
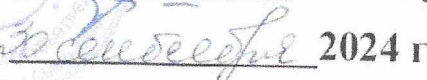
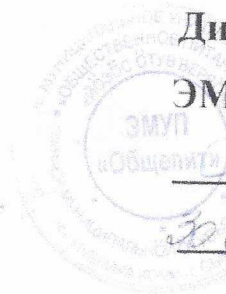


Утверждено  
Пол. Топова ОН  
30 сентября 2024



Утверждаю:  
Директор  
ЭМУП «Общественное питание»  
  
Т. Н. Кулешова  




Примерное двухнедельное меню  
питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
ОВЗ 5-11 классы  
Эжвинского района г. Сыктывкара  
на 2024-2025 учебный год  
летне-осеннего сезона

## 1 неделя

## ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 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	
<b>ОБЕД</b>																											
Суп картофельный с бобовыми														250	8,8	6,1	208	201,4	7,2	0,21	0	1,9	41,6	87,5	34,2	1,8	Москва 1996 № 138
Котлеты куриные рубленые														100	16,3	12,3	14,3	242,3	0,9	0,08	20	0,38	44	96	26	2,2	ТТК
Рис отварной рассыпчатый														180	4,38	6,44	44,02	251,6	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	Москва 1996 № 465
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
<b>ИТОГО</b>															<b>30,85</b>	<b>25,06</b>	<b>289,92</b>	<b>798,3</b>	<b>8,1</b>	<b>0,35</b>	<b>52,4</b>	<b>3,18</b>	<b>98,43</b>	<b>286,2</b>	<b>92,2</b>	<b>6,06</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Круассан с шоколадом														65	4,9	21,3	36,5	355,3									СХЗ
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
<b>ИТОГО</b>															<b>5,03</b>	<b>21,32</b>	<b>51,7</b>	<b>417,3</b>	<b>2,83</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>7,9</b>	<b>9,1</b>	<b>5</b>	<b>0,9</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>35,88</b>	<b>46,38</b>	<b>341,6</b>	<b>1215,6</b>	<b>10,9</b>	<b>0,35</b>	<b>52,4</b>	<b>3,2</b>	<b>106,3</b>	<b>295,3</b>	<b>97,2</b>	<b>6,96</b>	

**ВТОРНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	

**ОБЕД**

Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной														250/10	3,4	6	13	120,6	11,8	0,05	0,24	0,22	56	62,5	26,9	1,4	Москва 1996 № 110
Бедро куриное запеченное														130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23	ТТК
Спагетти 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
Компот из кураги														200	0,76	0,04	20,2	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,3	21,9	17,5	0,45	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
<b>ИТОГО</b>															<b>40,78</b>	<b>35,86</b>	<b>73,53</b>	<b>784,01</b>	<b>15,75</b>	<b>0,24</b>	<b>56,74</b>	<b>3,21</b>	<b>486,5</b>	<b>438,3</b>	<b>90,5</b>	<b>3,98</b>	

**ПОЛДНИК**

Язычок слоеный с сахаром														50	2,2	7,2	27,20	180,5										СХЗ
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	
<b>ИТОГО</b>															<b>2,27</b>	<b>7,22</b>	<b>42,20</b>	<b>240,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>7,7</b>	<b>4,2</b>	<b>0,82</b>		























ИТОГО															4,17	3,92	49,4	249	0,35	0,07	12,1	1,5	20,9	50,2	20,1	2,12	
ОБЩИЙ ИТОГ															21,04	30,04	112,7	865,3	32,9	0,32	75,3	7,18	170,8	303	97,4	7,2	

**ПЯТНИЦА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														12 и старше														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины А	Витамины Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины А	Витамины Е	Са	Р	Mg	Fe			

**ОБЕД**

Суп картофельный с бобовыми														250	8,8	6,1	208	201,4	7,2	0,21	0	1,9	41,6	87,5	34,2	1,8	Москва 1996 № 138
Фрикадельки из говядины, соус красный основной														100/75	15,1	19,1	12	284,5	0	0,05	0,05	0,7	400	162	21	1,9	ТТК
Пюре картофельное														180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,7	92,8	29,5	1,1	Москва 1996 № 472
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														28,95	31,18	268,1	753,6	29	0,4	35,95	2,98	497	371,2	93,9	6,22		

**ПОЛДНИК**

Булочка "Домашняя"														100	7,28	12,52	43,92	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3	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
<b>ИТОГО</b>																7,35	12,54	58,92	378	0	0,12	4	4,66	24,9	77,7	31,6	2,12	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>																36,7	44,4	329,7	1149,9	31,4	0,53	44	7,7	527	459,1	128,8	8,46	

**СУББОТА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														12 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	

**ОБЕД**

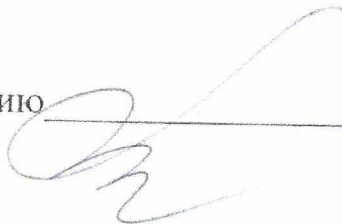
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное															250/10	3,6	5,8	14,2	123	1	0	0,21	0,3	28	36	10	0,5	Москва 1996 № 151
Рыбное филе жареное															100	14,7	13,3	4	194,5	1,8	0,09	45,1	5,2	29,6	158,9	22,7	0,54	ТТК
Картофель отварной															180	3,5	5,6	28,2	174	25,2	0,18	0,05	0,2	25,2	94,8	36	1,4	Самара 2013 № 471
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
<b>ИТОГО</b>																23,17	24,92	70	594,5	28	0,29	45,36	5,88	92,5	318,6	77,9	3,86	

**ПОЛДНИК**

Круассан "Сладкоежка"															65	5,2	14,3	5,2	311,4									СХЗ
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
<b>ИТОГО</b>																5,27	14,32	20,2	371,4	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	

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, Сборника рецептур для ПОП 1994, 1996, 1997 года г. Москва, Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 года г. Москва, Сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 года г. Самара.
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 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