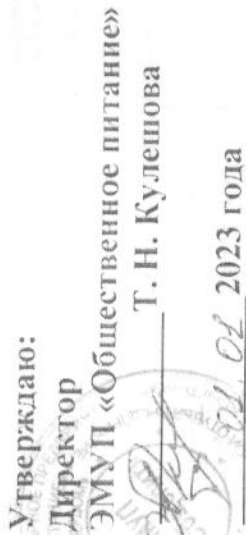


Сотасовото
Директор *В. С. Трошова*
09.01.2023



Утверждаю:
Директор
ЭМУП «Общественное питание»
Т. Н. Кулешова
01.01.2023



Примерное двухнедельное меню
питания обучающихся, находящихся в социально опасном положении
(СОП) 5-11 классы
для муниципальных общеобразовательных учреждений
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	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1		Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe
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		

ЗАВТРАК

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	Мг	Fe	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1		Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe
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		

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ		СРЕДА														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР												
		7-11 лет							11 и старше																			
		Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	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		СРЕДА														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР												
		7-11 лет							11 и старше																			
		Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	
ЗАВТРАК																												
Запеканка из творога																												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	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, вы,гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Mg	Fe	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Mg	Fe						
		гр	гр	вы,гр																							
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, вы,гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Mg	Fe	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Mg	Fe						
		гр	гр	вы,гр																							
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 апельсин														200	0,45	0,1	141,20	141,2	12	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0,24	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															25,27	31,21	197,77	747,3	12	0,43	0	0,79	79,7	408,4	199,2	7,95	

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет											11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР								
	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, выгр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин В2	Витамин В6	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, выгр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1		Витамин В2	Витамин В6	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe
	Котлеты по-хлыновски	100	14,3	15,6	7,6	235,6	6,9	0,18	38,8	4,9	24,6	227,4	36,1	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																		

ЗАВТРАК полный рацион (5-11 классы)

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет											11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР								
	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, выгр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин В2	Витамин В6	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, выгр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1		Витамин В2	Витамин В6	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe
	Колбаски рубленые куриные	100	15,7	17,8	10,7	265,9	0,9	0,08	20	0,4	44	96	26	2,2	ТТК																
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																	
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		24,9	23,6	91,1	668	4,8	0,18	61,2	1,7	97,6	191,5	59,6	5,07																		

ЗАВТРАК

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	Мg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е		Са	Р	Мg	Fe
Бедро куриное отварное, м/сл.													130/5	30,2	33,2	0,6	210,9	30,2	0,05	123,7	0,5	72	214,8	26,1	2,3	Пермь 2006 № 185	
Пюре картофельное													180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08		
Огурец свежий													100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	Москва 1996 № 472	
Компот из вишни													200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	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														36,68	39,36	74	582,6	78,8	0,21	159,6	1,07	161,2	363,52	81,54	4,45		

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	Мg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е		Са	Р	Мg	Fe
Пшкша 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		
Хлеб "Городской"													30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	Пермь 2006 № 226	
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, 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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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 овощи или картофель.
8. На третьи блюда включать соки.

Специалист по производству и ценообразованию _____ Л.В.Сотникова

