

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МОУ «СОШ №3»

Киваева Галина Васильевна


(подпись)
"11" декабря 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «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 КНП)

(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 обсыпная	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 сгущенным 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 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
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» 2011 г., Деги 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 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, 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 № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
9. Ежедневно в обеденном зале-выпивчатке утверждается 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 и консервированные порциями возможно взаимозаменять между собой:
 - огурцы свежие на помидоры свежие. и наоборот;
 - помидоры свежие в нарезку с кукгурчужой консервированной на огурцы свежие в нарезку с горошком консервированным и т.д., и наоборот.
11. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеттолы 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 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 пюре, 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. Гутельяна В. А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источников.