

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «Технологический лицей»

Пасынкова Лидия Ивановна


(подпись)

«15» августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна


(подпись)

«15» августа 2023 года



Примерное двухнедельное меню горячего питания для учащихся образовательных учреждений г. Сыктывкара

(МАОУ «Технологический лицей»)

(с 01 сентября 2023 года)

1 неделя							
12 лет и старше							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Обед							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Люля кебаб из свинины и курицы	100	17,2	15	1,09	220	358/1	ТТК № 358
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71/4	ТТК № 71
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	920	32,43	28,11	112,91	849,97		
Полдник							
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	395	10,31	11,36	54,9	373,4		
ОБЩИЙ ИТОГ		42,74	39,47	167,81	1223,37		
ВТОРНИК							
Обед							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Свекольник	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3	Пермь2001 № 35
Филе куриное запеченное с сыром	100	21,77	8,2	7,88	189,56	19/4	ТТК № 19
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (капуста с морковью свежие)	100	1,6	8,42	4,7	100,6	148/1	ТТК № 148
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11.фев	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	940	36,35	29,97	114,53	870,49		
Полдник							
Шаньга с творогом	75	9,22	9,48	29,18	202	14/3	Сыктывкар 1990 № 14
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	397	9,39	9,54	54,18	311		
ОБЩИЙ ИТОГ		45,7	39,5	168,7	1181,5		
СРЕДА							
Обед							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102
Зразы "Школьные"	100	14,57	15,5	14	255	159/3	Москва 2003 № 159
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	ТТК № 71
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	910	38,04	29,12	138,53	988,26		
Полдник							
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	9,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	395	9,65	11,96	65,7	407,8		
ОБЩИЙ ИТОГ		47,69	41,08	204,23	1396,06		

ЧЕТВЕРГ

Обед

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352	ТТК № 352
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14/3	Москва 2011 № 14
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Компот из вишни	200	0,13	0,05	14,11	59,94	88/2	ТТК №88/1
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	820	28,73	26,82	124,43	859,79		

Полдник

Шарлотка с яблоками	100	8,87	12,1	46,9	309,7	26/1	ТТК № 26
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	422	9,04	12,16	71,9	418,7		
ОБЩИЙ ИТОГ		37,77	38,98	196,33	1278,49		

ПЯТНИЦА

Обед

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Рыба запеченная с сыром	120	17,9	16,56	9,27	228	145/5	ТТК 145
Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71/4	ТТК № 71
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	960	31,29	29,25	118,38	839,84		

Полдник

Котлета, запеченная в тесте	80	9,08	8,69	26,73	193,55	420/4	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	395	9,19	8,75	51,53	300,55		
ОБЩИЙ ИТОГ		40,48	38	169,91	1140,39		

СУББОТА

Обед

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	Москва 2011 № 101
Мясо с овощами "Болоньез"	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие порциями (капуста с огурцом свежие)	100	1,48	8,42	4	97,75	148	ТТК № 148
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	910	29,01	31,81	112,72	875,78		

Полдник

Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	422	8,88	9,74	83,08	470,74		
ОБЩИЙ ИТОГ		37,89	41,55	195,8	1346,52		

2 неделя							
12 лет и старше							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Обед							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Люля кебаб из свинины и курицы	100	17,2	15	1,09	220	358/1	ТТК № 358
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие порциями (морковь свежая)	100	1,2	8,41	6,3	104,3	227	ТТК № 227
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	920	32,93	36,42	117,31	942,27		
Полдник							
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	395	10,31	11,36	54,9	373,4		
ОБЩИЙ ИТОГ		43,24	47,78	172,21	1315,67		
ВТОРНИК							
Обед							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Свекольник	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3	Пермь2001 № 35
Филе куриное запеченное с сыром	100	21,77	8,2	7,88	189,56	19/4	ТТК № 19
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	850	34,93	28,80	110,76	839,59		
Полдник							
Шаньга с творогом	75	9,22	9,48	29,18	202	14/3	Сыктывкар 1990 № 14
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	397	9,39	9,54	54,18	311		
ОБЩИЙ ИТОГ		44,3	38,3	164,9	1150,6		
СРЕДА							
Обед							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102
Мясо с овощами "Болоньез"	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71/4	ТТК № 71
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	910	35,45	27,94	129,69	942,89		
Полдник							
Шарлотка с яблоками	100	8,87	12,1	46,9	309,7	26/1	ТТК № 26
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	415	8,98	12,16	71,7	416,7		
ОБЩИЙ ИТОГ		44,43	40,1	201,39	1359,59		
ЧЕТВЕРГ							
Обед							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Плов из отварной птицы	250	29,91	14,75	47,31	442,89	123/4	ТТК № 123
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14/3	Москва 2011 № 14
Компот из вишни	200	0,13	0,05	14,11	59,94	88/2	ТТК №88/1
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	810	38,46	29,28	115,41	889,97		

Полдник							
Шаньга с картофелем	100	9,5	8,88	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	422	9,67	8,94	63,88	353,8		
ОБЩИЙ ИТОГ		48,13	38,22	179,29	1243,77		
ПЯТНИЦА							
Обед							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	Москва 2011 № 101
Медальоны из рыбы	100	13,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	ТТК № 71
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	910	26,77	33,63	117,74	898,25		
Полдник							
Котлета, запеченная в тесте	80	9,08	8,69	26,73	193,55	420/4	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	385/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	395	9,19	8,75	51,53	300,55		
ОБЩИЙ ИТОГ		35,96	42,38	169,27	1198,8		
СУББОТА							
Обед							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Шницель "Любительский"	100	21,14	15,85	6,26	266,26	57/2	ТТК № 57
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (капуста с морковью свежие)	100	1,6	8,42	4,7	100,6	148/1	ТТК № 148
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	910	41,65	35,16	131,42	1026,28		
Полдник							
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	402	10,37	11,36	55,1	375,4		
ОБЩИЙ ИТОГ		52,02	46,52	186,52	1401,68		

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, "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 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, 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 приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции, а также меню дополнительного питания с указанием наименования блюд, 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 (капуста, 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 фрукта. 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 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.