

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 21»

Абрафикова Татьяна Васильевна



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся
5-11 классов в образовательных учреждениях г. Сыктывкара.**

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

(с 01 сентября 2024 года)

Модульное меню горячего питания по свободному выбору (12+)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОД гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Горячее питание							
Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,7	5,07	10,52	95,4	46/2	Москва 2003 № 46
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/4	Москва 2003 № 169
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	582	20,05	24,06	72,57	591,72		

модуль 3

Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	8,78	9,7	73,08	421,74		

ВТОРНИК

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОД гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Горячее питание							
Салат из овощей с сыром (по-гречески)	70	2,99	10	2,15	110,46	356	ТТК № 356
Запеканка из творога с вишней	150	15,4	13,6	42,3	361,1	425	ТТК № 425
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
ИТОГО	505	23,28	26,64	83,13	676,98		

модуль 3

Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	8,71	9,87	60,53	352,98		

СРЕДА

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОД гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Горячее питание							
Овощи свежие в нарезку (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	6	71/5	Москва 2011 № 71
Блиночки из мяса птицы "Сметанка"	90	15,9	10,4	10,4	207,9	263/2	ТТК № 263
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	532	21,04	15,47	57,19	463,15		

модуль 3

Кекс "Творожный" (нарезной)	100	9,42	14,84	51,16	376	447/2	Москва 2011 № 447
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	9,49	14,86	66,16	436		

ЧЕТВЕРГ

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОД гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Горячее питание							
Салат зеленый с овощами	100	0,94	10,14	2,38	104,9	360	ТТК № 360
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	560	25,52	25,01	80,62	648,35		

модуль 3

Шаньга с картофелем	100	8,5	7,98	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	8,57	8	53,88	304,8		

ПЯТНИЦА

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОД гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
--------------	-----------	----------	---------	------------	------	------	---------------

Горячее питание							
Овощи свежие в нарезку (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11	71/3	Москва 2011 № 71
Свинина в кисло-сладком соусе	90	9,7	14,2	8,2	198,4	362	ТТК № 362
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК № 110/1
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	532	15,63	19,89	72,18	531,10		
модуль 3							
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	12,85	14,18	52,66	393		
СУББОТА							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОД	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Горячее питание							
Винегрет овощной	100	1,85	10,06	8,42	130,92	67/2; 67/3	Москва 2011 № 67
Рагу из филе птицы	230	16,8	14	19,96	273,3	289/1	Москва 2011 № 289
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	565	20,02	24,28	51,98	507,22		
модуль 3							
Шанежка наливная с яйцом	100	8,38	10,37	42,19	209,84	693/2	Москва 1994 № 693
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	8,45	10,39	57,19	269,84		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОД	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Горячее питание							
Овощи свежие в нарезку (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11	71/3	Москва 2011 № 71
Биточки из мяса птицы	90	15,9	6,5	11,7	172,5	294/8	Москва 2011 № 294
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Булочка с сахаром	50	5,15	8,4	40,88	219,57	39/2	ТТК № 39
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	582	26,68	20,59	114,96	717,77		
модуль 3							
Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	8,78	9,7	73,08	421,74		
ВТОРНИК							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОД	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Горячее питание							
Салат "Зимняя сказка"	100	1,27	10,3	6,24	122,05	194	ТТК № 194/1
Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/8	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	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	585	25,64	31,91	73,28	681,70		
модуль 3							
Пицца "Болоньезе" (фарш мясной)	100	12,03	12,3	27,3	266,3	430/2	ТТК № 430
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	12,1	12,32	42,3	326,3		
СРЕДА							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОД	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Горячее питание							
Овощи свежие в нарезку (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	6	71/5	Москва 2011 № 71
Колбаски "Сочные"	90	20,8	12,1	5,01	223,2	390/2	ТТК № 390

Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Компот из вишни	200	0,13	0,05	14,11	59,94	88/2	ТТК № 88/1
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	510	25,64	17,20	49,11	469,39		
модуль 3							
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	12,85	14,18	52,66	393		
ЧЕТВЕРГ							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОД гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Горячее питание							
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	150	18,63	9,53	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29
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 "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	535	24,72	26,45	97,86	732,75		
модуль 3							
Шаньга с картофелем	100	8,5	7,98	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	8,57	8	53,88	304,8		
ПЯТНИЦА							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОД гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Горячее питание							
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45/1	Москва 2011 № 45
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	ТТК № 124
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	572	20,87	17,50	77,88	559,23		
модуль 3							
Кекс "Творожный" (нарезной)	100	9,42	14,84	51,16	376	447/2	Москва 2011 № 447
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	9,49	14,86	66,16	436		
СУББОТА							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОД гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Горячее питание							
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 "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	585	19,99	26,13	76,10	620,80		
модуль 3							
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	8,71	9,87	60,53	352,98		

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 г., Деки принт, Москва, "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г. Москва; "Сборник 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 смена».
3. При получении горячего питания для 1-4 классов с 12-00 до 15-00 следует пользоваться меню «Обеда» и меню «2 смена».
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, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
12. Фрукты свежие возможно 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 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. Рекомендуются 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 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.