

СОГЛАСОВАНО:

и.о.

ДИРЕКТОРА

МАОУ СОШ № 8

Суряева Р.И.



(подпись)

2021 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

СМУП
ПИТ
«Восторг»

(подпись)

2021 год



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 СОШ «Русская гимназия», МАОУ «Гимназия им. А.С.Пушкина», МОУ СОШ «КНГ»)

(с 01 сентября 2021 года)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Свекольник со сметаной	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3	Пермь 2001 № 35
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
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	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	T-11	ТТК № 10
ИТОГО	782	19,55	44,59	67,75	751,83		
2 прием пищи							
Пицца школьная	60	5,83	7,86	17,54	166,4	93/1	Москва 2003 № 93
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	275	5,9	7,88	32,54	226,4		
ОБЩИЙ ИТОГ		25,45	52,47	100,29	978,23		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ 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
Спагетти отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	750	26,32	25,45	77,27	669,09		
2 прием пищи							
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/5	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	282	7,78	8,51	37,8	261,8		
ОБЩИЙ ИТОГ		34,1	33,96	115,07	930,89		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Плов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	730	22,2	21,7	91,6	648,3		
2 прием пищи							
Ватрушка с творогом	60	7,38	4,38	23,34	161,6	410/3	Москва 2011 № 410
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	275	7,45	4,4	38,34	221,6		
ОБЩИЙ ИТОГ		29,66	26,07	129,89	869,86		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Рассольник "Школьный"	270	2,46	6,95	8,7	107,28	249/1	ТТК № 249
Шницель "Любительский"	100	21,14	15,85	6,26	266,26	57/2	ТТК № 57
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	785	35,29	30,33	84,93	769,04		
2 прием пищи							
Шанежка с яблоками	60	4,2	4,7	35,3	200	539/1	Пермь 2018 № 539
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	282	4,33	4,72	50,5	262		
ОБЩИЙ ИТОГ		39,62	35,05	135,43	1031,04		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							

Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Колбасные изделия отварные	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	782	18,85	34,31	59,49	626,84		

2 прием пищи

Булочка "Ромашка"	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		23,28	39,17	103,53	867,71		

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ 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	16,32	12,3	14,38	242,41	294/5	Москва 2011 № 294
Рагу овощное	180	3,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	750	23,08	28,54	77,4	672,46		

2 прием пищи

Шаньга с картофелем	60	4,51	4,13	23,33	146,88	442/1	Сыктывкар 1990 № 15
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	282	4,64	4,15	38,53	208,88		
ОБЩИЙ ИТОГ		27,72	32,69	115,93	881,34		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

1 прием пищи

Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	782	25,49	35,86	81,33	754,64		

2 прием пищи

Гребешок с вареным сгущенным	80	5,95	6,44	47,97	277,69	417/2	Москва 2011 № 417
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	295	6,02	6,46	62,97	337,69		
ОБЩИЙ ИТОГ		31,51	42,32	144,3	1092,33		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

1 прием пищи

Рассольник "Школьный"	270	2,46	6,95	8,7	107,28	249/1	ТТК № 249
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	100	18,5	17,7	23,5	287,7	263	ТТК № 263
Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	785	25,73	30,07	83,4	668,78		

2 прием пищи

Багет с колбасой и сыром	75	7,73	9,5	27,69	225,22	38/3	ТТК № 38
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	297	7,86	9,52	42,89	287,22		
ОБЩИЙ ИТОГ		33,59	39,59	126,29	956		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

1 прием пищи

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
--	-----	------	------	------	-------	-------	-----------

Котлеты "Школьные"	100	14,7	11,1	12,7	210	347/1	Пермь 2018 № 347
Рис отварной рассыпчатый	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	782	22,02	24,15	88,51	661,07		
2 прием пищи							
Пирожок с яблоками	60	3,46	1,49	28,73	141,6	406/21	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	275	3,53	1,51	43,73	201,6		
ОБЩИЙ ИТОГ		25,55	25,66	132,24	862,67		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ 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
Медальоны из рыбы	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5,42/6	ТТК № 42
Картофель в молоке	180	4,21	4,48	23,69	151,9	311/2	Москва 2011 № 311
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	765	22,7	24,05	73,91	633,25		
2 прием пищи							
Пицца школьная	60	5,86	6,96	17,54	158,41	93/4	Москва 2003 № 93
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	282	5,99	6,98	32,74	220,41		
ОБЩИЙ ИТОГ		28,69	31,03	106,65	853,66		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Свекольник со сметаной	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3	Пермь 2001 № 35
Котлета "Киевская"	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
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	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	782	22,35	28,03	77,28	655,33		
2 прием пищи							
Шаньга с картофелем	60	4,51	4,13	23,33	146,88	15/1	Сыктывкар 1990 № 15
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	275	4,58	4,15	38,33	206,88		
ОБЩИЙ ИТОГ		26,93	32,18	115,61	862,21		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	4,19	3,95	15,46	125,61	104/2	Москва 2011 № 104
Биточки "Особые"	100	16,56	12,45	14,64	238	21/3	ТТК № 21
Рагу овощное	180	3,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	775	25,22	29,92	69,07	662,81		
2 прием пищи							
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/5	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	685/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	282	7,78	8,51	37,80	261,80		
ОБЩИЙ ИТОГ		33	38,43	106,87	924,61		

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 г., 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 сменны».
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.
5. 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.
6. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом климато-географических, национальных, профессиональных 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.
7. 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).
8. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции, а также меню дополнительного питания с указанием наименования блюд, массы порции, калорийности порции.
9. Овощи консервированные (квашеные) и бобовые консервированные, которые идут на дополнительный гарнир, возможно взаимозаменять и заменять на овощи свежие, и наоборот. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
10. Фрукты свежие возможно заменять на фруктовые и фруктово-ягодные соки согласно приложению № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
11. Фрукты свежие, ягоды свежемороженые, а также сухофрукты для приготовления 3 блюд возможно взаимозаменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.
12. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.
13. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и наличию технологического оборудования.
14. 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.