

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ "Косекино 6"
Александрова Л. В.
(подпись)
"01" сентября 2021 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПиТ «Восторг»
Рогова Анна Александровна
(подпись)
"01" августа 2021 год



Примерное двухнедельное меню горячего питания 1 смены для учащихся с ограниченными возможностями (ОВЗ) 1-4 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 СОШ «Русская гимназия», МАОУ «Гимназия им. А.С.Пушкина», МОУ СОШ «КНГ»)

(с 01 сентября 2021 года)

0ВЗ 1-41см

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Каша вязкая молочная "Солнышко" с маслом сливочным	205	6,78	7,38	46,81	281	22/3	ТТК № 22
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2	Москва 2011 № 14
Булочка "Российская"	80	5,62	6,42	38,96	236	430/2	Москва 2011 № 430
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	510	12,55	21,07	100,90	643,00		
2 прием пищи							
Свекольник со сметаной	210	1,60	5,30	8,40	87,50	35/3	Пермь 2001 № 35
Пицца школьная	60	5,86	6,96	17,54	158,41	93/4	Москва 2003 № 93
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,90	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	490	9,21	12,52	56,79	378,81		
ОБЩИЙ ИТОГ		21,76	33,59	157,69	1021,81		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	223/7	Москва 2011 № 223
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	338/1	Москва 2011 № 338
ИТОГО	565	19,50	10,35	76,37	485,50		
2 прием пищи							
Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,20	13,20	118,60	102/4	Москва 2011 № 102
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/5	Сыктывкар 1990 № 11
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	480	13,45	12,99	60,30	426,40		
ОБЩИЙ ИТОГ		32,95	23,34	136,67	911,90		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	16,65	15,96	12,21	258,91	263	ТТК № 263
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,40	310/1	Москва 2011 № 310
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	22,84	20,70	70,83	563,31		
2 прием пищи							
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,25	5,40	6,83	80,22	106/2	ТТК № 106
Ватрушка с творогом	60	7,38	4,38	23,34	161,6	410/3	Москва 2011 № 410
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	490	10,99	10,02	60,59	377,33		
ОБЩИЙ ИТОГ		33,83	30,72	131,42	940,64		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	204/2	Москва 2011 № 204
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/2	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	21,88	26,24	71,17	609,20		
2 прием пищи							
Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	249/1	ТТК № 249
Шанежка с яблоками	60	4,2	4,7	35,3	200	539/1	Пермь 2018 № 539
Компот из черной смородины	200	0,00	0,00	19,97	76,00	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	495	7,21	10,09	70,76	400,27		
ОБЩИЙ ИТОГ		29,09	36,33	141,93	1009,47		
ПЯТНИЦА							

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Котлета "Киевская"	90	11,10	14,26	10,20	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,70	110/2	ТТК 110/1
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	18,08	20,05	82,48	587,57		
2 прием пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,44	5,34	9,38	91,98	107/2	ТТК № 107
Булочка "Ромашка"	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389	Москва 2011 № 389
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	530	12,35	15,62	110,26	640,12		
ОБЩИЙ ИТОГ		30,43	35,67	192,74	1227,69		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	205	8,60	7,46	44,26	279,00	102/4	ТТК № 102
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	25	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Домашняя"	80	5,82	10,02	35,13	254,4	424/1	Москва 2011 № 424
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	520	19,13	23,40	94,39	665,40		
2 прием пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Шаньга с картофелем	100	7,5	6,88	38,88	244,8	15/1	Сыктывкар 1990 № 15
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,33	0,00	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	10,75	9,27	83,07	459,37		
ОБЩИЙ ИТОГ		29,88	32,67	177,46	1124,77		
2 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	205	5,96	7,25	42,89	261,00	100/4	ТТК № 100
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/4	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	16,23	18,57	87,99	587,40		
2 прием пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,44	5,34	9,38	91,98	107/2	ТТК № 107
Гребешок с вареным сгущенным молоком	80	5,95	6,44	47,97	277,69	417/2	Москва 2011 № 417
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	510	9,75	12,02	87,77	505,18		
ОБЩИЙ ИТОГ		25,98	30,59	175,76	1092,58		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Колбаски мясные с сыром	90	15,40	12,50	8,90	209,90	52/3	ТТК № 52
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	24,25	17,43	70,95	540,35		
2 прием пищи							
Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	249/1	ТТК № 249
Багет с колбасой и сыром	75	7,73	9,5	27,69	225,22	38/3	ТТК № 38
Компот из черной смородины	200	0,00	0,00	19,97	76,00	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	510	10,74	14,89	63,15	425,49		
ОБЩИЙ ИТОГ		34,99	32,32	134,10	965,84		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	413/1	Москва 2004 № 413
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	18,33	27,22	55,84	543,25		
2 прием пищи							
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,25	5,40	6,83	80,22	106/2	ТТК № 106
Пирожок с яблоками	60	3,46	1,49	28,73	141,6	406/21	Москва 2011 № 406
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,90	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	490	6,46	7,15	66,41	354,72		
ОБЩИЙ ИТОГ		24,79	34,37	122,25	897,97		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Биточки из мяса птицы	90	14,70	11,07	12,95	218,17	294/5	Москва 2011 № 294
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской"	40	3,20	0,40	20,40	100,00	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	26,63	17,58	87,19	623,92		
2 прием пищи							
Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,20	13,20	118,60	102/4	Москва 2011 № 102
Пицца школьная	60	5,86	6,96	17,54	158,41	93/4	Москва 2003 № 93
Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	480	12,16	11,76	71,94	456,41		
ОБЩИЙ ИТОГ		38,79	29,34	159,13	1080,33		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	33/1	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	565	19,50	10,35	76,37	485,50		
2 прием пищи							
Свекольник со сметаной	210	1,60	5,30	8,40	87,50	35/3	Пермь 2001 № 35
Шаньга с картофелем	60	4,51	4,13	23,33	146,88	15/1	Сыктывкар 1990 № 15
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	490	7,81	9,73	57,83	349,38		
ОБЩИЙ ИТОГ		27,31	20,08	134,20	834,88		

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 прием пищи							
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	205	8,60	7,46	44,26	279,00	102/4	ТТК № 102
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	25	Москва 1994 таб. № 25
Булочка ванильная	80	6,32	6,5	35,58	226,4	422/1	Москва 2011 № 422
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	520	19,63	19,88	94,84	637,40		
2 прием пищи							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	210	3,70	3,38	14,01	103,62	104/2	Москва 2011 № 104
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/5	Сыктывкар 1990 № 11
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,33	0,00	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	490	12,98	12,07	67,99	440,86		
ОБЩИЙ ИТОГ		32,61	31,95	162,83	1078,26		

Приложение № 1

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 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. 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, 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.
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.