

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №21»

Абдрафикова Татьяна Васильевна



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП-НПГ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



Примерное двухнедельное меню горячего питания 2 смены для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями (ОВЗ), в общеобразовательных 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 КНП)

(с 01 сентября 2024 года)

Типовое меню по организации двухразового питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (1-4 классы 2 смена)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Шницель "Нежный"	90	14,68	9,98	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	735	25,73	24,54	101,38	720,86		
2 приём 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	1000	30,16	29,4	145,42	961,73		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Рассольник ленинградский	200	1,4	5,4	10,31	94,8	104/5	ТТК № 104
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,96	9,06	207,09	42/6	ТТК № 42
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
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	24,08	23,71	103,64	740,85		
2 приём пищи							
Булочка с повидлом обсыпная	100	6,6	14,36	41,13	320	426/1	Москва 2011 № 426
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	322	6,73	14,38	56,33	382		
ОБЩИЙ ИТОГ	1042	30,81	38,09	159,97	1122,85		
СРЕДА							
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
Плов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
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	735	25,86	24,64	121,29	807,52		
2 приём пищи							
Булочка с сахаром	100	10,3	16,8	81,8	439,1	39/2	ТТК № 39
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	10,37	16,82	96,8	499,1		
ОБЩИЙ ИТОГ	1050	36,23	41,46	218,09	1306,62		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
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	30,42	24,19	109,39	801,95		
2 приём пищи							
Шаньга с картофелем	60	4,51	4,13	23,33	146,88	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	282	4,64	4,15	38,53	208,88		
ОБЩИЙ ИТОГ	1002	35,06	28,34	147,92	1010,83		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	РЕЦЕПТУР
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105	
Ёжики мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	157/13	Москва 2003 № 157	
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312	
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306	
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113	
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	780	23,42	26,58	106,5	777,33			
2 приём 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	1055	31,14	35,09	144,1	1037,13			
СУББОТА								
НАИМЕНОВАНИЕ		7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД								
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99	
Колбаски мясные "Восторг"	90	13,9	10,4	12,1	198	142/6	ТТК №142/1	
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14	
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1	
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	725	25,28	25,37	117,82	808,03			
2 приём пищи								
Шанежка наливная с яйцом	60	3,83	6,22	25,31	125,9	693/2	Москва 1994 № 693	
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	
ИТОГО	282	3,96	6,24	40,51	187,9			
ОБЩИЙ ИТОГ	1007	29,24	31,61	158,33	995,93			
2 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	2,5	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105	
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,3	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169	
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	150	3,08	5,82	18,32	129,1	320/1	Москва 2011 № 280; ТТК № 109	
Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,14	0,11	21,52	87,59	98/1	ТТК № 98	
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10	
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11	
ИТОГО	740	23,24	23,73	109,85	740,99			
2 приём 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	1005	27,67	28,59	153,89	981,86			
ВТОРНИК								
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	
Птица в соусе с томатом	90	12,69	13,77	2,88	185,31	367/8	Пермь 2018 № 367	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99	
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89	
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	28,47	25,86	108,01	778,26			
2 приём пищи								
Булочка с маком	100	7	5,6	30,2	204,8	772/2	Москва 2004 № 772	
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686	
ИТОГО	322	7,13	5,62	45,4	266,8			
ОБЩИЙ ИТОГ	1042	35,6	31,48	153,41	1045,06			
СРЕДА								
НАИМЕНОВАНИЕ		7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД								
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102	

Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,87	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
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	25,33	23,83	127,56	835,7		
2 приём 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	995	33,05	32,34	165,16	1095,5		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,52	7,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Мясо 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 компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	730	24,99	23,99	101,35	727,96		
2 приём пищи							
Шаньга с картофелем	60	4,51	4,13	23,33	146,88	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	282	4,64	4,15	38,53	208,88		
ОБЩИЙ ИТОГ	1012	29,63	28,14	139,88	936,84		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ОБЕД							
Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,97	9,69	68,6	101	Москва 2011 № 101
Биточки из мяса птицы	90	15,9	6,5	11,7	172,5	294/8	Москва 2011 № 294
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306
Морс из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/3	ТТК № 89
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	785	27,37	23,7	103,16	733,8		
2 приём пищи							
Булочка школьная	100	8,36	3,2	44,82	241,66	428/3	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	8,43	3,22	59,82	301,66		
ОБЩИЙ ИТОГ	1100	35,8	26,92	162,98	1035,46		

СУББОТА

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
Котлета рыбная	90	11,4	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	740	23,16	24,88	104,69	732,98		
2 приём пищи							
Булочка с повидлом обсыпная	100	6,6	14,36	41,13	320	426/1	Москва 2011 № 426
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	322	6,73	14,38	56,33	382		
ОБЩИЙ ИТОГ	1062	29,89	39,26	161,02	1114,98		

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, "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 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 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 малобезбедеченные, 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, 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.
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 № 11 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 и консервированные порциями возможно взаимозаменять между собой:
 - огуры свежие на помидоры свежие, и наоборот;
 - помидоры свежие на нарезку с кукурузой консервированной на огуры свежие в нарезку с горошком консервированным и т.д., и наоборот.
11. Овоши урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнешлоды 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 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. Рекомендательный 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 шоре, 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. Тутельяна В.А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источников.