

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №21»

Абдрафикова Татьяна Васильевна

(подпись)

"29" августа 2022 года



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУН Нит «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

"29" августа 2022 года



Примерное двухнедельное меню горячего питания 2 смены для учащихся с ограниченными возможностями (ОВЗ) 1-4 классов в образовательных учреждениях г. Сыктывкара.

(МАОУ СОШ № 1, 4, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 43, МОУ СОШ № 3, 9)

(с 01 сентября 2022 года)

1 неделя									
ПОНЕДЕЛЬНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
ОБЕД									
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		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	760	30,9	32,78	94,16	798,18				
2 прием пищи									
Пицца школьная	60	5,86	6,96	17,54	158,41	93/5	Москва 2003 № 93		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
ИТОГО	275	5,93	6,98	32,54	218,41				
ОБЩИЙ ИТОГ	1035	36,83	39,76	126,7	1016,59				
ВТОРНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
ОБЕД									
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35		
Масо 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	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	820	24,87	23,91	101,8	738,95				
2 прием пищи									
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/6	Сыктывкар 1990 № 11		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	282	7,78	8,51	37,80	261,8				
ОБЩИЙ ИТОГ	1102	32,65	32,42	139,6	1000,75				
СРЕДА									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
ОБЕД									
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3	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
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	35,92	19,57	107,79	753,43		
2 прием пищи							
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	7,67	11,92	56,10	362,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1062	43,59	31,49	163,89	1116,23		
ЧЕТВЕРТ							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод.г/р	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕНТУР
	ОБЕД						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	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 свежлой 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
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	32,37	23,53	115,65	803,87		
2 прием пищи							
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,9	309,7	26/1	ТТК № 26
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	3,94	12,12	61,90	369,7		
ОБЩИЙ ИТОГ	1075	36,31	35,65	177,55	1173,57		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод.г/р	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕНТУР
	ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Фруктовое пюре (в индивиду.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	820	18,08	21,27	119,15	745,78		

2 прием пищи									
Булочка "Ромашка" (с вареным густенным молоком)		50	4,36	4,84	29,04	180,87	254/1	ТТК № 254	
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
ИТОГО		265	4,43	4,86	44,04	240,87			
ОБЩИЙ ИТОГ		1085	22,51	26,13	163,19	986,65			
СУББОТА									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
ОБЕД									
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107		
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294		
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		
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	11	ТТК № 11		
ИТОГО	720	28,03	21,58	110,3	762,259				
2 прием пищи									
Котлета запеченная в тесте	80	8,03	9,47	26,35	223,43	420/4	Москва 2011 № 420		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	302	8,16	9,49	41,55	285,43				
ОБЩИЙ ИТОГ	1022	36,19	31,07	151,85	1047,689				
2 неделя									
ПОНЕДЕЛЬНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
ОБЕД									
Суп-лапша домашняя с куриой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3	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		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	770	27,82	24,91	105,75	763,88				
2 прием пищи									
Гребешок с вареным густенным 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				
ОБЩИЙ ИТОГ	1072	33,9	31,37	168,92	1103,57				
ВТОРНИК									
7-11 лет									
№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР									

ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЙ

№ ТК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

НАИМЕНОВАНИЕ	ПРАВИТЕЛЬСТВО					№ ТК	РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	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	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	810	22,87	19,03	113,33	719,74		
2 прием пищи							
Багет с колбасой и сыром	75	7,73	9,5	27,69	225,22	38/4	ТТК № 38
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	290	7,8	9,52	42,69	285,22		
ОБЩИЙ ИТОГ	1100	30,67	28,55	156,02	1004,96		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,624	2,192	13,016	77,128	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 консервиров. порциями (отруцы 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
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	750	25,724	16,942	114,056	717,858		
2 прием пищи							
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,9	309,7	26/1	ТТК № 26
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	322	4	12,12	62,10	371,7		
ОБЩИЙ ИТОГ	1072	29,724	29,062	176,156	1089,558		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	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
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11

ИТОГО	810	28,22	24,14	97,66	728,32		
2 прием пищи							
Пицца школьная	60	5,86	6,96	17,54	158,41	93/5	Москва 2003 № 93
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	275	5,93	6,98	32,54	218,41		
ОБЩИЙ ИТОГ	1085	34,15	31,12	130,2	946,73		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	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
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	36,06	19,73	121,2	808,55		
2 прием пищи							
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/3	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	8,35	10,32	37,06	274,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1062	44,41	30,05	158,26	1083,35		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Виточки "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	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	30,15	19,74	113,24	761,06		
2 прием пищи							
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	275	7,72	8,51	37,60	259,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	995	37,87	28,25	150,84	1020,86		

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 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, 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 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 веса фруктов, при составлении ежедневного меню, учитывается то, что фрукты относятся к калибруемому товару, и поэтому в меню указывается фактический вес фруктов. 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 грамах). 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 заменить 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.