

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 38»

Аверина Надежда Михайловна



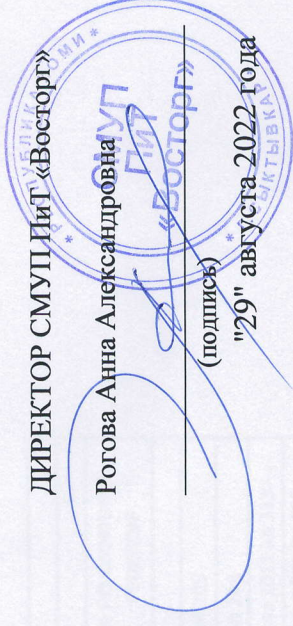
(подпись)

"29" августа 2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП Нит' «Восторг»

Рогова Анна Александровна



(подпись)

"29" августа 2022 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, МОУ ООШ № 8, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 01 сентября 2022 года)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет			№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр				
1 прием пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Куруочка "Аппетитная"	100	22,08	18,58	0	256	248/2	ТТК № 248
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	772	29,66	37,32	73,57	749,91		
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	1047	35,59	44,3	106,11	968,32		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет			№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр				
1 прием пищи							
Свекольник	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3	Пермь 2001 № 35
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	775	22,8	26,69	70,28	624,17		
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	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	282	7,78	8,51	37,8	261,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1057	30,58	35,2	108,08	885,97		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет			№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр				
1 прием пищи							
Суп-лапша домашняя с курой	260	7,13	6,5	13,54	145,49	113/2	Москва 2011 №113
Филе куриное запеченное с сыром	100	21,77	8,2	7,88	189,56	19/4	ТТК № 19
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	782	34,71	21,36	89,24	691,69		
2 прием пищи							

Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,54	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	7,61	11,92	55,9	360,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1077	42,32	33,28	145,14	1052,49		

ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
1 прием пищи							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/2	Москва 2011 № 104
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352	ТТК № 352
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	32,14	21	99,51	720,92		
2 прием пищи							
Шарлотка с яблоками	60	2,32	7,24	28,16	185,81	26/1	ТТК № 26
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	275	2,39	7,26	43,16	245,81		
ОБЩИЙ ИТОГ	1050	34,53	28,26	142,67	966,73		

ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
1 прием пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	772	13,68	20,72	67,7	513,11		
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	1037	18,11	25,58	111,74	753,98		

СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
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	100	16,32	12,3	14,38	242,41	294/5	Москва 2011 № 294
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	26,05	24,27	80,87	658,69		
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	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	8,16	9,49	41,55	285,43		
ОБЩИЙ ИТОГ	1077	34,21	33,76	122,42	944,12		
2 недели							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	12+ лет		№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
				Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Суп-лапша домашняя с курой	260	7,13	6,5	13,54	145,49	113/2	Москва 2011 №113
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
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	25,37	26,03	86,61	687,99		
2 прием пищи							
Гребешок с вареным спущенным 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	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	6,08	6,46	63,17	339,69		
ОБЩИЙ ИТОГ	1077	31,45	32,49	149,78	1027,68		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	12+ лет		№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
				Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Свекольник	260	2	6,59	10,45	108,33	35/4	Пермь2001 № 35
Колбаски мясные "Восторг"	100	13,59	8,59	13,49	188,27	142/3	ТТК № 142
Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	782	20,42	20,6	75,34	572,4		
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	1072	28,22	30,12	118,03	857,62		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	12+ лет		№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
				Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							

Суп картофельный с макаронными изделиями																250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Плов из свинины (из пропаренного риса)																250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124
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																735	22,04	18	94,61	624,73		
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	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО																322	4	12,12	62,1	371,7		
ОБЩИЙ ИТОГ																1057	26,04	30,12	156,71	996,43		
ЧЕТВЕРГ																						
НАИМЕНОВАНИЕ																12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
																ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
1 прием пищи																						
Суп картофельный с мясными фрикадельками																260	4,14	3,93	17,24	124,62	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																180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром и лимоном																222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий" порциями																20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО																782	26,29	24,87	75,97	637,66		
2 прием пищи																						
Пирожки 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																1057	32,22	31,85	108,51	856,07		
ПЯТНИЦА																						
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
Филе куриное запеченное с сыром																100	21,77	8,2	7,88	189,56	19/4	ТТК № 19
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	35,2	22,06	89,01	696,2		
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	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО																302	8,35	10,32	37,06	274,8		
ОБЩИЙ ИТОГ																1077	43,55	32,38	126,07	971		
СУББОТА																						
НАИМЕНОВАНИЕ																12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
																ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
1 прием пищи																						

Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/2	Москва 2011 № 104
Биточки "Особые"	100	16,56	12,45	14,64	238	21/3	ТТК № 21
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	782	28,75	22,02	87,41	669,76		
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	1057	36,47	30,53	125,01	929,56		

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 приема 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, 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:
 - огурцы 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 расчета 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 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. Тутельяна В.А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источников.