2        | Москва 1994 таб. № 25         |
| Батон нарезной                    | 50               | 4,75             | 1,5             | 26                  | 132,5         | 266/2       | ТТК №266                      |
| Чай с сахаром и лимоном           | 222              | 0,13             | 0,02            | 15,2                | 62            | 686/1       | Москва 2004 № 68:5            |
| <b>ИТОГО</b>                      | <b>507</b>       | <b>17,96</b>     | <b>15,93</b>    | <b>91,84</b>        | <b>574,82</b> |             |                               |
| <b>2 приём пищи</b>               |                  |                  |                 |                     |               |             |                               |
| Свекольник                        | 200              | 1,53             | 5,1             | 8                   | 83,9          | 35/4        | Пермь2001 № 35                |
| Чай с сахаром                     | 215              | 0,07             | 0,02            | 15                  | 60            | 685/1       | Москва 2004 № 68:5            |
| Хлеб " Дарницкий" порциями        | 20               | 1,3              | 0,2             | 8,6                 | 43            | 11          | ТТК № 10                      |
| <b>ИТОГО</b>                      | <b>435</b>       | <b>2,9</b>       | <b>5,32</b>     | <b>31,6</b>         | <b>186,9</b>  |             |                               |
| <b>Общий итог</b>                 | <b>942</b>       | <b>20,86</b>     | <b>21,25</b>    | <b>123,44</b>       | <b>761,72</b> |             |                               |



1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011г., Дели принт, Москва, "Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Учебно-методический комплекс", г. Москва.; "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, интернатив, 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 смена».
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 в 1-4 классах необходимо формально организовать примерное двухнедельное меню трехразового горячее питание (завтрак, обед, полдник). Для детей, посещающих группу продленного дня, дополнительно должно 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:
  - отрупы свежие на помидоры свежие, и наоборот;
  - помидоры свежие в нарезку с кукурузой консервированной на отрупы 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 заменить 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 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 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 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 повторяемости.
19. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объему-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.