

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР _____

Кавицева И

Кавицева И

(подпись)

" 29 "

08

2022 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПиТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

"29" августа 2022 года



Примерноедвухнедельное меню горячего питания для учащихся образовательных учреждений 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», МАОУ «Гимназия им. А.С. Пушкина», МОУ КНГ)

(с 01 сентября 2022 года)

1 неделя												
ПОНЕДЕЛЬНИК												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Каша молочная пшеничная	155	6,44	7,4	33,26	225,8	300	12,48	14,55	64,33	438,7	102/6	ТТК №102
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	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	0	0	0	0	0		
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	510	13,85	15,3	76,46	500,3	565	19,44	21,37	94,93	650,2		
ОБЕД												
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Курочка "Аппетитная"	90	19,87	16,72	0	230,4	100	22,08	18,58	0	256	248/2	ТТК № 248
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313
Овощи свежие и консервированные порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	100	2,2	0,1	6,3	35	302	ТТК № 302
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	30,9	32,78	94,16	798,18	910	36,38	38,06	114,32	947,81		
ПОЛДНИК												
Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	100	9,77	11,6	29,23	264,02	93/5	Москва 2003 № 93
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	9,84	11,62	44,23	324,02	415	10,24	12,02	54,03	371,02		
ОБЩИЙ ИТОГ	1585	54,59	59,7	214,85	1622,5	1890	66,06	71,45	263,28	1969,03		
ВТОРНИК												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,06	25,76	162,5	100	5,7	4,06	25,76	162,5	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	40	3,2	0,4	20,4	100	100	ТТК № 11
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	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	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	532	22,51	13,26	71,99	502,2	552	24,11	13,46	82,19	552,2		
ОБЕД												
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	260	2	6,59	10,45	108,33	35/4; 35/3	Пермь 2001 № 35
Мясо с овощами "Болонез"	90	11,52	13	4,05	189,6	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	820	24,87	23,91	101,8	738,95	920	27,73	27,77	109,98	818,17		
ПОЛДНИК												
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,5	114,6	200	0,15	0,08	24,5	114,6	350/1	Москва 2011 № 350

ИТОГО	300	12,93	14,24	62,16	447,6	400	12,97	14,28	71,96	494,6		
ОБЩИЙ ИТОГ	1652	60,31	51,41	235,95	1688,75	1872	64,81	55,51	264,13	1864,97		
СРЕДА												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Биточки "Детские"	70	9,52	5,81	10,47	134,8	90	12,24	7,5	13,46	173,34	353/1; 353	ТТК № 353
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
Масло сливочное(на полив)	10	0,08	7,2	0,12	66	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	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	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	15,87	17,77	69,39	505,6	555	19,13	20,34	76,96	572,54		
ОБЕД												
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	260	7,13	6,5	13,54	145,49	113/3; 113/2	Москва 2011 №113
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	100	21,77	8,2	7,88	189,56	19/4	ТТК № 19
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз. консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	100	1,7	1	7,45	39	305	ТТК № 305
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	35,92	19,57	107,79	753,43	920	41,54	22,98	130,71	896,2		
ПОЛДНИК												
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	80	7,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	7,67	11,92	56,1	362,8	402	7,71	11,96	65,9	409,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1567	59,46	49,26	233,28	1621,83	1877	68,38	55,28	273,57	1878,54		
ЧЕТВЕРГ												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	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	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/3	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	615	23,57	28,23	84,18	687,64	615	23,57	28,23	84,18	687,64		
ОБЕД												
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	100	1,62	10,05	5,88	116,1	306	ТТК № 306
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	32,37	23,53	115,65	803,87	920	38,19	31,63	139,36	995,02		

ПОЛДНИК													
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,9	309,7	60	2,32	7,24	28,16	185,81	26/1	ТТК № 26	
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338	
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389	
ИТОГО	300	4,47	12,5	79,5	446,1	360	2,96	7,68	70,56	369,21			
ОБЩИЙ ИТОГ	1675	60,41	64,26	279,33	1937,61	1895	64,72	67,54	294,1	2051,87			
ПЯТНИЦА													
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
ЗАВТРАК													
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	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	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1	
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71	
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11	
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	
ИТОГО	502	16,7	19,89	73,04	541,97	552	19,03	21,16	90,58	633,91			
ОБЕД													
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105	
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413	
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312	
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	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	90	0,45	1,08	12,6	63			
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10	
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11	
ИТОГО	820	18,08	21,27	119,15	745,78	900	19,1	22,78	126,7	792,51			
ПОЛДНИК													
Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254	
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
ИТОГО	315	8,78	9,7	73,08	421,74	415	8,82	9,74	82,88	468,74			
ОБЩИЙ ИТОГ	1637	43,56	50,86	265,27	1709,49	1867	46,95	53,68	300,16	1895,16			
СУББОТА													
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
ЗАВТРАК													
Каша вязкая молочная "Солнышко"	250	8,17	11,79	56,23	363,6	300	9,85	12,73	67,92	425,6	22/3; 22/4	ТТК № 22	
Кондитерские изделия (пряники)	30	3,55	1,3	20,9	109,55	30	3,55	1,3	20,9	109,55			
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
ИТОГО	525	14,04	14,01	107,73	612,65	575	15,72	14,95	119,42	674,65			
ОБЕД													
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/3; 107/2	ТТК № 107	
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	100	16,32	12,3	14,38	242,41	294/5	Москва 2011 № 294	
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114	
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91	
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	60	4,8	0,6	30,6	150	11	ТТК № 11	

ИТОГО	720	28,03	21,58	110,3	762,259	820	31,11	24,85	119,25	843,13		
ПОЛДНИК												
Котлета запеченная в тесте	80	8,03	9,47	26,35	223,43	80	8,03	9,47	26,35	223,43	420/4	Москва 2011 № 420
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	8,16	9,49	41,55	285,43	402	8,2	9,53	51,35	332,43		
ОБЩИЙ ИТОГ	1547	50,23	45,08	259,58	1660,339	1797	55,03	49,33	290,02	1850,21		
2 неделя												
ПОНЕДЕЛЬНИК												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Каша молочная рисовая	155	4,48	6,34	32,18	204	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/6; 100/5	ТТК № 100
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	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	90	0,45	1,08	12,6	63		
Батон нарезной	40	3	1,2	20,8	106	40	3	1,2	20,8	106	266	ТТК №266
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	527	12,7	14,54	80,78	507	622	15,42	21,22	100,14	655,8		
ОБЕД												
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	260	7,13	6,5	13,54	145,49	113/3; 113/2	Москва 2011 №113
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз.консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	100	1,7	1	7,45	39	305	ТТК № 305
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	770	27,82	24,91	105,75	763,88	920	32,26	27,65	128,28	894,5		
ПОЛДНИК												
Гребешок с вареным сгущенным молоком	80	5,95	6,44	47,97	277,69	80	5,95	6,44	47,97	277,69	417/2	Москва 2011 № 417
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	6,08	6,46	63,17	339,69	402	6,12	6,5	72,97	386,69		
ОБЩИЙ ИТОГ	1599	46,6	45,91	249,7	1610,57	1944	53,8	55,37	301,39	1936,99		
ВТОРНИК												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Курочка "Аппетитная"	70	15,5	13	0	179,2	90	19,87	16,72	0	230,4	248/2; 248/3	ТТК № 248
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	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	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	24,49	17,95	62,43	512,05	552	29,96	22,58	67,71	596,94		
ОБЕД												
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3; 35/4	Пермь2001 № 35
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	100	13,59	8,59	13,49	188,27	142/3	ТТК № 142
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89

Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63	90	0,45	1,08	12,6	63		
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	810	22,87	19,03	113,33	719,74	910	25,24	22,26	121,71	791,4		

ПОЛДНИК

Багет с колбасой и сыром	100	10,3	12,67	36,92	300,29	100	10,3	12,67	36,92	300,29	38/4	ТТК № 38
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0,00	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,5	114,6	200	0,15	0,08	24,5	114,6	350/1	Москва 2011 № 350
ИТОГО	300	10,45	12,75	61,42	414,89	400	10,49	12,79	71,22	461,89		
ОБЩИЙ ИТОГ	1612	57,81	49,73	237,18	1646,68	1862	65,69	57,63	260,64	1850,23		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
Каша гречневая рассыпчатая	125	7,1	5,1	32,2	203,1	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/2; 99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	17,14	17,56	71,46	514,5	555	20,36	19,77	85,63	603,9		

ОБЕД

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124
Овощи свежие и консервированные порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	100	2,2	0,1	6,3	35	302	ТТК № 302
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	750	25,72	16,94	113,85	717,86	880	28,82	18,74	135,56	824,63		

ПОЛДНИК

Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,9	309,7	100	3,87	12,1	46,9	309,7	26/1	ТТК № 26
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	322	4	12,12	62,1	371,7	422	4,04	12,16	71,9	418,7		
ОБЩИЙ ИТОГ	1287	29,79	29,08	190,95	1149,56	1517	32,93	30,92	222,46	1303,33		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	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	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	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	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	522	21,23	16,31	69,37	519,819	552	21,84	17,27	73,46	547,269		

ОБЕД

Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104
Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	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	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114

Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	810	28,22	24,14	97,66	728,32	920	31,16	25,95	115,47	829,66		

ПОЛДНИК

Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	100	9,77	11,6	29,23	264,02	93/5	Москва 2003 № 93
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
ИТОГО	300	9,77	11,6	49,2	340,02	400	10,17	12	59	387,02		
ОБЩИЙ ИТОГ	1632	59,22	52,05	216,23	1588,159	1872	63,17	55,22	247,93	1763,949		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	ТТК № 29
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	40	3	1,2	20,8	106	266	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	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	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	21,41	10,85	82,37	520	562	27,72	14,6	104,95	670,36		

ОБЕД

Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/3; 107/2	ТТК № 107
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	100	21,77	8,2	7,88	189,56	19/4	ТТК № 19
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	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	100	2,3	0,1	8,23	44,3	304	ТТК № 304
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	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	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	36,06	19,73	121,2	808,55	920	42,53	23,14	143,84	958,9		

ПОЛДНИК

Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/3	Москва 2011 № 420
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	8,35	10,32	37,06	274,8	402	8,75	10,72	46,86	321,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1564	65,82	40,9	240,63	1603,35	1884	79	48,46	295,65	1951,06		

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	300	12,48	14,55	64,33	438,7	102/5; 102/6	ТТК №102
Кондитерские изделия (пряники)	30	3,55	1,3	20,9	109,55	30	3,55	1,3	20,9	109,55		
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	15,56	14,79	99,28	593,95	565	17,7	16,07	110,43	658,25		

ОБЕД

Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	100	16,56	12,45	14,64	238	21/3	ТТК № 21
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Компот из изюма	200	0,22	0	22,78	84,44	200	0,22	0	22,78	84,44	89/2	ТТК № 89

Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	30,15	19,74	113,24	761,06	820	33,45	22,6	123,99	844,2		
ПОЛДНИК												
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0,00	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	12,85	14,18	52,66	393	415	12,89	14,22	62,46	440		
ОБЩИЙ ИТОГ	1250	43,07	33,94	180,9	1214,06	1450	46,41	36,84	201,45	1344,2		

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 горячее питание (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 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 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 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. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости. 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.