

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №21»

Абдрафикова Татьяна Васильевна

(подпись)

"29" августа 2022 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУНПит «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

"29" августа 2022 года



**Примерное двухнедельное модульное меню горячего питания
по свободному выбору для учащихся общеобразовательных 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 «Гимназия им. А.С. Пушкина»,
МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНП)

(с 01 сентября 2022 года)

Модульное меню горячего питания по свободному выбору

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	93/5	Москва 2003 № 93
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	12,84	14,05	71,29	467,05		
2 вариант							
Курочка "Аппетитная"	90	19,87	16,72	0	230,4	248/2	ТТК № 248
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	24,98	30,09	53,12	584,15		
3 вариант							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Курочка "Аппетитная"	90	19,87	16,72	0	230,4	248/2	ТТК № 248
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	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	302	ТТК № 302
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	720	27,7	32,38	73,76	698,18		
4 вариант							
Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	93/5	Москва 2003 № 93
Фруктовое пюре (в индивиду.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	405	10,29	12,7	56,83	387,02		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВТОРНИК				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			ККАЛ
1 вариант							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4; 35/3	Пермь-2001 № 35
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	15,71	19,56	70,16	524,9		
2 вариант							
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35

Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	18,71	17,73	55,7	468,05		
3 вариант							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4; 35/3	Пермь 2001 № 35
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	760	20,37	23,31	72,8	596,95		
4 вариант							
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
ИТОГО	360	8,15	8,99	48,3	311,8		
СРЕДА							
1 вариант							
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3; 113/2	Москва 2011 № 113
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	500	16,01	17,72	80,04	550,53		
2 вариант							
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/4	ТТК № 19
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	24,92	12,97	68,98	490,3		
3 вариант							
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3; 113/2	Москва 2011 № 113
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/4	ТТК № 19
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	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	305	ТТК № 305
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	720	32,72	19,17	87,39	653,43		

4 вариант									
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447		
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	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	402	8,07	12,32	65,9	409,8				
ЧЕТВЕРТ									
НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
1 вариант									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104		
Шарлотка с яблоками	60	2,32	7,24	28,16	185,81	26/1	ТТК № 26		
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89		
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
ИТОГО	480	7,22	10,67	70,04	403,78				
2 вариант									
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11		
ИТОГО	475	24,95	14,89	74,87	534,45				
3 вариант									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104		
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99		
Овощи порциями (капуста квашеная со свежой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306		
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89		
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
ИТОГО	720	29,17	23,13	95,25	703,87				
4 вариант									
Шарлотка с яблоками	60	2,32	7,24	28,16	185,81	26/1	ТТК № 26		
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89		
ИТОГО	360	2,72	7,64	57,93	308,81				
ПЯТИЦА									
НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
1 вариант									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105		
Вулочка "Ромашка" (с вареным стуженным молоком)	50	4,36	4,84	29,04	180,87	254/1	ТТК № 254		
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389		

[illegible]

Котлета запеченная в тесте	80	8,03	9,47	26,35	223,43	420/4	Москва 2011 № 420
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	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	402	8,56	9,89	51,35	332,43		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3; 113/2	Москва 2011 №113
Гребешок с вареным стученым молоком	80	5,95	6,44	47,97	277,69	417/2	Москва 2011 № 417
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	500	14,42	12,26	87,11	527,42		
2 вариант							
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	485	16,82	18,31	66,94	500,75		

3 вариант

Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3; 113/2	Москва 2011 №113
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз.консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	305	ТТК № 305
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	730	24,62	24,51	85,35	663,88		

4 вариант

Гребешок с вареным стученным молоком	80	5,95	6,44	47,97	277,69	417/2	Москва 2011 № 417
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	6,08	6,46	63,17	339,69		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/3; 35/4	Пермь-2001 № 35
Багет с колбасой и сыром	75	7,73	9,5	27,69	225,22	38/4	ТТК № 38
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	495	10,56	14,8	64,26	428,12		

2 вариант									
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/3	ТТК № 142		
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	Москва 2011 № 310		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11		
ИТОГО	475	16,76	12,27	60,36	421,84				
3 вариант									
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/3; 35/4	Пермь 2001 № 35		
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/3	ТТК № 142		
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	Москва 2011 № 310		
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89		
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63				
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
ИТОГО	750	18,37	18,43	84,33	577,74				
4 вариант									
Батет с колбасой и сыром	100	10,3	12,67	36,92	300,29	38/4	ТТК № 38		
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63				
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89		
ИТОГО	390	10,75	13,75	69,49	439,29				
СРЕДА									
НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
1 вариант									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105		
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,9	309,7	26/1	ТТК № 26		
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
ИТОГО	520	6,94	14,55	88,96	512,73				
2 вариант									
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	ТТК № 124		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11		
ИТОГО	465	19,8	14,25	72,81	503,83				
3 вариант									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105		
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	ТТК № 124		
Овощи свежие и консервированные порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	302	ТТК № 302		
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
ИТОГО	710	22,52	16,54	93,45	617,86				
4 вариант									
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,9	309,7	26/1	ТТК № 26		

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	422	4,4	12,52	71,9	418,7		
ЧЕТВЕРТ							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104
Птица школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	93/5	Москва 2003 № 93
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	14,77	15,13	67,04	470,99		
2 вариант							
Птица в соусе с томатом	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	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	485	21,29	20,03	54,85	484,35		
3 вариант							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104
Птица в соусе с томатом	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	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	770	25,02	23,74	71,26	628,32		
4 вариант							
Птица школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	93/5	Москва 2003 № 93
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
ИТОГО	400	10,27	12,1	54,93	376,02		
ОБЩИЙ ИТОГ	1690	50,06	50,97	199,23	1475,33		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3; 107/2	ТТК № 107
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/3	Москва 2011 № 420
Сок фруктовый	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	11	ТТК № 10
ИТОГО	500	11,5	16,1	71,98	480,4		
2 вариант							
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/4	ТТК № 19

Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	29,87	13,69	70,94	524,35		
3 вариант							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3; 107/2	ТТК № 107
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/4	ТТК № 19
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	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	304	ТТК № 304
Сок фруктовый	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	11	ТТК № 10
ИТОГО	720	32,86	19,33	100,8	708,55		
4 вариант							
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/3	Москва 2011 № 420
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	395	8,69	10,72	46,66	319,8		
Общий итог	1615	53,05	46,15	219,44	1508,75		
СУББОТА							
1 вариант							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	535	17,75	17,61	74,57	534,97		
2 вариант							
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	455	16,55	17,73	62,72	477,84		
3 вариант							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	21/3	ТТК № 21
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	660	25,65	19,14	84,24	619,06		
4 вариант							
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11

Фрукты свежие поштучными	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Итого	415	13,25	14,58	62,46	440		

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 горячего питания для 1-4 классов с 12-00 до 15-00 следует пользоваться меню «Обеда» и меню «2 смены». Для детей, посещающих группу продленного дня, дополнительно должно 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 малобеспеченные, 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 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:
 - отрубы свежие на помидоры свежие, и наоборот;
 - морковь свежую на капусту белокачанную с морковью или капусту белокачанную 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 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. Тугельяна В.А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источников.