

Сыктывкар
Директор
ЧОУ «СОШ № 28»
г. Сыктывкар
Л.А. Билимова
24.01.2025 г.



Утверждаю:
Директор
ЭМУП «Общественное питание»
Т. Н. Кулешова
24 января 2025 г.



Примерное двухнедельное меню
питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
ОВЗ 5-11 классы
Эжвинского района г. Сыктывкара
на 2024-2025 учебный год
зимне-весеннего 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 | |
| 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 |
| 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 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | 25,65 | 24,76 | 96,12 | 719,9 | 1,9 | 0,14 | 52,61 | 1,58 | 84,83 | 234,7 | 68 | 4,76 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | 5,03 | 21,32 | 51,7 | 417,3 | 2,83 | 0 | 0 | 0,02 | 7,9 | 9,1 | 5 | 0,9 | |
| ОБЩИЙ ИТОГ | | | | | | | | | | | | | | | 35,88 | 46,38 | 341,6 | 1215,6 | 10,9 | 0,35 | 52,4 | 3,2 | 106,3 | 295,3 | 97,2 | 6,96 | |

ВТОРНИК

| 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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------------|
| 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 свежих яблок | | | | | | | | | | | | | | 200 | 0,2 | 0 | 35,8 | 136 | 1,1 | 0,012 | 0 | 0,08 | 14,2 | 4,4 | 5,1 | 0,95 | Москва 1996 № 585 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | 40,22 | 35,82 | 89,13 | 834,50 | 14,60 | 0,23 | 56,74 | 2,47 | 468,4 | 420,8 | 78,1 | 4,48 | |

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 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | 2,27 | 7,22 | 42,20 | 240,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|--|
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | 6,73 | 14,38 | 56,3 | 382 | 2,87 | 0,16 | 0 | 4,72 | 29,2 | 85,9 | 33,2 | 2,29 | |
| ОБЩИЙ ИТОГ | | | | | | | | | | | | | | | | 49,6 | 52,6 | 119,6 | 1146,9 | 27,6 | 0,3 | 56,7 | 7,1 | 478,2 | 517,5 | 88,5 | 7,8 | |

СРЕДА

| 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 | |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|-------------------|
| Рассольник ленингр., сметана | | | | | | | | | | | | | | 250/10 | 3 | 5,8 | 17,2 | 133 | 8 | 0,09 | 0,21 | 0,2 | 34 | 79 | 27,0 | 1,02 | Москва 1996 № 129 |
| Гуляш из филе куриного | | | | | | | | | | | | | | 165 | 30,6 | 14,2 | 7,1 | 280,1 | 1,9 | 0,09 | 0,07 | 3,7 | 27,3 | 164,5 | 30,6 | 1,8 | Москва 1996 № 481 |
| 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 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | 45,29 | 27,53 | 94,27 | 808,6 | 9,9 | 0,44 | 0,28 | 4,08 | 88,5 | 524,4 | 234,8 | 10,25 | | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|------|------|------|-------|---|---|---|---|-----|-----|-----|------|-------------------|
| "Мамина радость" с мак.нач. | | | | | | | | | | | | | | 80 | 6,7 | 6,8 | 46,2 | 273,6 | | | | | | | | | 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 № 686 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|--|
| 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 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | 7,35 | 12,54 | 58,92 | 378 | 0 | 0,12 | 4 | 4,66 | 24,9 | 77,7 | 31,6 | 2,12 | |
| ОБЩИЙ ИТОГ | | | | | | | | | | | | | | | 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 | Mg | Fe | |

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 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | 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 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | 5,27 | 14,32 | 20,2 | 371,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------|------|------|-------|------|------|------|-----|-------|-------|------|-----|--|
| ОБЩИЙ ИТОГ | | | | | | | | | | | | | | | 27,6 | 39,2 | 89,9 | 962,9 | 34,7 | 0,33 | 54,7 | 7,7 | 118,6 | 339,3 | 94,3 | 5,3 | |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------|------|------|-------|------|------|------|-----|-------|-------|------|-----|--|

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 ценнообразованию

Л.В.Сотникова