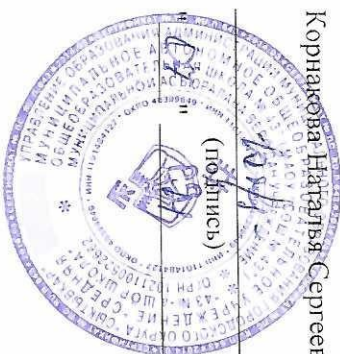


СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР _____

Корнякова Наталья Сергеевна



2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Рогова Анна Викторовна



Примерное двухнедельное меню горячего питания 2 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)

(с 07 ноября 2022 года)

1 неделя									
ПОНЕДЕЛЬНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105		
Курочка "Алпегитная"	90	19,87	16,72	0	230,4	248/2	ТТК № 248		
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313		
Овощи свежие и консервированные порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	302	ТТК № 302		
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	760	30,9	32,78	94,16	798,18				
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	1035	36,83	39,76	126,7	1016,59				
ВТОРНИК									
7-11 лет									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
ОБЕД									
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35		
Мяс с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35		
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114		
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492		
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	820	24,87	23,91	101,8	738,95				
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	15,20	52	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	282	7,78	8,51	37,80	261,8				
ОБЩИЙ ИТОГ	1102	32,65	32,42	139,6	1000,75				
СРЕДА									
7-11 лет									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
ОБЕД									
Пюре из картофеля с курицей	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/4	Москва 2011 № 113		
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/4	ТТК № 19		
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1		

Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кук/ку/уз.консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	305	ТТК № 305
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	35,92	19,57	107,79	753,43		
2 прием пищи							
Кекс "Ворожний" (нарезной)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	7,67	11,92	56,10	362,8		
Общий ИТОГ	1062	43,59	31,49	163,89	1116,23		
ЧЕТВЕРГ							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ по сборнику рецептур
	ОБЕД						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи порциями (капуста квашеная со свежкой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	32,37	23,53	115,65	803,87		
2 прием пищи							
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,9	309,7	26/1	ТТК № 26
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	3,94	12,12	61,90	369,7		
Общий ИТОГ	1075	36,31	35,65	177,55	1173,57		
ПЯТНИЦА							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ по сборнику рецептур
	ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/3	ТТК № 142
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Фруктовое пюре (з индивид.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	810	23,76	17	128,19	768,22		
2 прием пищи							
Булочка "рогашка" (с вареным студеным 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	1075	28,19	21,86	172,23	1009,09		

СУББОТА

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

ОБЕД

Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Бигочки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	28,03	21,58	110,3	762,259		

2 прием пищи

Колбаса 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	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	8,16	9,49	41,55	285,43		

ОБЩИЙ ИТОГ	1022	36,19	31,07	151,85	1047,689		
-------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	--	--

2 недели

ПОНЕДЕЛЬНИК

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

ОБЕД

Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3	Москва 2011 № 113
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз.консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	305	ТТК № 305
Компот из кудрати	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	35,95	21,49	113,68	797,58		

2 прием пищи

Ребешок с вареным тушенным 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	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	6,08	6,46	63,17	339,69		

ОБЩИЙ ИТОГ	1062	42,03	27,95	176,85	1137,27		
-------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--

ВТОРНИК

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

ОБЕД

Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Первая 2001 № 35
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/3	ТТК № 142

Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	Москва 2011 № 310
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Фруктовое пюре (в индивиду.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	810	22,87	19,03	113,33	719,74		

2 приема пищи

Багет "Восторг"	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	1100	30,67	28,55	156,02	1004,96		

СРЕДА

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			

ОБЕД

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,624	2,192	13,016	77,128	105/2	ТТК № 105
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	ТТК № 124
Овощи свежие и консервиров. порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	302	ТТК № 302
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	750	25,724	16,942	114,056	717,858		

2 приема 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	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	322	4	12,12	62,10	371,7		
ОБЩИЙ ИТОГ	1072	29,724	29,062	176,156	1089,558		

ЧЕТВЕРГ

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			

ОБЕД

Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	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	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	810	28,22	24,14	97,66	728,32		

2 приема 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	1085	34,15	31,12	130,2	946,73		

ПАТНИЦА									
7-11 лет									
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	7-11 лет	
								ВЫХОД, гр	ККАЛ
ОБЕД									
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107		
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/4	ТТК № 19		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99		
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1,38	0,06	4,94	26,6	304	ТТК № 304		
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	760	36,06	19,73	121,2	808,55				
2 прием пищи									
Котлета, запеченная в тесте	80	9,08	5,29	26,73	193,55	420/4	Москва 2011 № 420		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	302	9,21	5,31	41,93	255,55				
ОБЩИЙ ИТОГ	1062	45,27	25,04	163,13	1064,1				
СУББОТА									
7-11 лет									
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	7-11 лет	
								ВЫХОД, гр	ККАЛ
ОБЕД									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104		
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	21/3	ТТК № 21		
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114		
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91		
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	720	30,15	19,74	113,24	761,06				
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	37,60	259,8				
ОБЩИЙ ИТОГ	995	37,87	28,25	150,84	1020,86				

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, "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 смены».
4. Для обучающихся горячего питания для 1-4 классов с 12-00 до 15-00 следует пользоваться меню «Обеда» и меню «2 смены». 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 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. Прямое 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, блюд и кулинарных изделий при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение № 1 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. Овоши 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. Овоши 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 № 1 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 канблрному 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 повторности.
16. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторности. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности со строго определенным объемом-планировочному решению объекта и в зависимости 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.