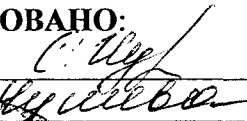


СОГЛАСОВАНО:

Директор



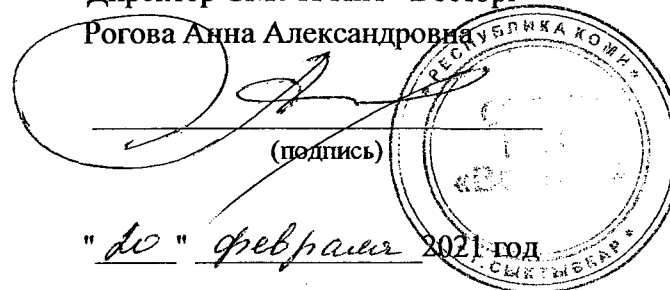
(подпись)

2021 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СМУП ПиТ "Восторг"

Рогова Анна Александровна



(подпись)

" 20 " февраля 2021 год

**Примерное меню горячего питания для
учащихся образовательных учреждений г. Сыктывкара,
посещающих весенний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием 2021 г.**

Меню на весенний лагерь 2021 год

1 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12 и старше					№ 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 кукурузная с маслом сливочным	200/5	6,12	5,56	50,64	272,32	240/10	7,4	11,02	60,85	366,11	T-117; T-117/3	ТТК № 117
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66	14	Москва 2011 № 14
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	30	6,96	8,85	0	108	TБ-25	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159	50	3,64	6,26	21,96	159	424	Москва 2011 № 424
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		14,61	24,99	87,93	631,32		18,21	33,4	98,14	761,11		
Дополнительно												
Фрукты свежие (груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	0	0	0	0	0	338	Москва 2011 № 338
ОБЕД												
Рассольник "Школьный"	200/5/10	1,71	5,19	6,89	81,27	250/10/1	2,46	6,95	8,7	107,28	T-249	ТТК № 249
Филе куриное запеченное с сыром	90	21,81	8,1	5,77	186,87	100	24,24	9	6,42	207,64	T-19/2	ТТК № 19
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	T-114	ТТК № 114
Овощи свежие в нарезку (огурец)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/2	Москва 2011 № 71
Компот из фруктов(яблоки с лимоном)	200	0,14	0,11	21,52	87,59	200	0,14	0,11	21,52	87,59	T-98	ТТК № 98
Хлеб " Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		35,12	18,73	98,61	711,58		39,4	22,3	106,35	792,05		
ОБЩИЙ ИТОГ		50,53	44,32	207,14	1436,9		57,61	55,7	204,49	1553,16		

2 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Котлета из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,17	100	16,32	12,3	14,38	242,41	294/1	Москва 2011 № 294
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	T-110/1	ТТК 110
Овощи свежие в нарезку (огурец)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/2	Москва 2011 № 71
Булочка школьная	30	2,51	0,96	13,45	72,5	50	4,18	1,6	22,42	120,83	428, 428/1	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО		21,07	17,44	78,46	562,77		25,09	20,38	96,2	677,28		
Дополнительно												
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0	0	0	0	0		
ОБЕД												
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,44	5,34	9,38	91,98	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	T-107/1	ТТК № 107
Рыба запеченная в омлете	90	15,7	9,5	5,04	168,6	100	17,4	10,6	5,6	187,34	148/3	Пермь 2006 № 148
Масло сливочное на полив	5	0,04	3,6	0,06	33	10	0,08	7,25	0,13	66	14/1	Москва 2011 № 14
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312	Москва 2011 № 312
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	T-93	ТТК № 93

Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		26,8	24,08	92,74	701,34		29,46	30,78	99,24	799,69		
ОБЩИЙ ИТОГ		48,47	41,92	203,8	1400,51		54,55	51,16	195,44	1476,97		
3 ДЕНЬ												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					* 12 и старше					№ 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	150	20,59	8,73	31,4	291,36	180	24,7	10,48	37,7	349,63	T-29/2; T-29/3	ТТК № 29
или Сырники из творога запеченные	150	26,37	18,12	25,5	370,2	180	31,64	21,74	30,6	444,24	T-31; T-31/1	ТТК № 31
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	50	3,6	4,25	27,75	164	T-41, T-41/1	ТТК № 41
Шанежка с яблоками	100	4,2	4,7	35,3	200	100	4,2	4,7	35,3	200	539	Пермь 2018 № 539
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		27,08	16	98,55	651,76		32,63	19,45	115,95	775,63		
ОБЕД												
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	5,44	4,36	24,46	159,51	250/10	6,73	5,43	24,15	185,07	102/2	Москва 2011 № 102
Печень по-строгановски	130	18,4	15,14	4,2	250,25	150	21,05	17,39	4,9	287,3	255/3	Москва 2011 № 255
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	T-99	ТТК № 99
Овощи свежие в нарезку (помидор)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/2	Москва 2011 № 71
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	20	1,6	0,2	10,20	50	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		37,46	26,63	128,06	929,31		43,12	31,17	136,18	1040,67		
ОБЩИЙ ИТОГ		64,54	42,63	226,61	1581,07		75,75	50,62	252,13	1816,3		
4 ДЕНЬ												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Биточки манные	150	4,91	7,91	39	247,32	200	6,54	10,54	52	329,76	192	Москва 2011 № 192
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	50	3,6	4,25	27,75	164	T-41, T-41/1	ТТК № 41
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66	14	Москва 2011 № 14
Йогурт фруктовый в упак.	125	6,25	4	10,6	108,8	125	6,25	4	10,6	108,8		
Булочка ванильная	30	2,37	2,44	13,34	84,9	30	2,37	2,44	13,34	84,9	422	Москва 2011 № 422
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60	685	Москва 2004 № 685
ИТОГО		15,84	24,17	94,72	665,42		18,91	28,5	118,82	813,46		
Дополнительно												
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0	0	0	0	0		
ОБЕД												
Суп-лапша домашняя с курой	200/10	6,62	5,78	10,86	126,22	250/10	7,13	6,5	13,54	145,49	113/1	Москва 2011 №113
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/2	Москва 2003 № 169
Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	180	3,72	5,82	16,97	135,18	T-109	ТТК № 109

Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	T-113	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		26,77	25,75	93,45	722,64		29,1	28,98	100,06	788,43		
ОБЩИЙ ИТОГ		43,21	50,32	220,77	1524,46		48,01	57,48	218,88	1601,89		

5 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

ЗАВТРАК

Колбаски мясные с сыром	90	15,4	12,5	8,9	209,9	100	17,2	13,94	9,91	233,23	T-52/2	ТТК № 52
Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	126,6	180	4,21	4,48	23,69	151,9	311/1	Москва 2011 № 311
Овощи свежие в нарезку (томидор)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/2	Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	T-11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО		22,46	16,69	65	502,9		24,96	18,88	69,96	551,53		

Дополнительно

Фрукты свежие (мандарин)	200	1,6	0,4	15	76	0	0	0	0	0	338	Москва 2011 № 338
--------------------------	-----	-----	-----	----	----	---	---	---	---	---	-----	-------------------

ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,51	6,39	7,99	94,43	250/10	1,51	6,39	7,99	94,43	T-106/1	ТТК № 106
Гуляш из мяса птицы	130	21,88	8,57	4,63	180,83	150	25,02	9,78	5,56	208,26	196/1	Москва 2003 № 196
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	T-110/1	ТТК 110
Овощи свежие в нарезку (огурец)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/2	Москва 2011 № 71
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	T-89/1	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		32,98	21,15	107,25	748,36		36,85	23,43	115,52	817,73		
ОБЩИЙ ИТОГ		57,04	38,24	187,25	1327,26		61,81	42,31	185,48	1369,26		

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. 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.
6. 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.
7. 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).
8. 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.
9. Овощи консервированные возможно заменять на овощи свежего урожая и наоборот. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
10. Фрукты и ягоды для приготовления 3 блюд возможно взаимозаменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.
11. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.
12. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и наличию технологического оборудования.
13. 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.