


СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР \_\_\_\_\_



(подпись)

" 20 " 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР СМУН ПИТ «Восторг»  
Жукова Галина Ивановна



(подпись)

" 20 " августа 2024 год

**Примерное двухнедельное меню горячего питания 2 смены для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями (ОВЗ), 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 КНП)

(с 01 сентября 2024 года)

1 неделя							
ПО НЕДЕЛЯМ							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Щи из свежей капусты с картофелем	90	14,68	9,98	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" подпирями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" подпирями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	735	25,73	24,54	101,38	720,86		
2 приём пищи							
Булочка "Ромашка" (с вареным крушеным 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		
ВТОРНИК							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Расольник ленинградский	200	1,4	5,4	10,31	94,8	104/5	ТТК № 104
Металочны из рыбы	90	10,6	12,96	9,06	207,09	42/6	ТТК № 42
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" подпирями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" подпирями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	24,08	23,71	103,64	740,85		
2 приём пищи							
Булочка с повидлом обсыпаная	100	6,6	14,36	41,13	320	426/1	Москва 2011 № 426
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	322	6,73	14,38	56,33	382		
СРЕДА							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Плов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" подпирями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" подпирями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	735	25,86	24,64	121,29	807,52		
2 приём пищи							
Булочка с сахаром	100	10,3	16,8	81,8	439,1	39/2	ТТК № 39
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	10,37	16,82	96,8	499,1		
ЧЕТВЕРГ							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
Мясо с овощами "Болонез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб "Дарницкий" подпирями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" подпирями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	30,42	24,19	109,39	801,95		
2 приём пищи							
Шанья с картофелем	60	4,51	4,13	23,33	146,88	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	282	4,64	4,15	38,53	208,88		
ПЯТНИЦА							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Суп картофельный с макароныными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Буженины мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
ИТОГО	440	6,54	10,38	44,56	488,64		

НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ	ПЕЦЕНТУР
7-11 лет									
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой)									
Отварной)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113		
Компот из компотной смеси	40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10			
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10			
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	ТТК № 11			
2 приём пищи									
Итого	780	23,42	26,58	106,5	777,33				
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	37,6	259,8					
Общий итог									
1055	31,14	35,09	144,1	1037,13					
СВБОТА									
7-11 лет									
НАИМЕНОВАНИЕ									
ВЫХОД, гр									
Белки, гр									
Жиры, гр									
Углеводы, гр									
ККАЛ									
№ ТК									
№ ПО СБОРНИКУ									
ПЕЦЕНТУР									
ОНЕДЕЛЬНИК									
7-11 лет									
НАИМЕНОВАНИЕ									
ВЫХОД, гр									
Белки, гр									
Жиры, гр									
Углеводы, гр									
ККАЛ									
№ ТК									
№ ПО СБОРНИКУ									
ПЕЦЕНТУР									
2 недели									
ПОНЕДЕЛЬНИК									
7-11 лет									
НАИМЕНОВАНИЕ									
ВЫХОД, гр									
Белки, гр									
Жиры, гр									
Углеводы, гр									
ККАЛ									
№ ТК									
№ ПО СБОРНИКУ									
ПЕЦЕНТУР									
Суп картофельный с макаронными изделиями									
200	1,62	2,5	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105			
Котлета "Киевская"									
90	11,1	14,3	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169			
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)									
150	3,08	5,82	18,32	129,1	320/1	Москва 2011 № 280; ТТК № 109			
Компот из свежих яблок с лимоном									
200	0,14	0,11	21,52	87,59	98/1	ТТК № 98			
50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 10			
50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10			
50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11			
2 приём пищи									
740	23,24	23,73	109,85	740,99					
Булочка "Ромашка" (с вареным слущеным 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									
1005	27,67	28,59	153,89	981,86					
2 недели									
ВТОРНИК									
7-11 лет									
НАИМЕНОВАНИЕ									
ВЫХОД, гр									
Белки, гр									
Жиры, гр									
Углеводы, гр									
ККАЛ									
№ ТК									
№ ПО СБОРНИКУ									
ПЕЦЕНТУР									
Борщ из свежей капусты с картофелем									
200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107			
Птица в соусе с томатом									
90	12,69	13,77	2,88	185,31	367/8	Пермь 2018 № 367			
Каша гречневая рассыпчатая									
150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99			
Компот из черной смородины									
200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89			
40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10				
40	3,2	0,4	20,4	100	ТТК № 11				
2 приём пищи									
720	28,47	25,86	108,01	778,26					
Булочка с маком									
100	7	5,6	30,2	204,8	772/2	Москва 2004 № 772			
Чай с сахаром и лимоном									
222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686			
Итого									
322	7,13	5,62	45,4	266,8					
Общий итог									
1042	35,6	31,48	153,41	1045,06					
СРЕДА									
7-11 лет									
НАИМЕНОВАНИЕ									
ВЫХОД, гр									
Белки, гр									
Жиры, гр									
Углеводы, гр									
ККАЛ									
№ ТК									
№ ПО СБОРНИКУ									
ПЕЦЕНТУР									
Суп картофельный с горохом									
200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 № 102			
Фрикадельки из свинины									
90	11,32	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280			
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)									
150	3,65	5,87	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1			
Компот из свежих яблок									
200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90			
40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10				
40	3,2	0,4	20,4	100	ТТК № 11				
Хлеб "Городской" порциями									
40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10				
40	3,2	0,4	20,4	100	ТТК № 11				
Хлеб "Дарницкий" порциями									
40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10				
40	3,2	0,4	20,4	100	ТТК № 11				
Хлеб "Городской" порциями									
40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10				
40	3,2	0,4	20,4	100	ТТК № 11				

ИТОГО						
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/6
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	275	7,72	8,51	37,6	259,8	
Общий ИТОГ	995	33,05	32,34	165,16	1095,5	
ЧЕТВЕРТ						
НАИМЕНОВАНИЕ						
7-11 лет						
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ ПЕЦЕНТУР
200	1,2	5,52	7,5	77,01	106/3	ТК № 106
90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТК № 35
150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТК № 114
200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТК № 113
40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТК № 10
50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТК № 11
ИТОГО	730	24,99	101,35	727,96		
2 приём пищи						
Шангя с картофелем	60	4,51	23,33	146,88	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1
ИТОГО	282	4,64	38,53	208,88		Москва 2004 № 686
Общий ИТОГ	1012	29,63	28,14	139,88	936,84	
ПЯТНИЦА						
НАИМЕНОВАНИЕ						
7-11 лет						
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ ПЕЦЕНТУР
200	1,58	2,97	9,69	68,6	101	Москва 2011 № 101
90	15,9	6,5	11,7	172,5	294/8	Москва 2011 № 294
5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТК № 306
200	0	0	19,97	76	89/3	ТК № 89
40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТК № 10
40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТК № 11
ИТОГО	785	27,37	103,16	733,8		
2 приём пищи						
Булочка школьная	100	8,36	3,2	44,82	428/3	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1
ИТОГО	315	8,43	3,22	59,82	301,66	
Общий ИТОГ	1100	35,8	26,92	162,98	1035,46	
СВБОТА						
НАИМЕНОВАНИЕ						
7-11 лет						
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ ПЕЦЕНТУР
200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35
90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234
150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3
200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТК № 91
50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТК № 10
50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТК № 11
ИТОГО	740	23,16	24,88	104,69	732,98	
2 приём пищи						
Булочка с повидлом обсыпанная	100	6,6	14,36	41,13	320	426/1
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1
ИТОГО	322	6,73	14,38	56,33	382	
Общий ИТОГ	1062	29,89	39,26	161,02	1114,98	

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 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 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.
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, блгод и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блгод 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 на 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 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 блгод 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 блгод 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 блгод 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.