

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 38»

(підпис)

(ПОДПИСЬ)

"29" августа 2022 года

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(ПОДПИСЬ)

"29" августа 2022 года

(МАОУ СОШ № 1, 4, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 43, МАОУ СОШ № 3, 9, 11, 15, МАОУ ООШ № 8, МАОУ НОШ № 6, МАОУ «Гимназия им. А.С. Пушкина», МАОУ «Русская гимназия», МАОУ 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
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	155	6,44	7,4	33,26	225,8	102/6	ТТК №102
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Фруктовое пюре (в индивиду.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
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
ИТОГО	510	13,85	15,3	76,46	500,3		
2 прием пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	462	4,95	2,61	48,41	239,13		
ОБЩИЙ ИТОГ	972	18,8	17,91	124,87	739,43		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			ККАЛ
ЗАВТРАК							
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,06	25,76	162,5	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
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
ИТОГО	532	22,51	13,26	71,99	502,2		
2 прием пищи							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	455	4,2	5,52	40,2	228,9		
ОБЩИЙ ИТОГ	987	26,71	18,78	112,19	731,1		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			ККАЛ
ЗАВТРАК							
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
	ИТОГО	505	15,87	17,77	69,39	505,6			
	2 прием пищи								
	Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3		Москва 2011 №113
	Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1		Москва 2004 № 686
	Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11		ТТК № 10
	ИТОГО	462	9,14	6	42,72	268,22			
	ОБЩИЙ ИТОГ	967	25,01	23,77	112,11	773,82			
	ЧЕТВЕРГ								
	НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ			
	ЗАВТРАК								
	Макароны 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
	ИТОГО	615	23,57	28,23	84,18	687,64			
	2 прием пищи								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3		Москва 2011 № 104
	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
	ИТОГО	440	6,2	3,63	50,48	259,97			
	ОБЩИЙ ИТОГ	1055	29,77	31,86	134,66	947,61			
	ПЯТНИЦА								
	НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ			
	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
	ИТОГО	502	16,7	19,89	73,04	541,97			
	2 прием пищи								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2		ТТК № 105
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1		Москва 2011 № 389
	Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11		ТТК № 11
	ИТОГО	440	5,42	2,99	65,81	313,53			
	ОБЩИЙ ИТОГ	942	22,12	22,88	138,85	855,5			
	СУББОТА								

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				ККАЛ
				Углеводы, гр	ККАЛ			
ЗАВТРАК								
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	
ИТОГО	525	14,04	14,01	107,73	612,65			
2 прием пищи								
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107	
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	
ИТОГО	440	4,31	5,6	48,9	267,64			
ОБЩИЙ ИТОГ	965	18,35	19,61	156,63	880,29			
2 неделя								
ПОНЕДЕЛЬНИК								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				ККАЛ
				Углеводы, гр	ККАЛ			
ЗАВТРАК								
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 индивид.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	
ИТОГО	527	12,7	14,54	80,78	507			
2 прием пищи								
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3	Москва 2011 №113	
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	
ИТОГО	440	9,77	6,02	47,74	291,73			
ОБЩИЙ ИТОГ	967	22,47	20,56	128,52	798,73			
ВТОРНИК								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				ККАЛ
				Углеводы, гр	ККАЛ			
ЗАВТРАК								
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	
ИТОГО	502	24,49	17,95	62,43	512,05			
2 прием пищи								

СРЕДА									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ				
ЗАВТРАК									
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		
ИТОГО	500	17,14	17,56	71,46	514,5				
2 прием пищи									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,624	2,192	13,016	77,128	105/2	ТТК № 105		
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		
ИТОГО	440	4,374	2,652	50,866	245,028				
ОБЩИЙ ИТОГ	940	21,514	20,212	122,326	759,528				
ЧЕТВЕРГ									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ				
ЗАВТРАК									
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 (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		
ИТОГО	522	21,23	16,31	69,37	519,819				
2 прием пищи									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104		
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492		
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10		
ИТОГО	440	6,3	3,73	46,41	248,97				
ОБЩИЙ ИТОГ	962	27,53	20,04	115,78	768,789				
ПЯТНИЦА									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ				
ЗАВТРАК									

Творожник ванильный со стухенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	29.апр	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
ИТОГО	502	21,41	10,85	82,37	520		
2 прием пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	462	4,11	5,62	41,32	235,2		
ОБЩИЙ ИТОГ	964	25,52	16,47	123,69	755,2		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
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
ИТОГО	515	15,56	14,79	99,28	593,95		
2 прием пищи							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	455	6,27	3,65	45,51	243,97		
ОБЩИЙ ИТОГ	970	21,83	18,44	144,79	837,92		

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 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, 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 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 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 блюд, 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, корнешлоды 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 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. Тутельяна В.А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источников.