

Составлено
 Директор Т. Н. В. Дмитриева
 21.11.2023

Утверждаю:
 Директор
 ЭМУН «Общественное питание»
 Т. Н. Кулешова
 20 ноября 2023 года

Примерное двухнедельное меню питания обучающихся, находящихся в социально опасном положении (СОП) 5-11 классы для МОУ Эжвинского района г. Сыктывкара зимне-весеннего сезона

1 неделя																											
ПОНЕДЕЛЬНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Филе "Гурман"														100/50	26,2	12,2	6,1	240,1	1,6	0,08	0,06	3,2	23,4	141	26,2	1,5	ТТК
Каша перловая рассыпчатая														180	5,4	5,2	38	220,3	0	0,05	0	0,7	23,1	185,9	22,8	1	Москва 2017 № 302
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															33,6	17,6	90,3	653,4	25,6	0,17	0,06	4,23	71,42	363,66	63,72	3,17	
ВТОРНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Тефтели из говядины, соус красный основной														100/50	13,2	14,4	7,03	217,5	6,3	0,16	35,8	4,5	24,6	227,4	38,08	3	Москва 1996 № 422
Пюре картофельное														180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,8	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 № 472
Помидор свежий														100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Сок фруктовый														200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	
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															20,18	20,96	71,30	590,6	43,5	0,37	35,9	1,78	110,9	166,1	65,5	7,08	

СРЕДА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Плов из филе куриного														100/200	35,9	17,7	56,8	531,5	9,8	0,22	42	0,82	54,1	283,6	80,8	2,7	ТТК
Огурец свежий														100	0,8	0,7	2,7	14	2,8	0	0	0	183	19,2	11,2	0,4	ТТК №12
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
Хлеб "Городской"														30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	Москва 2004 № 685
ИТОГО															38,2	18,06	209	726,9	22,6	0,26	42	1,18	87,2	318,3	98,4	3,28	
ЧЕТВЕРГ																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Запеканка из творога														170	29,9	20,5	28,9	419,6	0,4	0,1	102	1,4	221	319,6	37,4	1,5	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															32,99	23,07	69,35	618	3,53	0,15	116	1,52	321	394,4	52,6	4,8	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
Шницель рубленый, масло слив.														100/10	14,38	22,9	7,9	301,6	4,3	0,11	63,8	3,11	18,8	154,6	25,4	2	Москва 1996 № 416
Макаронные изделия отварные														180	6,62	5,42	31,73	202,1	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3	Москва 1996 № 273
Огурец свежий														100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК №12
Компот из черной смородины														200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	ТТК
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															23,4	28,72	72,5	643,7	43,1	0,21	105	4,71	81,96	264,08	67,32	4,63	

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
Фрикадельки рыбные, соус белый														100/50	12,9	23,6	0	263,6	0	0,15	0	0,43	34,6	127,5	17	1,48	Москва 2017 № 240
Каша гречневая рассыпчатая отварная														180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	Пермь 2006 № 196
Компот из свежих яблок														200	0,2	0	35,80	136	1,1	0,012	0	0,08	14,2	4,4	5,1	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															25,02	31,11	92,37	742,1	1,1	0,422	0	0,77	70,9	401,3	196,7	8,66	

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК полный рацион (5-11 классы)																											
Котлеты по-хлыновски														100	14,3	15,6	7,6	235,6	6,9	0,18	38,8	4,9	24,6	227,4	38,1	3	Москва 1996 № 417
Каша перловая рассыпчатая с овощами														150/30	5,4	5,2	38	220,3	0	0,05	0	0,7	23,1	185,9	22,8	1	ТТК
Огурец свежий														100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК №12
Компот из кураги														200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	Пермь 2006 № 253
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															22,86	21,24	78,72	605,41	11,95	0,266	38,8	6,68	102,9	471,8	96,2	5,1	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Колбаски рубленные куриные														100	15,7	17,8	10,7	265,9	0,9	0,08	20	0,4	44	96	26	2,2	ТТК
Рис отварной рассыпчатый														180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	Москва 1996 № 465
Огурец свежий														100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Компот из вишни														200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,07	20,3	19,4	8,1	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															24,9	23,6	91,1	668	4,8	0,18	61,2	1,7	97,6	191,5	59,6	5,07	

СРЕДА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Пудинг из творога (запеченный), молоко сгущенное														200/30	29,8	18,4	76,2	634,2	1,1	0,15	137,1	1,02	416,6	461,5	62,1	1,8	Москва 1996 № 296
Яблоко свежее														200	0,8	0,8	18,2	88,8	20	0,06	0	0,4	32	22,2	18,2	4,6	
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															30,73	19,22	109,6	785	23,93	0,21	137,1	1,44	456,5	492,8	85,3	7,3	
ЧЕТВЕРГ																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Котлеты рубленные из говядины														100	9,6	12,3	49,3	346,7	1,09	0,15	81,7	1,1	160	242,2	48,1	2,6	Москва 1996 № 416
Макаронные изделия отварные														180	6,62	5,42	31,73	202,1	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3	Москва 1996 № 273
Помидор свежий														100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	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															19,52	18,52	127,83	757,2	22,79	0,33	122,9	3,22	209,2	354,08	93,4	7,82	

ПЯТНИЦА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са		Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
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														100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Компот из свежих яблок														200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,01	0,00	0,08	14,20	4,40	5,10	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															31,3	14,5	94,1	625	11,8	0,232	33,6	1,04	80,4	268,2	87,6	3,77	
СУББОТА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са		Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Пикша припущенная, масло сливочное														100/10	18,8	9,02	0,99	210	0,91	0,09	53,9	0,53	16,9	215,6	16,9	0,99	ТТК
Картофель отварной														180	3,5	5,2	27,6	173	25,2	0,18	0	0,24	17,5	95,6	35,2	1,4	Москва 2017 № 310
Огурец соленый														100	0,8	0,1	1,7	10	3,5	0	0	0	23	24	14	0,5	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															24,81	14,52	60,50	470,1	63,5	0,3	53,9	1,41	71,9	356,6	77,7	3,52	

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2006 года г. Пермь, Сборники рецептур для ПОП 1994, 1996, 1997 года, Сборника рецептур 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