

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

Корнакова Наталья Сергеевна



2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна



Примерное двухнедельное меню горячего питания 1 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, 11, 15, МОУ ООШ № 8, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 07 ноября 2022 года)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	155	6,44	7,4	33,26	225,8	102/6	ТТК №102
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Фруктовое пюре (в индийдулаповке)	90	0,45	1,08	12,6	63	266	ТТК №266
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	60	Москва 2004 № 685
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	
ИТОГО	510	13,85	15,3	76,46	500,3		
2 прием пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	462	4,95	2,61	48,41	239,13		
Общий ИТОГ	972	18,8	17,91	124,87	739,43		
ВТОРНИК							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
ЗАВТРАК							
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,06	25,76	162,5	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	532	22,51	13,26	71,99	502,2		
2 прием пищи							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	455	4,2	5,52	40,2	228,9		
Общий ИТОГ	987	26,71	18,78	112,19	731,1		
СРЕДА							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
ЗАВТРАК							
Биточки "Детские"	70	9,52	5,81	10,47	134,8	353/1	ТТК № 353
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	Москва 2011 № 310
Масло сливочное(на полдн)	10	0,08	7,2	0,12	66	14/3	Москва 2011 № 14
Овощи свежие порциями: (отруды свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685

ИТОГО	505	15,87	17,77	69,39	505,6				
2 прием пищи									
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3	Москва 2011 №113		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10		
ИТОГО	462	9,14	6	42,72	268,22				
ОБЩИЙ ИТОГ	967	25,01	23,77	112,11	773,82				
ЧЕТВЕРГ									
7-11 лет									
НАИМЕНОВАНИЕ									
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
ЗАВТРАК									
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204		
Котлета (куриная), запеченная в тесте	80	9,08	5,29	26,73	193,55	420/4	Москва 2011 № 420		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
ИТОГО	615	24,43	23,22	89,05	668,39				
2 прием пищи									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104		
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89		
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10		
ИТОГО	440	6,2	3,63	50,48	259,97				
ОБЩИЙ ИТОГ	1055	30,63	26,85	139,53	928,36				
ПЯТНИЦА									
7-11 лет									
НАИМЕНОВАНИЕ									
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
ЗАВТРАК									
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169		
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1		
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71		
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	502	16,7	19,89	73,04	541,97				
2 прием пищи									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105		
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	440	5,42	2,99	65,81	313,53				
ОБЩИЙ ИТОГ	942	22,12	22,88	138,85	855,5				
СУББОТА									
7-11 лет									
НАИМЕНОВАНИЕ									
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
ЗАВТРАК									
Каша вязкая молочная "Солнышко"	250	8,17	11,79	56,23	363,6	22/3	ТТК № 22		

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Колбаса "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	125	7,1	5,1	32,2	203,1	99/2	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	22,49	19,92	83,66	608,37		
2 прием пищи							
ЧЕТВЕРГ							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ЗАВТРАК						
Выпечка из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	522	21,23	16,31	69,37	519,819		
2 прием пищи							
ПЯТНИЦА							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ЗАВТРАК						
Творожник ванильный со слушанным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	29 апр	ТТК № 29
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК № 266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	21,41	10,85	82,37	520		
2 прием пищи							
СУББОТА							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ЗАВТРАК						
Борщи из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686

Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	462	4,11	5,62	41,32	235,2		
ОБЩИЙ ИТОГ	964	25,52	16,47	123,69	755,2		
СУББОТА							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ЗАВТРАК						
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК № 102
Кондитерские изделия (пряники)	30	3,55	1,3	20,9	109,55		
Хлеб "городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	15,56	14,79	99,28	593,95		
2 прием пищи							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
ИТОГО	455	6,27	3,65	45,51	243,97		
ОБЩИЙ ИТОГ	970	21,83	18,44	144,79	837,92		

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 смена».
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. 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, при наличии условий, должно быть организовано дополнительное модульное питание обучающихся. 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, 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 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 порциями возможно взаимозаменять между собой:
 - отруцы свежие на помидоры свежие, и наоборот;
 - отруцы свежую на капусту белокочанную с морковью или капусту белокочанную с отруцями 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 калибровочному 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 свежезамороженные, 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.