

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 38»

Аверина Надежда Михайловна


  
(подпись)  
"29" августа 2022 года

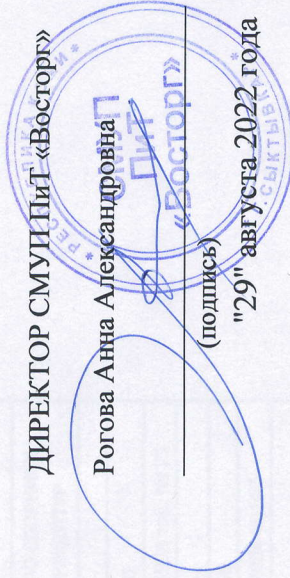


УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУПЦиТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

  
(подпись)  
"29" августа 2022 года



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для учащихся 1-4 классов образовательных учреждений г. Сыктывкара 1 и 2 смены, получающих в установленном порядке бесплатное питание.**

( 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 «Гимназия им. А.С. Пушкина»,  
МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 01 сентября 2022 года)



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 пшеничная	155	6,44	7,4	33,26	102/6	ТТК №102			
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	25/2	Москва 1994 таб. № 25			
Фруктовое пюре (в индивид.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6					
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	266	ТТК №266			
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	685/1	Москва 2004 № 685			
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>13,85</b>	<b>15,3</b>	<b>76,46</b>		<b>500,3</b>			
<b>ОБЕД</b>									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	105/2	ТТК № 105			
Курочка "Аппетитная"	90	19,87	16,72	0	248/2	ТТК № 248			
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	313/2	Москва 2011 № 313			
Овощи свежие и консервированные порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	302	ТТК № 302			
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	113/1	ТТК № 113			
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	11	ТТК № 10			
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	11	ТТК № 11			
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>30,9</b>	<b>32,78</b>	<b>94,16</b>		<b>798,18</b>			
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1270</b>	<b>44,75</b>	<b>48,08</b>	<b>170,62</b>		<b>1298,48</b>			
<b>ВТОРНИК</b>									
7-11 лет									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	352	ТТК № 352			
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,06	25,76	99/1	ТТК № 99			
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	11	ТТК № 11			
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	686/1	Москва 2004 № 686			
<b>ИТОГО</b>	<b>532</b>	<b>22,51</b>	<b>13,26</b>	<b>71,99</b>		<b>502,2</b>			
<b>ОБЕД</b>									
Свекольник	200	1,53	5,1	8	35/4	Пермь 2001 № 35			
Мясо с овощами "Болонез"	90	11,52	13	4,05	35/2	ТТК № 35			
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	114/1	ТТК № 114			
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	492	Пермь 2018 № 492			
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	338/2	Москва 2011 № 338			
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	11	ТТК № 10			
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	11	ТТК № 11			
<b>ИТОГО</b>	<b>820</b>	<b>24,87</b>	<b>23,91</b>	<b>101,8</b>		<b>738,95</b>			
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1352</b>	<b>47,38</b>	<b>37,17</b>	<b>173,79</b>		<b>1241,15</b>			



НАИМЕНОВАНИЕ		СРЕДА							№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
		7-11 лет							
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Биточки "Детские"	70	9,52	5,81	10,47	134,8	353/1	ТТК № 353		
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	Москва 2011 № 310		
Масло сливочное( на полив)	10	0,08	7,2	0,12	66	14/3	Москва 2011 № 14		
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>15,87</b>	<b>17,77</b>	<b>69,39</b>	<b>505,6</b>				
<b>ОБЕД</b>									
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3	Москва 2011 №113		
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/4	ТТК № 19		
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1		
Овощи свежие и консервов. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз.консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	305	ТТК № 305		
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		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>35,92</b>	<b>19,57</b>	<b>107,79</b>	<b>753,43</b>				
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1265</b>	<b>51,79</b>	<b>37,34</b>	<b>177,18</b>	<b>1259,03</b>				
<b>ЧЕТВЕРГ</b>									
НАИМЕНОВАНИЕ		7-11 лет							№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
		ЗАВТРАК							
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК		
Макаронные отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204		
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/3	Москва 2011 № 420		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
<b>ИТОГО</b>	<b>615</b>	<b>23,57</b>	<b>28,23</b>	<b>84,18</b>	<b>687,64</b>				
<b>ОБЕД</b>									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104		
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99		
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306		
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		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>32,37</b>	<b>23,53</b>	<b>115,65</b>	<b>803,87</b>				



ОБЩИЙ ИТОГ	1375	55,94	51,76	199,83	1491,51	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ПЯТНИЦА					
	7-11 лет					
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК
	ЗАВТРАК					
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3 Москва 2003 № 169
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2 ТТК 110/1
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3 ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	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>502</b>	<b>16,7</b>	<b>19,89</b>	<b>73,04</b>	<b>541,97</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2 ТТК № 105
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354 Москва 2004 № 413
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1 Москва 2011 № 312
Соус фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1 Москва 2011 № 389
Фруктовое пюре (в индивид.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63	
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
<b>ИТОГО</b>	<b>820</b>	<b>18,08</b>	<b>21,27</b>	<b>119,15</b>	<b>745,78</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1322</b>	<b>34,78</b>	<b>41,16</b>	<b>192,19</b>	<b>1287,75</b>	
<b>СУББОТА</b>						
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая молочная "Солнышко"	250	8,17	11,79	56,23	363,6	22/3 ТТК № 22
Кондитерские изделия (пряники)	30	3,55	1,3	20,9	109,55	
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266 ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1 Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>14,04</b>	<b>14,01</b>	<b>107,73</b>	<b>612,65</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3 ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5 Москва 2011 № 294
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1 ТТК № 114
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1 ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11 ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	11 ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>28,03</b>	<b>21,58</b>	<b>110,3</b>	<b>762,259</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1245</b>	<b>42,07</b>	<b>35,59</b>	<b>218,03</b>	<b>1374,909</b>	
<b>2 неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						



НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР						
	ВЫХОД, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр			№ ТК					
	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК								
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша молочная рисовая	155	4,48	6,34	32,18	204	100/6	ТТК № 100						
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	25	Москва 1994 таб. № 25						
Фруктовое пюре (в индивиду.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63								
Батон нарезной	40	3	1,2	20,8	106	266	ТТК №266						
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686						
<b>ИТОГО</b>	<b>527</b>	<b>12,7</b>	<b>14,54</b>	<b>80,78</b>	<b>507</b>								
<b>ОБЕД</b>													
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3	Москва 2011 №113						
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413						
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99						
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз.консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	305	ТТК № 305						
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						
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11						
<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>27,82</b>	<b>24,91</b>	<b>105,75</b>	<b>763,88</b>								
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1297</b>	<b>40,52</b>	<b>39,45</b>	<b>186,53</b>	<b>1270,88</b>								
<b>ВТОРНИК</b>													
<b>7-11 лет</b>													
НАИМЕНОВАНИЕ		Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр		ККАЛ		№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Курочка "Аппетитная"	70	15,5	13	0	179,2	248/3	ТТК № 248						
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114						
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 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>502</b>	<b>24,49</b>	<b>17,95</b>	<b>62,43</b>	<b>512,05</b>								
<b>ОБЕД</b>													
Секольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь2001 № 35						
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/3	ТТК № 142						
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	Москва 2011 № 310						
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89						
Фруктовое пюре (в индивиду.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63								
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						
<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>22,87</b>	<b>19,03</b>	<b>113,33</b>	<b>719,74</b>								
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1312</b>	<b>47,36</b>	<b>36,98</b>	<b>175,76</b>	<b>1231,79</b>								
<b>СРЕДА</b>													
<b>7-11 лет</b>													
НАИМЕНОВАНИЕ		Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр		ККАЛ		№ ТК		№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	



НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	РЕЦЕПТУР
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
Каша гречневая рассыпчатая	125	7,1	5,1	32,2	203,1	99/2	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>17,14</b>	<b>17,56</b>	<b>71,46</b>	<b>514,5</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,624	2,192	13,016	77,128	105/2	ТТК № 105
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	ТТК № 124
Овощи свежие и консервиров. порциями (отурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	302	ТТК № 302
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
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>25,724</b>	<b>16,942</b>	<b>114,056</b>	<b>717,858</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1250</b>	<b>42,864</b>	<b>34,502</b>	<b>185,516</b>	<b>1232,358</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
<b>ЗАВТРАК</b>							
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (отурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 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>522</b>	<b>21,23</b>	<b>16,31</b>	<b>69,37</b>	<b>519,819</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/1	Пермь 2018 № 367
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>28,22</b>	<b>24,14</b>	<b>97,66</b>	<b>728,32</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1332</b>	<b>49,45</b>	<b>40,45</b>	<b>167,03</b>	<b>1248,139</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
<b>ЗАВТРАК</b>							



Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	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>21,41</b>	<b>10,85</b>	<b>82,37</b>	<b>520</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/4	ТТК № 19
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1,38	0,06	4,94	26,6	304	ТТК № 304
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
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>36,06</b>	<b>19,73</b>	<b>121,2</b>	<b>808,55</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1262</b>	<b>57,47</b>	<b>30,58</b>	<b>203,57</b>	<b>1328,55</b>		
<b>СУББОТА</b>							
<b>7-11 лет</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ</b>
							<b>РЕЦЕПТУР</b>
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК № 102
Кондитерские изделия (пряники)	30	3,55	1,3	20,9	109,55		
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>15,56</b>	<b>14,79</b>	<b>99,28</b>	<b>593,95</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	21/3	ТТК № 21
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
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
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>30,15</b>	<b>19,74</b>	<b>113,24</b>	<b>761,06</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1235</b>	<b>45,71</b>	<b>34,53</b>	<b>212,52</b>	<b>1355,01</b>		



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, 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 двухдневное 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 приема пищи, при получении горячего питания 1 смены 1-4 классов для категории малообеспеченные, следует применять 2 или 3 вариант меню, для получения горячего питания 2 смены 1-4 классов следует применять 3 вариант меню.
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, 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 блюда, массы порции, калорийности порции.
10. Овощи свежие порциями возможно взаимозаменять между собой:
  - огурцы свежие на помидоры свежие, и наоборот;
  - морковь свежую на капусту белокочанную с морковью или капусту белокочанную с огурцом свежим 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 двухдневном 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 повторности.
16. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторности. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и наличию технологического оборудования.
17. Калорийность блюд рассчитывается по сборнику «Химический состав и калорийность российских продуктов» под ред. Тютельяна В.А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источников.