

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МОУ «СОШ №3»

Кизяева Галина Васильевна



«20» августа 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМШНПФ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



"20" августа 2024 год

Примерное двухнедельное модульное меню горячего питания по свободному выбору, для обучающихся 1-11 классов 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 КНП)

(с 01 сентября 2024 года)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
1 вариант							
Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	11,36	15,14	93,83	564,65		
2 вариант							
Шницель "Нежный"	90	14,68	9,98	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	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	475	19,41	15	56,67	427,95		
3 вариант							
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	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Рассольник ленинградский	200	1,4	5,2	10,31	94,8	104/5	ТТК № 104
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	12,1	15,29	84,66	516,29		
2 вариант							
Филе куриное запеченное с помидором	90	17,8	7,8	2,4	148,9	242/1	ТТК № 242
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
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	475	24,99	12,53	54,05	427,35		
3 вариант							
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	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,5	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
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	500	10,18	17,3	78,39	508		
2 вариант							
Плов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	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	535,32		
3 вариант							
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	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
Шаньга с картофелем	100	8,5	7,98	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	14,3	12,48	76,58	471,4		
2 вариант							
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
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	475	21,79	19,31	67,89	543,35		
3 вариант							
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	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	500	13,27	13,75	72,16	469,43		
2 вариант							
Ёжики мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	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	475	16,53	18,72	56,94	480,85		
3 вариант							
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	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Шанежка наливная с яйцом	100	8,38	10,37	42,19	209,84	693/2	Москва 1994 № 693
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	11,4	15,93	87,27	455,33		
2 вариант							
Биточки мясные с сыром	90	14,8	15,8	7,5	235,2	52/10	ТТК № 52
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	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	475	20,12	21,39	69,38	554,9		
3 вариант							
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	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,2	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	12,23	12,48	112,09	618,27		
2 вариант							
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,3	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	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	475	15,83	19,32	55,84	463,12		
3 вариант							
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	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Пицца "Болоньеze" (фарш мясной)	60	7,22	7,4	16,4	159,8	430/2	ТТК № 430
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	480	9,9	12,8	53,89	367		
2 вариант							
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	485	24,37	21,61	67,04	559,65		
3 вариант							
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	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	500	16,06	15,86	79,78	542,6		
2 вариант							
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	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	475	16,64	18,39	74,08	527,5		
3 вариант							
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	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	7,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Шаньга с картофелем	100	8,5	7,98	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	11,15	13,44	75,63	447,71		
3 вариант							
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
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	475	18,71	17,73	55,7	468,05		
4 вариант							
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	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	Москва 2011 № 101
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,536	11,872	40,928	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Морс из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/3	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	500	10,416	14,242	79,188	488,4		
2 вариант							
Биточки из мяса птицы	90	15,9	6,5	11,7	172,5	294/8	Москва 2011 № 294
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	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	475	20,63	11,52	57,34	419,75		
3 вариант							
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	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35

Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	12,07	15,55	94,73	556,28		
2 вариант							
Зразы "Школьные"	90	13,1	13,9	12,6	229	159/4	Москва 2003 № 159
Картофель запеченный в сметанном соусе	150	3,5	7,6	9,4	120	181	Пермь 2018 № 181
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	475	18,27	21,72	47,2	459		
3 вариант							
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. Репеттуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – в соответствии со «Сборником репеттур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 г., Дели принт, Москва, "Сборником репеттур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебподлинформ", г.Москва.; "Сборником технологических нормативов, репеттур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники репеттур 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, профессиональных 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 кукуррузой, консервированной на огурцы свежие в нарезку с горошком консервированным и т.д., и наоборот.
11. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнешлоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
12. Фрукты свежие возможно взаимозаменять между собой и заменять на 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 требовании 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. 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 повторности.
16. Напитки в ежедневном меню можно заменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторности 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 повторности.
19. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и различию 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.