

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

(подпись)

" 22 " 08 2024 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Жукова Галина Ирьновна

(подпись)

"20" августа 2024 год



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

(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, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНП)

(с 01 сентября 2024 года)

ПОДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	№ ТК	
		КАЛ					
ЗАВРЯК							
Каши молочная пшенчатая							
250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/5	ТТК № 100	
30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25	
60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК №266	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
515	21,35	15,51	60,39	468,48	11	ТТК № 10	
ВТОРНИК							
100	16,31	9,53	12,26	200,78	352/1	ТТК № 352	
180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
515	19,93	23,69	97,74	679,8	685/1	Москва 2004 № 685	
ВТОРОЙ ЗАВРЯК							
Шницель "Нежный"							
100	16,31	9,53	12,26	200,78	352/1	ТТК № 352	
180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
515	19,93	23,69	97,74	679,8	685/1	Москва 2004 № 685	
ИТОГО							
Чай с сахаром	60	5,7	1,8	31,2	266/2	ТТК №266	
Батон нарезной	30	6,96	8,85	0	25/2	Москва 1994 таб. № 25	
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	338/2	Москва 2011 № 338	
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Медальоны из рыбы	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Ларинский" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	515	19,62	19,72	65,41	535,24		
СРЕДЯ							
НАИМЕНОВАНИЕ							
12+ лет		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	№ ТК	
		КАЛ					
ЗАВРЯК							
Биточки из мяса птицы "Сливочные"							
100	17,7	12,06	11,6	23,1	263/2	ТТК № 263	
180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
515	26,24	18,44	81,73	605,7	685/1	Москва 2004 № 685	
ВТОРОЙ ЗАВРЯК							
Плов из свиных							
250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
485	20,01	15,26	78,34	528,32	11	ТТК № 10	
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ							
12+ лет		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	№ ТК	
		КАЛ					
ЗАВРЯК							
Макаронные изделия с сыром							
250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	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
ИТОГО	562	20,55	20,94	75,72	572,7		
ВТОРОЙ ЗАВРЯК							
Масо с овощами "Болонез"							
100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35	
180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
515	24,5	21,99	74,47	606,2	11	ТТК № 10	
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ							
12+ лет		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	№ ТК	
		КАЛ					
ЗАВРЯК							
Каши молочная пшенчатая							
250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК №102	
30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25	
60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК №266	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
515	23,07	23,94	99,38	701,4	701,4		
ВТОРОЙ ЗАВРЯК							
Ёжики мясные							
100	13,1	15,2	12,5	259,6	157/13	Москва 2003 № 157	
180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
515	18,14	21,18	60,63	527,3	527,3		
ИТОГО	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10

НАИМЕНОВАНИЕ		12+ лет				№ ТР	№ ПО СОРТНИКУ ПЕЦЕНТУР
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
ПЯТНИЦА							
100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТК № 35	
180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТК № 114	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТК № 10	
515	20,8	20,1	59,83	515,84			
ЗАВТРАК							
Гуляш из свиных							
100	11,3	19,5	2,9	230,7	260/7	Москва 2011 № 260	
180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТК № 99	
60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТК № 11	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
555	26,49	27,43	94,87	733,2			
Второй завтрак							
Биточки из мяса птицы							
100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294	
180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
515	22,64	13,23	61,13	459,3			
СВБОТА							
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗА							
250	8,4	11,02	60,85	366,11	117/4	ТК № 117	
30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25	
50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТК № 266	
222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	
552	20,24	21,39	102,05	668,61			
Второй завтрак							
Котлета рыбная							
100	12,2	7,76	14,54	177,6	234/2	Москва 2011 № 234	
180	4,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
515	17,67	21,28	53,51	476,8			
ИТОГО							
100	12,2	14,54	177,6	234/2			
180	4,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
515	17,67	21,28	53,51	476,8			
ИТОГО							
100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТК № 35	
180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТК № 114	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТК № 10	
515	20,8	20,1	59,83	515,84			
ИТОГО							
100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТК № 35	
180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТК № 114	
215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТК № 10	
515	20,8	20,1	59,83	515,84			

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, "Хлебпродинформ", г. Москва.; "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школьно-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 малобеспеченные, 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 с 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 № 1 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 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 блюдах по приемам пищи (Таб.3 приложение-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 заменять 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. Тугельяна В.А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источников.