

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 7»

Носков Евгений Владимирович



(подпись)

" 19 " декабря 2023 год



УТВЕРЖДАЮ:

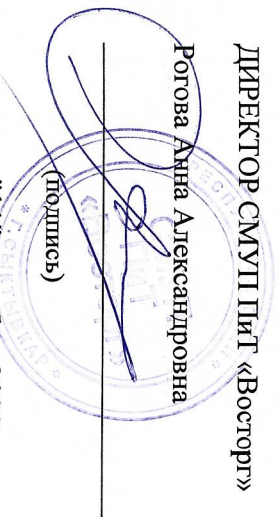
ДИРЕКТОР СМУП ПИГ «Восторг»

Рогова Анна Александровна



(подпись)

" 11 " декабря 2023 года



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для
учащихся с ограниченными возможностями (ОВЗ) 5-11 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, 11, 15, 20
МОУ ООШ № 8, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 09 декабря 2024 года)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Рассольник "Домашний"	260	2,35	6,6	14,05	124,8	101/2	Пермь 2018 № 101
Медальоны из рыбы	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42
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
ИТОГО	775	19,02	26,66	72,26	622,6		
2 прием пищи							
Пирожок печеный с вишней	80	3,85	4,3	36,8	197,4	406/30	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	3,98	4,32	52	259,4		
ОБЩИЙ ИТОГ	1077	23	30,98	124,26	882		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Мясо с овощами "Болоньез"	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35
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
ИТОГО	765	26,29	25,37	76,37	664,09		
2 прием пищи							
Крендель сахарный	80	5,56	10,48	44,59	296	415/2	Москва 2011 № 415
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	5,69	10,5	59,79	358		
ОБЩИЙ ИТОГ	1067	31,98	35,87	136,16	1022,09		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	100	17,7	12,7	11,6	231	263/2	ТТК № 263
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	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
ИТОГО	775	25,19	25,69	90,38	696,78		
2 прием пищи							
Булочка с сахаром	100	10,3	10,1	81,8	439,1	39/1	ТТК № 39
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	10,37	10,12	96,8	499,1		
ОБЩИЙ ИТОГ	1090	35,56	35,81	187,18	1195,88		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Суп из овощей	260	1,84	6,49	9,5	111,25	99/2	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/4	Москва 2003 № 169
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
ИТОГО	775	25,83	29,82	90,77	746,61		
2 прием пищи							
Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным молоком)	80	6,968	7,744	46,464	289,392	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	7,098	7,764	61,664	351,392		
ОБЩИЙ ИТОГ	1077	32,928	37,584	152,434	1098,002		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Голубцы ленивые	150	9,8	6	9,4	130,82	244/3	ТТК № 244
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/3	Москва 2011 № 313
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	815	17,32	24,74	82,77	622,73		
2 прием пищи							
Булочка с повидлом обыснная	100	6,6	14,36	41,3	320	426/01	Москва 2011 № 421
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	6,67	14,38	56,3	380		
ОБЩИЙ ИТОГ	1130	23,99	39,12	139,07	1002,73		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,53	12,26	200,78	352/1	ТТК № 352
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	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
ИТОГО	775	23,57	22,58	87,87	649,85		
2 прием пищи							
Пирожок печеный с вишней	80	3,85	4,3	36,8	197,4	406/30	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	295	3,92	4,32	51,8	257,4		
ОБЩИЙ ИТОГ	1070	27,49	26,9	139,67	907,25		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Фрикадельки из свинины	100	12,6	14,2	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	180	3,7	5,79	21,14	151,6	320/1	Москва 2011 № 280; ТТК № 109
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	765	23,16	25,48	74,88	633,75		
2 прием пищи							
Булочка "Ромашка" (с вареным густенным молоком)	80	6,968	7,744	46,464	289,392	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	295	7,038	7,764	61,464	349,392		
ОБЩИЙ ИТОГ	1060	30,198	33,244	136,344	983,142		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Голубцы ленивые	150	9,8	6	9,4	130,82	244/3	ТТК № 244
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
ИТОГО	825	23,23	19,86	90,53	637,46		
2 прием пищи							
Пицца "Болоньезе" (фарш мясной)	60	7,22	7,4	16,4	159,8	430/2	ТТК № 430
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	275	7,29	7,42	31,4	219,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1100	30,52	27,28	121,93	857,26		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Суп из овощей	260	1,84	6,49	9,5	111,25	99/2	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/4	Москва 2003 № 169
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	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
ИТОГО	775	19,89	28,95	88,42	705,75		
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	37,6	259,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1050	27,61	37,46	126,02	965,55		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	РЕЦЕПТУР
1 прием пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Биточки из мяса птицы	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/3	Москва 2011 № 313
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	765	25,12	25,99	86,37	683,51		
2 прием пищи							
Пирожок печеный с вишней	80	3,85	4,3	36,8	197,4	406/30	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	295	3,92	4,32	51,8	257,4		
ОБЩИЙ ИТОГ	1060	29,04	30,31	138,17	940,91		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Ёжики мясные	100	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13	Москва 2003 № 157
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
ИТОГО	775	21,3	25,73	74,62	633,17		
2 прием пищи							
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	9,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	295	9,61	11,92	55,9	360,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1070	30,91	37,65	130,52	993,97		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Свекольник	260	2	6,59	10,45	108,33	35/4; 35/3	Пермь 2001 № 35
Медальоны из рыбы	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42
Рагу из овощей	180	3,1	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	11	ТТК № 10
ИТОГО	775	18,1	34,19	59,5	637,63		
2 прием пищи							
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	8,71	9,87	60,53	352,98		
ОБЩИЙ ИТОГ	1090	26,81	44,06	120,03	990,61		

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011г., Деся принт, Москва, "Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродлинформ", 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 смена».
3. При получении горячего питания для 1-4 классов с 12-00 до 15-00 следует пользоваться меню «Обеда» и меню «2 смена».
4. Для обучающихся горячего питания для 1-4 классов с 12-00 до 15-00 следует пользоваться меню «Обеда» и меню «2 смена».
5. Исходя из приемов пищи, при получении горячего питания 1 смены 1-4 классов для категории малобеспеченные, 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, 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 порции 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:
 - отруцы свежие на помидоры свежие, и наоборот;
 - помидоры свежие в нарезку с кукурузой консервированной на отруцы 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 фруктово-ягодные соки согласно приложению № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
13. В примерном утвержденном недельном 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. Напитки в ежедневном меню можно заменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторяемости.
17. При составлении ежедневного меню, пищевая ценность на продукцию промышленного производства (фруктовые шоре, 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. Тутельяна В.А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источников.