

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 21»

Абдрафикова Татьяна Васильевна



(подпись)

" 28 " августа 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУНПит «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



(подпись)

" 20 " августа 2024 года

Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся с ограниченными возможностями (ОВЗ) 5-11 классов, в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара.

(МАОУ «Гимназия им. А.С. Пушкина», ул.Петрозаводская,4)

(с 01 сентября 2024 года)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Наименование	ВЫХОД, г	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
1 прием пищи							
Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,7	5,07	10,52	95,4	46/2	Москва 2003 № 46
Макароны отварные с сыром	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	Москва 2011 № 204
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	585	19,98	25,19	76,76	616,4		
2 прием пищи							
Булочка с сахаром	50	5,15	5,07	40,88	219,57	39/2	ТТК № 39
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	5,22	5,09	55,88	279,57		
ОБЩИЙ ИТОГ	850	25,2	30,28	132,64	895,97		
ВТОРНИК							
Наименование	ВЫХОД, г	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
1 прием пищи							
Салат из овощей с сыром (по-гречески)	70	2,99	10	2,15	110,46	356	ТТК № 356
Запеканка из творога с вишней	200	20,56	18,16	56,38	481,5	425	ТТК № 425
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	505	25,22	28,38	83,73	701,96		
2 прием пищи							
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	772/2	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,57	2,82	30,1	162,4		
ОБЩИЙ ИТОГ	770	28,79	31,2	113,83	864,36		
СРЕДА							
Наименование	ВЫХОД, г	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
1 прием пищи							
Овощи свежие в нарезку (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	6	71/5	Москва 2011 № 71
Виточки из мяса птицы "Славянский"	100	17,7	11,6	11,6	231	263/2	ТТК № 263
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	565	23,09	17,63	60,68	504,7		
2 прием пищи							
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	415/2	Москва 2011 № 415
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,61	6,59	42,87	245		
ОБЩИЙ ИТОГ	830	26,7	24,22	103,55	749,7		
ЧЕТВЕРГ							
Наименование	ВЫХОД, г	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
1 прием пищи							
Салат зеленый с овощами	100	0,94	10,14	2,38	104,9	360	ТТК № 360
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352/1	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	Т-99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11

ИТОГО	615	29,24	27,21	86,25	708,2		
2 прием пищи							
Булочка "Российская"	50	3,5	4,01	24,35	147,5	430/2	Москва 2011 № 430
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,57	4,03	39,35	207,5		
ОБЩИЙ ИТОГ	880	32,81	31,24	125,6	915,7		
ПЯТНИЦА							
Наименование	Выход,	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
1 прием пищи							
Овощи свежие в нарезку (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11	71/3	Москва 2011 № 71
Макароны отварные с сыром	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	Москва 2011 № 204
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	535	18,83	20,22	68,14	532		
2 прием пищи							
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	772/2	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,57	2,82	30,1	162,4		
ОБЩИЙ ИТОГ	800	22,4	23,04	98,24	694,4		
СУББОТА							
Наименование	Выход,	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
1 прием пищи							
Салат из свеклы отварной с маслом подсолнечным	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52/1	Москва 2011 № 52
Рагу из филе птицы	250	18,3	15,2	21,7	297,1	289/1	Москва 2011 № 289
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	585	21,38	21,43	55,16	499,9		
2 прием пищи							
Булочка "Ванильная"	50	3,95	4,06	22,24	141,5	422/1	Москва 2011 № 422
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	4,02	4,08	37,24	201,5		
ОБЩИЙ ИТОГ	850	25,4	25,51	92,4	701,4		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Наименование	Выход,	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
1 прием пищи							
Овощи свежие в нарезку (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11	71/3	Москва 2011 № 71
Биточки из мяса птицы	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294
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 "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	565	24,2	14,01	84,12	564,24		
2 прием пищи							
Булочка с сахаром	50	5,15	8,4	40,88	219,57	39/2	ТТК № 39
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	5,22	8,42	55,88	279,57		
ОБЩИЙ ИТОГ	830	29,42	22,43	140	843,81		
ВТОРНИК							
Наименование	Выход,	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
1 прием пищи							
Салат "Зимняя сказка"	100	1,27	10,3	6,24	122,05	194	ТТК № 194/1

Макароны отварные с сыром	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	Москва 2011 № 204
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	585	19,55	30,42	72,48	643,05		
2 прием пищи							
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	424/1	Москва 2011 № 424
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,71	6,28	36,96	219		
ОБЩИЙ ИТОГ	850	23,26	36,7	109,44	862,05		
СРЕДА							
Наименование	Выход, г	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
1 прием пищи							
Овощи свежие в нарезку (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	6	71/5	Москва 2011 № 71
Шницель "Нежный"	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352/1	ТТК № 352
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 "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	565	22	15,57	62,98	481,5		
2 прием пищи							
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	772/2	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,57	2,82	30,1	162,4		
ОБЩИЙ ИТОГ	830	25,57	18,39	93,08	643,9		
ЧЕТВЕРГ							
Наименование	Выход, г	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
1 прием пищи							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,88	10,13	3,02	106,25	24/2	Москва 2011 № 24
Творожник ванильный со сгущенным молоком	200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	ТТК № 29
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	535	26,44	23,33	85,77	664,61		
2 прием пищи							
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	415/2	Москва 2011 № 415
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,61	6,59	42,87	245		
ОБЩИЙ ИТОГ	800	30,05	29,92	128,64	909,61		
ПЯТНИЦА							
Наименование	Выход, г	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
1 прием пищи							
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45/1	Москва 2011 № 45
Плов 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 "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	585	21,62	18,51	86,41	595,72		
2 прием пищи							
Гребешок с повидлом	50	3,72	4,03	29,98	173,55	417/3	Москва 2011 № 417
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	265	3,79	4,05	44,98	233,55		
ОБЩИЙ ИТОГ	850	25,41	22,56	131,39	829,27		
СУББОТА							

Наименование	Выход, г	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
1 прием пищи							
Салат из свеклы отварной с маслом подсолнечным	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52/1	Москва 2011 № 52
Макаронны отварные с сыром	250	16,91	19,9	42,64	418	204/4	Москва 2011 № 204
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	585	19,69	26,13	74,5	613,8		
2 прием пищи							
Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным 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	850	24,12	30,99	118,54	854,67		

1. Ресептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – в соответствии со «Сборником ресептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 г. Дели принт, Москва, "Сборником ресептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г. Москва; "Сборником технологических нормативов, ресептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники ресептур 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 двухдневное 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 малообеспеченные, 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, 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 № 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 и консервированные порциями возможно взаимозаменять между собой:
 - огурцы свежие и помидоры свежие, и наоборот;
 - помидоры свежие в нарезку с куккурузой консервированной на огурцы свежие в нарезку с горошком консервированным 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 фруктово-ягодные соки согласно приложению № 1 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
13. В примерном утвержденном двухдневном 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 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 и в соответствии с их равной ценовой категорией.
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. Тугельяна В. А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источников.