

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №12»

Сочнева Анна Витальевна



(подпись)

"20" августа 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП Пит «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



(подпись)

"20" августа 2024 год

**Примерное двухнедельное меню горячего питания 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 КНГ)

(с 01 сентября 2024 года)

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12+ лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ЗАВТРАК			ОБЕД			ЗАВТРАК			ОБЕД				
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр		
Каша молочная рисовая	205	5,96	8,25	42,89	261	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/4, 100/5	ТТК № 100		
Бир порциями	20	4,64	5,9	0	72	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25		
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	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	500	16,37	15,97	89,09	552	555	19,93	23,69	97,74	679,8				
Ци из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	8,5	77,01	260	1,51	6,69	7,99	94,43	106/3, 106/2	ТТК № 106		
Шницель "Нежный"	90	14,68	9,98	11,03	180,7	100	16,31	10,53	12,26	200,78	352/1	ТТК № 352		
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14		
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 (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	ТТК № 71		
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	40	2,6	0,4	17,2	85	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11, 11/2	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	50	4	0,5	25,5	125	11, 11/2	ТТК № 11		
ИТОГО	785	25,59	24,56	100,56	709,06	945	30,08	27,84	116,29	829,11				
Зулочка "Ромашка" (с вареным густенным 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	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	422	9,24	10,1	83,08	470,74	422	9,24	10,1	83,08	470,74				
ОБЩИЙ ИТОГ	1707	51,2	50,63	272,73	1731,8	1922	59,25	61,63	297,11	1979,65				
Запеканка из творога с черной смородиной и густенным молоком	150	14,53	14,5	50,53	387,3	200	19,02	17,92	70,08	525,12	425/6	ТТК № 425		
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	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	17,91	15,82	91,13	575,8	552	22,4	19,24	110,68	713,62				
Рассольник ленинградский	200	1,4	5,2	10,31	94,8	260	1,77	6,45	13,65	120,98	104/5, 104/4	ТТК № 104		
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,06	207,09	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42		
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 (капуста белокочанная со свежим огурцом)	60	0,9	3,05	2,5	41,31	100	1,56	5,09	4,18	68,85	268/1	ТТК № 268		
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	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11, 11/2	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11, 11/2	ТТК № 11		
ИТОГО	780	24,98	26,2	106,14	782,16	920	28,14	31,88	117,46	892,58				
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59		
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	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
ИТОГО	415	9,11	10,27	70,33	399,98	415	9,11	10,27	70,33	399,98				
ОБЩИЙ ИТОГ	1697	52	52,29	267,6	1757,94	1887	59,65	61,39	298,47	2006,18				

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					ОБЕД						
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	15,9	11,4	10,4	207,9	100	17,7	12,06	11,6	231	263/2	ТТК № 263
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
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	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	23,03	16,72	71,34	530,15	555	26,24	18,44	81,73	605,7		
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	260	1,74	6,83	11,16	111,14	107/3; 107/2	ТТК № 107
Плов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124
Овощи свежие порциями (морковь свежая)	60	0,72	5,05	3,8	62,6	100	1,2	8,41	6,3	104,3	269	ТТК № 269
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11, 11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11, 11/2	ТТК № 11
ИТОГО	790	26,54	26,09	125,03	837,12	890	27,38	31,08	129,77	901,76		
ПОЛДНИК												
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	9,54	11,9	40,9	300,8	80	9,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
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	402	10,07	12,32	65,9	409,8	402	10,07	12,32	65,9	409,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1697	59,64	55,13	262,27	1777,07	1847	63,69	61,84	277,4	1917,26		
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												
Макаронные отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	250	16,91	19,9	43,64	418	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	ТТК № 71
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	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	532	18,52	18,55	70,6	522,54	562	20,55	20,94	76,72	572,7		
ОБЕД												
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102
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
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
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
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	30,42	24,19	109,39	801,95	810	34,52	27,94	120,91	901,45		
ПОЛДНИК												
Шаньга с картофелем	100	8,5	8,85	38,88	244,8	100	8,5	8,85	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
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	422	9,03	9,27	63,88	353,8	422	9,03	9,27	63,88	353,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1674	57,97	52,01	243,87	1678,29	1794	64,1	58,15	261,51	1827,95		

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 пшеница	205	5,93	6,2	34,39	217,74	250	7,15	10,33	41,5	287,2	112/1	ТТК № 112
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	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	500	17,71	16,57	75,39	518,24	555	19,88	21	87,7	614,2		

ОБЕД

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,5	12,81	77,13	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,3	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	150	3,08	5,82	18,32	129,1	180	3,7	7,79	21,14	151,6	320/1	Москва 2011 № 280; ТТК № 109
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	ТТК № 71
Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,14	0,11	21,52	87,59	200	0,14	0,11	21,52	87,59	98/1	ТТК № 98
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	60	4	0,6	25,8	127,6	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	800	23,9	23,85	112,13	754,19	950	28,07	27,84	130,43	875,06		

ПОЛДНИК

Булочка "Ромашка" (с вареным ступенным 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	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	422	9,24	10,1	83,08	470,74	422	9,24	10,1	83,08	470,74		
ОБЩИЙ ИТОГ	1722	50,85	50,52	270,6	1743,17	1927	57,19	58,94	301,21	1960		

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												
Биточки мясные с сыром	70	11,5	12,3	5,8	182,9	70	11,5	12,3	5,8	182,9	52/10	ТТК № 52
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 (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,6	150	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	542	20,77	17,29	68,99	520,55	592	23,47	18,4	84,47	604,24		

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
Пицца в соусе с томатом	90	12,69	13,77	2,88	185,31	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	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11, 11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11, 11/2	ТТК № 11
ИТОГО	720	28,47	25,86	108,01	778,26	820	31,96	29,74	118,3	870,54		

ПОЛДНИК

Пицца "Болоньезе" (фарш мясной)	100	12,03	12,3	27,3	266,3	100	12,03	12,3	27,3	266,3	430/2	ТТК № 430
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	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	415	12,5	12,72	52,1	373,3	415	12,5	12,72	52,1	373,3		
ОБЩИЙ ИТОГ	1677	61,74	55,87	229,1	1672,11	1827	67,93	60,86	254,87	1848,08		

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				
	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ				
СРЕДА												
ЗАВТРАК												
Шницель "Нежный"	90	14,68	10,58	11,03	180,7	90	14,68	9,98	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352
Масло сливочное (на поллив)	0	0	0	0	0	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
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
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	60	4,8	0,6	30,6	150	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	21,81	15,9	71,97	502,95	550	23,26	19,96	81,22	588,4		
ОБЕД												
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	100	12,6	14,8	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,87	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие порциями (капуста белокочанная с морковью)	60	1	3,05	2,95	43	100	1,61	5,09	4,91	71,65	267/1	ТТК № 267
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11, 11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11, 11/2	ТТК № 11
ИТОГО	780	26,33	26,88	130,51	878,7	910	30,04	32,56	144,55	1002,04		
ПОЛДНИК												
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 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	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	395	10,67	11,72	54,9	373,4	395	10,67	11,72	54,9	373,4		
ОБЩИЙ ИТОГ	1680	58,81	54,5	257,38	1755,05	1855	63,97	64,24	280,67	1963,84		
ЧЕТВЕРТ												
7-11 лет												
НАИМЕНОВАНИЕ												
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
ЗАВТРАК												
Творожник ванильный со стуженным молоком	150	18,63	9,93	41,77	331,5	200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	ТТК № 29
Булочка с сахаром	30	3,09	5,64	24,53	131,74	30	3,09	5,34	24,53	131,74	39/2	ТТК № 39
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	22,25	15,99	91,3	572,24	552	27,81	18,74	108,68	696,1		
ОБЕД												
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,52	7,5	77,01	260	1,51	6,69	10,53	94,43	106/3, 106/2	ТТК № 106
Мясо с овощами "Болоньез"	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
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	ТТК № 71
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	40	2,6	0,4	17,2	85	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11, 11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	50	4	0,5	25,5	125	11, 11/2	ТТК № 11
ИТОГО	790	25,41	24,05	102,49	735,16	940	29,09	27,73	116,31	833,47		
ПОЛДНИК												
Шаньга с картофелем	100	8,5	8,85	38,88	244,8	100	8,5	8,85	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
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	422	9,03	9,27	63,88	353,8	422	9,03	9,27	63,88	353,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1714	56,69	49,31	257,67	1661,2	1914	65,93	55,74	288,87	1883,37		

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		

ЗАВТРАК												
Гуляш из свинины	90	10,17	17,55	2,61	207,63	100	11,3	19,5	2,9	230,7	260/7	Москва 2011 № 260
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
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	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	22,84	24,16	81,75	636,38	555	26,49	27,43	94,87	733,2		

ОБЕД												
Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,97	9,69	68,6	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	Москва 2011 № 101
Биточки из мяса птицы	90	15,9	6,5	11,7	172,5	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294
Масло сливочное (на поллив)	5	0,04	3,6	0,06	33	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
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 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
Морс из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/3	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11, 11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	50	4	0,5	25,5	125	11, 11/2	ТТК № 11
ИТОГО	785	27,37	23,7	103,16	733,8	935	32,2	30,37	122,55	898,45		

ПОЛДНИК												
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	9,54	11,9	40,9	300,8	80	9,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
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	402	10,07	12,32	65,9	409,8	402	10,07	12,32	65,9	409,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1692	60,28	60,18	250,81	1779,98	1892	68,76	70,12	283,32	2041,45		

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		

ЗАВТРАК												
Каша молочная кукурузная	205	6,12	5,56	50,64	272,32	250	8,4	11,02	60,85	366,11	117; 117/4	ТТК № 117
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	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	507	17,96	15,93	91,84	574,82	552	20,24	21,39	102,05	668,61		

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
Котлета рыбная	90	11,4	6,98	13,1	159,84	100	12,7	7,76	14,54	177,6	234/2	Москва 2011 № 234
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	13,81	163,5	180	4,1	14,2	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
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	50	3,3	0,5	21,5	106,3	60	4	0,6	25,8	127,6	11, 11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	740	23,16	24,88	104,69	732,98	850	27,13	29,65	114,44	829,17		

ПОЛДНИК												
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
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	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	415	9,11	10,27	70,33	399,98	415	9,11	10,27	70,33	399,98		
ОБЩИЙ ИТОГ	1662	50,23	51,08	266,86	1707,78	1817	56,48	61,31	286,82	1897,76		

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий в соответствии с «Сборником рецептов 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 соответствующим ассортиментом. Наряду с основным питанием, 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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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 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 блюда 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 заменить, исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторяемости 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. Тютельяна В.А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источников.