

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 модульное меню горячего питания  
по свободному выбору для учащихся общеобразовательных учреждений г. Сыктывкара**

(МАОУ «Технологический лицей»)

(с 01 сентября 2023 года)

**Модульное меню горячего питания по свободному выбору (12+)**

**1 неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Горячее питание**

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Люля кебаб из свинины и курицы	100	17,2	15	1,09	220	358/1	ТТК № 358
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Пирожок с вишней	60	2,89	3,2	27,58	148,04	406/20	Москва 2011 № 406
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>27,97</b>	<b>25,44</b>	<b>124,09</b>	<b>849,08</b>		

**ВТОРНИК**

**Горячее питание**

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
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
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Пирожок с яблоками	60	3,46	1,49	28,73	141,6	406/21	Москва 2011 № 406
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>31,81</b>	<b>15,85</b>	<b>99,91</b>	<b>664,86</b>		

**СРЕДА**

**Горячее питание**

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Запеканка из творога с вишней	200	20,56	18,16	56,38	481,5	425	ТТК № 425
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
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>522</b>	<b>32,49</b>	<b>29,68</b>	<b>111,88</b>	<b>859,90</b>		

**ЧЕТВЕРГ**

**Горячее питание**

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352	ТТК № 352
Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331/1	Москва 2011 № 331
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Ватрушка с творогом	60	7,38	4,38	23,34	161,6	410/3	Москва 2011 № 410
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>37,89</b>	<b>24,23</b>	<b>120,22</b>	<b>852,95</b>		

**ПЯТНИЦА**

**Горячее питание**

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Котлета "Особая"	100	16,56	12,45	14,64	238	21/3	ТТК № 21
Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	204/3	Москва 2011 № 204
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Кекс творожный (нарезной)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>39,33</b>	<b>39,14</b>	<b>125,69</b>	<b>1015,66</b>		

**СУББОТА**

**Горячее питание**

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Рагу из филе птицы	230	16,8	14	19,96	273,3	289/1	Москва 2011 № 289
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным молоком)	80	6,97	7,74	46,47	289,39	254/1	ТТК № 254
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>572</b>	<b>26,8</b>	<b>22,16</b>	<b>100,43</b>	<b>717,69</b>		

2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Горячее питание							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
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
Компот из вишни	200	0,13	0,05	14,11	59,94	88/2	ТТК №88/1
Булочка "Ванильная"	80	6,32	6,5	35,58	226,4	422/1	Москва 2011 № 422
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>33,17</b>	<b>27,37</b>	<b>101,31</b>	<b>801,48</b>		
ВТОРНИК							
Горячее питание							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
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
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Пирожок с вишней	60	2,89	3,2	27,58	148,04	406/20	Москва 2011 № 406
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>31,24</b>	<b>17,56</b>	<b>98,76</b>	<b>671,30</b>		
СРЕДА							
Горячее питание							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Творожник ванильный со сгущенным молоком	200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	ТТК № 29
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
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>522</b>	<b>36,12</b>	<b>24,50</b>	<b>114,65</b>	<b>833,76</b>		
ЧЕТВЕРГ							
Горячее питание							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Плов из отварной птицы	230	27,53	13,59	43,53	407,45	123/2	ТТК № 123
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Пирожок с капустой и яйцом	60	3,65	1,71	21,84	117	406/25	Москва 2011 № 406
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>34,18</b>	<b>15,8</b>	<b>100,07</b>	<b>682,45</b>		
ПЯТНИЦА							
Горячее питание							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Котлета "Особая"	100	16,56	12,45	14,64	238	21/3	ТТК № 21
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Пирожок с яблоками	60	3,46	1,49	28,73	141,6	406/21	Москва 2011 № 406
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>26,75</b>	<b>20,16</b>	<b>107,35</b>	<b>720,2</b>		
СУББОТА							
Горячее питание							
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Шницель "Любительский"	100	21,14	15,85	6,26	266,26	57/2	ТТК № 57
Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331/1	Москва 2011 № 331
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Ватрушка со смородиной	60	3	3,36	28,84	158,78	410/3	Москва 2011 № 410
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>652</b>	<b>38,37</b>	<b>29,44</b>	<b>118,98</b>	<b>912,59</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 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 (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 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.