Согласовано
Директор
МОУ СОШ №27
г Сыктывкара
Л.А. Блинова
24.01.2025 г.

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

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													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	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
Перловка отварная														180	5,4	5,2	38	220,3	0	0,05	0	0,7	23,1	185,9	22,8	1	Самара 2013 № 457
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 "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															**33,27**	**17,62**	**69,3**	**570,4**	**1,6**	**0,15**	**0,06**	**4,16**	**56,2**	**352**	**59,8**	**3,54**	

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	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Биточки куриные рубленые														100	16,6	12,4	14,7	238	0,8	0,11	0,4	0,9	12,3	174	32	2,6	ТТК
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
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 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															**23,08**	**19,06**	**71,30**	**609,7**	**43,5**	**0,37**	**35,9**	**1,78**	**110,9**	**166,1**	**65,5**	**7,08**	

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	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Запеканка из творога														200	26,4	18,1	25,5	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35	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														150	2,25	0,75	31,5	144	15	0,075	0	0,6	11,7	42	62,3	1,5	
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															**30,9**	**21,4**	**88,9**	**674,6**	**18,5**	**0,19**	**104**	**1,9**	**306,7**	**398,8**	**110,5**	**3,9**	

ЧЕТВЕРГ

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	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Плов из филе куриного														290	34,7	18,6	54,9	514,3	9,5	0,21	40,6	0,8	52,3	274,5	78,1	2,6	ТТК
Помидор свежий														100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
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 "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															**37,47**	**19,02**	**84,1**	**646,3**	**27,2**	**0,3**	**40,6**	**1,76**	**76**	**325,6**	**108,9**	**4,54**	

ПЯТНИЦА

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	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Шницель рубленный, 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
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
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
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 "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															**23,47**	**28,74**	**67,53**	**627,7**	**7,1**	**0,2**	**105**	**4,33**	**63,36**	**253,38**	**58,1**	**4,74**	

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	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Рыбное филе жареное														100	16,2	14,6	4,4	288,3	1,98	0,1	49,6	5,7	32,6	174,8	25	0,6	Москва 1996 № 310
Рис отварной рассыпчатый														180	4,38	6,4	44,02	251,6	0	0,04	32,4	0,7	3,13	73,8	22,8	0,6	Москва 1996 № 465
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	13,4	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															**23,28**	**21,4**	**82,59**	**687,9**	**55,68**	**0,24**	**82**	**7,74**	**78,03**	**310,4**	**87,8**	**3,03**	

2 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	
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
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 "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															**22,17**	**21,22**	**73,5**	**579,9**	**9,7**	**0,25**	**38,8**	**5,86**	**75,7**	**457,6**	**82,9**	**5,44**	

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	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Биточки рубленые Особые, масло сливочное														100/10	16,6	19,7	14,9	304	0,58	0,11	40,4	1	14,7	177,1	32	2,6	ТТК
Пюре картофельное														180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,96	92,76	29,5	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

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 "Городской"														60	3,2	0,4	20,40	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	ТТК
ИТОГО															**24,78**	**26,06**	**99,6**	**726,7**	**41,18**	**0,352**	**76,3**	**2,5**	**98,06**	**335,06**	**99,8**	**5,97**	
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**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	**ВЫХОД, гр**	**Белки,гр**	**Жиры, гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
ЗАВТРАК																											
Пудинг из творога запеченный														200	27,9	19,2	28,3	444,8	0,4	0,12	120	1,6	260	376	44	1,8	Москва 1996 № 296
Молоко сгущенное														40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0,13	
Яблоко свежее														150	1,2	1,2	13,7	66,6	15	0,05	0	0,3	24	16,7	13,7	3,5	
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															**32,05**	**23,82**	**79,2**	**702,6**	**15,8**	**0,2**	**138,7**	**2,03**	**411,9**	**488**	**75,5**	**6,25**	
ЧЕТВЕРГ																											
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**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	**ВЫХОД, гр**	**Белки,гр**	**Жиры, гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
ЗАВТРАК																											
Котлеты рыбные														100	12,4	3,7	6,3	289,2	1	0,11	25	2,7	39,1	222,2	50,9	1,2	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
Помидор свежий														100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
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
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															**19,61**	**10,56**	**79,72**	**674,8**	**21,53**	**0,24**	**57,4**	**4,4**	**68,73**	**348,5**	**105,3**	**3,86**	
ПЯТНИЦА																											
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**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	**ВЫХОД, гр**	**Белки,гр**	**Жиры, гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
ЗАВТРАК																											
Шницель рубленый, масло слив.														100/10	14,4	22,9	7,9	301,6	4,3	0,11	63,8	3,1	18,8	154,6	25,4	2	Москва 1996 № 416
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
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
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 "Городской"														40	2,1	0,3	13,60	66,7	0	0,03	0	0,35	6,1	23,2	8,8	0,3	ТТК
ИТОГО															**23,99**	**28,84**	**70,93**	**644,4**	**7,1**	**0,21**	**105**	**4,41**	**64,86**	**259,18**	**60,3**	**4,82**	
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**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	**ВЫХОД, гр**	**Белки,гр**	**Жиры, гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
ЗАВТРАК																											
Жаркое по-домашнему														350	31	23,3	44,5	528,3	15,3	0,36	0	6,3	67,6	453,8	93,9	8,6	Москва 1996 № 394
Помидор свежий														100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14

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 "Городской"														40	2,1	0,3	13,60	66,7	0	0,03	0	0,35	6,1	23,2	8,8	0,25	ТТК
ИТОГО														**490**	**34,27**	**23,82**	**77,10**	**677**	**33**	**0,46**	**0**	**7,35**	**92,8**	**510,7**	**126,9**	**10,57**	

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