

СОГЛАСОВАНО: ДИРЕКТОР

ДИРЕКТОР

(подпись)

2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУНПит «Восторг»

Жукова Галина Ивановна

(подпись)

"20" августа 2024 год

Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 5-11 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, 20
МОУ ООШ № 8, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 01 сентября 2024 года)

НАИМЕНОВАНИЕ		12+ лет				1 прием пищи				
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК			
		№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР								
ПОДЕЛЬНИК										
Шницель "Нежный"		260	1,51	6,59	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106		
Картофельное пюре		180	3,67	5,76	24,53	164,7	352/1	ТТК № 352		
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		
Булочка "Ромашка" (с вареным слоеным 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		
ОБЩИЙ ИТОГ		265	4,43	4,86	44,04	240,87	60	Москва 2004 № 685		
ВТОРНИК		1040	27,29	26,96	112,42	803,78				
НАИМЕНОВАНИЕ		12+ лет				1 прием пищи				
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК			
		№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР								
ПАСОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ										
Пасолик ленинградский		260	1,77	6,45	13,65	120,98	104/4	ТТК № 104		
Медальоны из рыбы		100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42		
Макаронные изделия отварные (спагетти)		180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114		
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		
Булочка с повидлом обсыпанная		50	3,3	7,18	20,56	160	426/1	Москва 2011 № 426		
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
ОБЩИЙ ИТОГ		265	3,37	7,2	33,37	114,62	876,22			
СРЕДА		1040	24,76	33,37	114,62	876,22				
НАИМЕНОВАНИЕ		12+ лет				1 прием пищи				
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК			
		№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР								
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ										
Борщ из свежей капусты с картофелем		260	1,74	6,83	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107		
Биточки из мяса птицы		100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294		
Пис распычатый отварной (из пропаренной крылы)		180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК № 110/1		
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		
Булочка с сахаром		50	5,15	8,4	40,88	219,57	39/2	ТТК № 39		
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
ОБЩИЙ ИТОГ		265	5,22	8,42	29,16	147,66	936,95			
ЧЕТВЕРГ		1040	30,31	29,16	147,66	936,95				
НАИМЕНОВАНИЕ		12+ лет				1 прием пищи				
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК			
		№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР								
СЛАНЦА С КАРТОФЕЛЕМ С ГОРОХОМ										
Сланца с горохом		250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102		
Масо с овощами "Болонез"		100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35		
Каша гречневая рассыпчатая		180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99		
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		
Булочка с сахаром		765	29,99	27,26	91,01	754,45				
Чай с сахаром		60	4,51	4,13	23,33	146,88	15/3	Москва 2004 № 685		
ОБЩИЙ ИТОГ		275	4,58	4,15	38,33	206,88	685/1	Москва 2004 № 685		
ИТОГО		1040	34,57	31,41	129,34	961,33				
НАИМЕНОВАНИЕ		12+ лет				1 прием пищи				
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК			
		№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР								
СЛАНЦА С КАРТОФЕЛЬНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ										
Сланца картофельные изделия		250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105		
Горючий ленный		150	9,8	6	9,4	130,82	244/3	ТТК № 244		
Картофельное пюре		180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312		
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		
Булочка с сахаром		815	16,87	14,72	73,8	494,93				
Чай с сахаром		60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/6	Москва 2004 № 685		
ОБЩИЙ ИТОГ		275	7,72	8,51	37,6	259,8	685/1	Москва 2004 № 685		
ИТОГО		1040	27,29	26,96	112,42	803,78				

НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СЕРИИ
		12+ лет						РЕЦЕПТУР
ПЯТИЦА								
Шняра с картофелем	60	4,51	4,13	23,33	146,88	15/3	Сытыбар 1990 № 15	
ИТОГО	215	0,07	0,02	15	38,33	60	Москва 2004 № 685	
Общий ИТОГ	1050	26,89	30,84	106,15	817,15			
12+ лет								
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СЕРИИ
		1 прием пищи						РЕЦЕПТУР
БИТНИЦА								
Биточки из мяса птицы	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	Москва 2011 № 101	
Картофельное пюре	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294	
Чай с сахаром	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312	
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	685/1	Москва 2004 № 685	
ИТОГО	765	24,61	15,94	73,24	545,05	11	ТК № 10	
2 прием пищи								
Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,42	120,83	428/3	Москва 2011 № 428	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Общий ИТОГ	1030	28,86	17,56	110,66	725,88			
СВБОТА								
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СЕРИИ
		12+ лет						РЕЦЕПТУР
1 прием пищи								
Секольник	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3	Пермь2001 № 35	
Котлета рыбная	100	12,2	7,76	14,54	177,6	234/2	Москва 2011 № 234	
Рыб из овощей	180	4,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3	
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	685/1	Москва 2004 № 685	
ИТОГО	775	19,67	27,87	63,96	585,13	11	ТК № 10	
2 прием пищи								
Булочка с повидлом обсыпаная	50	3,3	7,18	20,56	160	426/1	Москва 2011 № 426	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
ИТОГО	265	3,37	7,2	35,56	220			
Общий ИТОГ	1040	23,04	35,07	99,52	805,13			

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных

Приложение № 1

- учреждениях» 2011г., Деги 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 горячее питание (завтрак, обед, полдник). Для детей, посещающих группу продленного дня, дополнительно необходимо формировать примерное меню трехразового горячее питание (завтрак, обед, полдник). Для детей, исходя из приемов пищи, при получении горячего питания 1 смены 1-4 классов для категории малобеспеченные, следует применять 3,5 – 4,0 часа. 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 с 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, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены
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. Овоши свежие и консервированные порциями возможно взаимозаменять между собой:
 - огурцы свежие и 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. Овоши урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнелюды 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 блюде 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 заменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторяемости и в соответствии 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. Гутельяна В.А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источников.