

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР \_\_\_\_\_

Корнакова Наталья Сергеевна

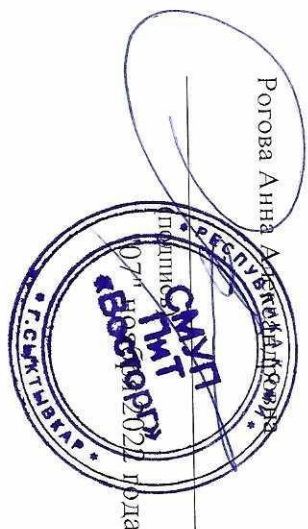


2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна



07 ноября 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, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНПГ)

(с 07 ноября 2022 года)

1 неделя									
ПОНЕДЕЛЬНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет			ККАЛ	№ ТК	№ 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		
Курочка "Аппетитная"	100	22,08	18,58	0	256	248/2	ТТК № 248	Москва 2011 № 313	
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2004 № 686		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	ТТК № 10		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11			
<b>ИТОГО</b>	<b>772</b>	<b>29,66</b>	<b>37,32</b>	<b>73,57</b>	<b>749,91</b>				
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		
<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>5,93</b>	<b>6,98</b>	<b>32,54</b>	<b>218,41</b>				
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1047</b>	<b>35,59</b>	<b>44,3</b>	<b>106,11</b>	<b>968,32</b>				
ВТОРНИК									
12+ лет									
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр				Углеводы, 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	Москва 2004 № 685	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	ТТК № 10		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11			
<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>22,8</b>	<b>26,69</b>	<b>70,28</b>	<b>624,17</b>				
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		
<b>ИТОГО</b>	<b>282</b>	<b>7,78</b>	<b>8,51</b>	<b>37,8</b>	<b>261,8</b>				
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1057</b>	<b>30,58</b>	<b>35,2</b>	<b>108,08</b>	<b>885,97</b>				
СРЕДА									
12+ лет									
НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет			ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр				Углеводы, 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		
<b>ИТОГО</b>	<b>782</b>	<b>34,71</b>	<b>21,36</b>	<b>89,24</b>	<b>691,69</b>				
2 прием пищи									
Кекс "Возрожденный" (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						№ 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
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" порционными	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						№ 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
Колбаски мясные "Восторг"	100	13,59	8,59	13,49	188,27	142/3	ТТК № 142
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" порционными	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	772	20,72	17,31	78,09	554,38		

2 прием пищи

Булочка "Рокашка" (с вареным тушенным 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	25,15	22,17	122,13	795,25		

СУББОТА

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	100	16,32	12,3	14,96	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" порционными	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10

ИТОГО	775	26,05	24,27	80,87	658,69		
	<b>2 прием пищи</b>						
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		
	<b>2 недели</b>						

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
	<b>1 прием пищи</b>							
Суп-лапша Домашняя с курой	260	7,13	6,5	13,54	145,49	113/2	Москва 2011 №113	
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	35,13	23,57	95,81	741,79			
	<b>2 прием пищи</b>							
Гребешок с вареным тушеным 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	41,21	30,03	158,98	1081,48			

**ВТОРНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
	<b>1 прием пищи</b>							
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			
	<b>2 прием пищи</b>							
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	1072	28,22	30,12	118,03	857,62			

**СРЕДА**

НАИМЕНОВАНИЕ	12+ лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ			
	<b>1 прием пищи</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105	
Лоз 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						
	12+ лет						
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	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						
Птица 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						
	12+ лет						
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	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						
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	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	9,21	5,31	41,93	255,55		
ОБЩИЙ ИТОГ	1077	44,41	27,37	130,94	951,75		
	СУББОТА						
	12+ лет						
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	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	22,5	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, "Хлебродинформ", 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 приемов пищи, при получении горячего питания 1 смены 1-4 классов для категории медиобеспеченные, 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, 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 № 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 блюда, массы порции, калорийности порции.
10. Овощи свежие 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 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 калибровочному товару, и поэтому в меню указывается фактический вес фрукта. При этом фактический вес порции фруктов не может быть меньше указанного в требовании 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 и в вязких кашах можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторности. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и надлежаще 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.