

Утверждаю:

Директор

ЭМУП «Общественное питание»

Т. Н. Кулешова



2023 года

**Примерное двухнедельное меню
питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
ОВЗ 1-4 классы I смены
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Эжвинского района г. Сыктывкара
летне-осеннего сезона**

1 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	230/10	9,9	12,6	50,7	356,6	1,1	0,15	84	0,26	164,6	249,1	49,5	2,6	Москва 2017 № 174
Сыр твердый порциями	25	5,80	7,4	0	90	0,2	0,04	217,5	0,4	733,8	417,1	29,1	0,9	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
ИТОГО	510	17,37	20,22	75,9	556,6	1,3	0,21	301,5	0,92	908,1	691,3	89,4	4,54	
2 -й прием пищи														
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/15	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	Москва 1996 №138
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		12,57	7,12	46,1	327,4	7,3	0,25	0	2,66	52,5	113,2	46,4	3,04	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Тефтели из говядины, соус крас.основ.	90/50	12,3	13,5	6,6	203	5,9	0,15	33,4	4,2	22,9	212,3	35,5	2,8	Москва 1996 № 422
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	Москва 1996 №472
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,54	ТТК № 14
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,07	20,3	19,36	8,12	0,45	Москва 1996 № 472
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО	580	18,02	18,62	75,64	546,45	58,7	0,33	63,3	5,13	94,5	341,96	86,82	4,91	
2 -й прием пищи														
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250 /15 /15	1,8	6,5	12,1	148,6	10,9	0,06	11,3	2,8	60,1	61,3	28,1	1,3	Москва 1996 № 110
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО		3,17	6,72	35,70	251,60	15,00	0,08	11,3	3,0	69,8	90,2	37,3	2,72	

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Плов из филе куриного	75/200	32,9	16,2	52,05	487,2	9,01	0,2	38,5	0,75	49,6	260,3	74,1	2,5	ТТК
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24	ТТК №12
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Компот из брусники	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71	Пермь 2006 № 226
ИТОГО	565	35,11	16,412	84,92	630,3	46,69	0,23	38,5	1,39	88,9	307,7	100,9	3,67	
2 -й прием пищи														
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	Москва 1996 № 129
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		6,77	5,52	45,40	361,00	8,4	0,21	15,5	2,9	49,4	107,3	54,9	2,1	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Запеканка из творога	150	26,4	18,1	25,50	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35	Москва 1996 № 297
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	
Мандарин свежий	100	0,8	0	8,6	38	0	0,03	0	0	0	0	0	2,3	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	29,49	20,67	65,95	568,6	3,52	0,14	104	1,32	295	356,8	48,2	4,65	
2 -й прием пищи														
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО		6,07	7,82	31,8	221,4	15,8	0,08	11	2,53	67,7	84	32,2	2,25	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Макаронные изделия отвар.с сыром	150/25	11,9	13,9	29,8	292,6	0,2	0,07	100,8	0,9	258,3	176,8	17,8	1,08	ТТК
Банан свежий	150	2,3	0,8	31,5	144	15	0,06	0	0,6	12	42	63	0,9	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО	570	15,87	14,92	86,5	546,6	15,2	0,15	100,8	1,76	280	243,9	91,6	3,02	
2 -й прием пищи														
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	4,19	3,95	15,46	182,2	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,8	2,05	Москва 1996 № 135
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		5,86	4,17	40,66	292,2	11,12	0,25	0	2,68	52,38	113,2	46,6	3,09	

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Фрикадельки рыбные, соус белый	90/50	12	22	0	246	0	0,14	0	0,4	32,3	119,3	15,9	1,38	Москва 2017 № 240
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	Пермь 2006 № 196
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО	520	22,4	28,29	84,64	675,75	1,1	0,372	0	0,74	65,08	342,7	162,04	7,35	
2 -й прием пищи														
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	143	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	Москва 1996 № 151
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО		4,17	6,02	37,5	246	7,66	0,06	9,3	2,28	58,7	77,9	31,4	2,52	

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Каша вязкая молочная пшениная с маслом сливочным	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4	Москва 1996 № 257
Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,26	131,4	0	0	80	0,2	4,8	6	0	0	ТТК
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
ИТОГО	512	9,13	24,42	65,56	470,4	3,93	0,17	123,4	0,81	144,2	218,4	94	3,52	
2 -й прием пищи														
Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,1	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,6	2	Москва 1996 № 139
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО		5,56	4,17	39,06	228,61	11,1	0,25	0	2,6	52,38	117	44,8	3,42	

ВТОРНИК														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Колбаски рубленные куриные	90	14,1	16,02	9,6	239,3	0,81	0,07	18	0,36	39,6	86,4	23,4	1,98	ТТК
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	Москва 1996 № 465
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24	ТТК №12
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,07	20,3	19,36	8,12	0,45	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО	530	20,25	21,602	94,08	650,4	26,49	0,14	45	1,29	78,11	196,26	63,93	3,42	
2 -й прием пищи														
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК

ИТОГО		6,37	7,82	33,4	228,4	15,8	0,08	11	2,61	67,7	80,2	33,8	1,87	
СРЕДА														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы ,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Пудинг из творога запеченный	150	20,9	14,4	21,1	333,5	0,3	0,1	90	1,2	195	282	33	1,4	Москва 1996 № 296
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,1	44,4	10	0,03	0	0,2	16	11,1	9,1	2,3	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	23,59	17,37	62,05	538,3	13,43	0,15	104	1,52	311	367,9	57,3	4,7	
2 -й прием пищи														
Рассольник ленинградский, сметана	250/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,1	1,02	Москва 1996 № 129
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК

ИТОГО		6,47	5,52	43,8	354	8,4	0,21	15,5	2,78	49,4	111,05	53,3	2,44	
ЧЕТВЕРГ														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Котлеты рубленые из говядины	90	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	2,3	Москва 1996 № 416
Макаронные изделия отвар.с сыром	150	5,52	4,51	26,65	168,5	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	Москва 1996 № 273
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,54	ТТК № 14
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	Москва 2011 № 389
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО	530	17,02	16,29	116,17	680,1	15,58	0,27	107,8	2,05	184,8	310,4	78,8	6,96	
2 -й прием пищи														
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/10	6,7	5,27	20,7	185,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	Москва 1996 №138
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685

Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		8,37	5,49	45,9	295,4	7,3	0,25	0	2,66	52,5	113,2	46,4	3,04	
ПЯТНИЦА														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Плов из филе куриного	90/150	28,7	14,1	45,4	425	7,9	0,2	33,6	0,7	43,3	227,2	64,7	2,2	ТТК
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24	ТТК №12
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО	545	31,2	14,312	93,2	626,4	33,58	0,24	33,6	1,03	79,22	275,56	86,22	3,11	
2 -й прием пищи														
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	Москва 1996 № 110
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК

ИТОГО		3,11	6,55	34,76	214,14	10,7	0,07	11	2,58	68,2	89,6	36,2	2,64	
СУББОТА														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Пикша припущенная масло сливочное	90/10	17,1	8,2	0,9	146	0,82	0,08	49	0,48	15,4	196	15,4	0,9	ТТК
Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140	17,9	0,08	39	3	55,8	67,5	24,4	0,9	Москва 1996 № 482
Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	0	0	0	13,8	14,4	8,4	0,3	Москва 1996 таб.№ 24
Компот из клюквы	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71	Пермь 2006 № 226
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО	540	22,89	15,26	49,39	426,7	56,82	0,19	88	4,12	113,3	313,7	68,2	3,03	
2 -й прием пищи														
Суп-лапша домашняя,филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	Москва 1996 № 151
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		4,47	6,02	39,1	230	7,66	0,06	9,3	2,36	58,7	74,1	33	2,14	

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2006 года г. Пермь, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996, 1997 года, Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.
2. При составлении примерного двухнедельного меню были использованы материалы нормативов СанПиН 2.4.4.1204-03; СанПиН 2.4.4.969-00; СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
3. Меню должно утверждаться руководителем организации. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.3.)
4. Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам). (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.4.)
5. Меню допускается корректировать 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. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.5.)
6. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.6.)
7. Гарниры из круп и макаронных изделий можно заменить на овощные или картофель.
8. На третьи блюда включать соки.

Специалист по производству и ценообразованию _____



Л.В.Сотникова