

Утверждаю:

Директор

ЭМУП «Общественное питание»

Т. Н. Кулешова

21 января 2022 года



**Примерное двухнедельное меню  
питания обучающихся, находящихся в социально-опасном положении (СОП)  
5-11 классы  
для муниципальных общеобразовательных учреждений  
Эжвинского района г. Сыктывкара  
с II сменным режимом работы  
зимне-весеннего сезона**



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	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са		Р	Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																											
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	
Банан свежий														100	1,5	0,5	22	94									
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>33,69</b>	<b>23,57</b>	<b>82,75</b>	<b>674</b>	<b>3,53</b>	<b>0,12</b>	<b>116</b>	<b>1,52</b>	<b>321</b>	<b>394,4</b>	<b>52,6</b>	<b>2,5</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>																											
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
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Котлеты "особые" рубленые														100	9,6	12,3	49,3	346,7	1,09	0,15	81,7	1,1	160	242,2	48,1	2,6	ТТК
Макаронные изделия отварные														180	6,6	5,4	31,7	202,1	0	0,07	41,2	0,96	16,6	54,5	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 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
<b>ИТОГО</b>															<b>18,9</b>	<b>18,1</b>	<b>115,17</b>	<b>696,8</b>	<b>54,79</b>	<b>0,32</b>	<b>122,9</b>	<b>3,4</b>	<b>218,9</b>	<b>358,5</b>	<b>98,82</b>	<b>5,73</b>	
<b>СУББОТА</b>																											
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
<b>ЗАВТРАК</b>																											
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 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





НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД													РЕЦЕПТУР												
	гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	КАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	КАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																										
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													40	0,32	0,04	0,64	4	1,4	0	0	0	9,2	9,6	5,6	0,2	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
<b>ИТОГО</b>														<b>24,33</b>	<b>14,46</b>	<b>60,50</b>	<b>470,1</b>	<b>63,5</b>	<b>0,3</b>	<b>53,9</b>	<b>1,41</b>	<b>71,9</b>	<b>356,6</b>	<b>77,7</b>	<b>3,52</b>	

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

