

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»

В.Э.Гапошкин

«__» _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

«__» _____ 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
горячего питания (обедов) и полдников обучающихся, получающих
начальное общее образование в муниципальных
бюджетных общеобразовательных организациях.
(вторая смена)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2024-2025 гг.

Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных учреждениях будет осуществлять МУП «Горпищеторг» на базе стационарных школьных столовых и буфетов-раздаточных, которые оснащены необходимым технологическим оборудованием, квалифицированными кадрами, столовой посудой, кухонным инвентарём, моющими и дезинфицирующими средствами в достаточном количестве. Снабжение столовых сырьём и продовольственными товарами будет осуществляться поставщиками, с которыми заключены договора МУП «Горпищеторг» на поставку сырья и продовольственных товаров.

В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи. При двухразовом питании распределение калорийности по приёму пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак-25%, обед-35%. Допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах +/-5%, при условии что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приёму пищи.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ- белков, жиров и углеводов должна составлять 1:1:4 или в процентном соотношении от калорийности как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору- как 1:1,5.

Ежедневно в рационах 2-х разового питания включается мясо, молоко, масло сливочное, масло растительное, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приёмом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включить 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак в школе должен состоять в основном из двух блюд: горячего мясного, творожного или яичного блюда и напитка(кофе, чай, ряженка, йогурт), дополнительного- бутербродом с сыром, маслом, повидлом или сдобной булочкой.

Обед должен состоять из 4 блюд, и включать закуску, первое, второе – основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из солёных огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи(дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм, орехи.

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню, разработанному в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для соблюдения норм закладки сырья и выхода готовой продукции все школьные столовые МУП «Горпищеторг» обеспечены технологическими картами, разработанными на основании «Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Издательство Москва. Де Ли Принт 2015г.». С работниками школьных столовых проведены беседы по особенностям приготовления блюд в детском питании.

Для контроля за качеством питания учащихся в школьных столовых предусмотрена следующая документация:

1. Журнал бракеража скоропортящейся пищевой продукции.
2. Журнал бракеража готовой пищевой продукции.
3. Журнал учёта температурного режима холодильного оборудования.
4. Журнал гигиенический.
5. Ведомость контроля за рационом питания.
6. Журнал учёта температуры и влажности в складских помещениях.

Для контроля за качеством поступающей продукции проводится бракераж и делается запись в журнале бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, в соответствии с рекомендуемой формой. Выдача готовой пищи осуществляется только после снятия пробы. Оценку качества блюд проводит бракеражная комиссия в составе не менее трёх человек: медицинского работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательного учреждения по органолептическим показателям.

прием пищи	наименование блюда	вес блюда				энергетическая ценность			
		г	белки	жиры	углеводы	ккал	г	г	г
Неделя 1									
День 1									
полдник	ГПД								
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80			3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00			377
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50			338
итого за полдник						290,30			
Обед									
	Салат из квашенной капусты	60,00	1,03	3,00	5,07	51,43			47
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80			96
	Котлета из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208,00			294
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	152,40			303
	Сок фруктовый	200,00	1,00		20,20	84,80			389
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00			пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70			пр
Итого за обед						720,13			
Полдник									
	Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10			70
	Рыба тушеная с овощами	95	9,26	4,7	3,61	99,75			229
	Каша вязкая рисовая	160	2,8	4,48	28,37	164,37			303
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33			пр
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,31	14,17	79,34			пр
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			377
Итого за полдник						512,79			
итого за день						1523,22			

энергетическая ценность												
приём пищи		наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		ценность	№ рецепта
			гр.									
Неделя1												
День 2												
полдник	ГПД											
		Кондитерские изделия	30		2,95	8,61	28,33	158,67			пр	
		Компот «Фруто-няня» 1 шт	200				22,6	90			пр	
итого за полдник										248,67		
Обед												
		Салат из квашенной капусты	60		1,03	3	5,07	51,43			47	
		Суп с бобовыми	200		4,4	4,24	13,2	118,64			102	
		Тефтели в соусе	100		6,33	14,64	10,54	202,73			279	
		Каша вязкая гречневая	150		4,6	5	20,5	145,5			303	
		Кофейный напиток	200		3,17	2,68	15,95	100,6			379	
		Хлеб пшеничный	30		2,4	0,3	14,7	73			пр	
		Хлеб ржаной	20		2,1	0,8	10,6	64,7			пр	
		Кондитерские изделия	15		1,48	4,31	14,17	79,34			пр	
Итого за обед								835,94				
Полдник												
		Запеканка из творога со сгущённым молоком	160/40		29,23	22,11	56	540			223	
		Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15	60			376	
		Фрукты свежие	100		0,6	0,6	13,6	70,5			338	
Итого за полдник								670,5				
итого за день								1755,11				

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		№ рецепта	
				гр.											
Неделя1															
День 3															
полдник	ГПД														
		Сок фруктовый		195		0,98				19,7	82,68			389	
		Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.		30		2,95		8,61		28,33	158,67			пр	
итого за полдник											241,35				
Обед															
		Салат из солёных огурцов с луком		50		0,43	2,53			1,29	29,55			21	
		Суп из овощей		200		1,3	3,4			7,3	76,2			99	
		Птица тушенная в соусе		90		13,25	10,69			2,93	161			290	
		Пюре картофельное		150		3,07	4,8			20,44	137,25			312	
		Хлеб пшеничный		30		2,4	0,3			14,7	73			пр	
		Хлеб ржаной		20		2,1	0,8			10,6	64,7			пр	
		Чай с лимоном		200		0,13	0,02			15,2	62			377	
Итого за обед											603,7				
Полдник															
		Омлет натуральный с маслом		112		10,91	19,7			2,1	224			210	
		Кефир		200		5,8	5			8	100			386	
		Хлеб пшеничный		30		2,4	0,3			14,7	73			пр	
		Масло сливочное		6		0,05	4,5			0,08	39,6			14	
		Фрукты свежие		100		0,6	0,6			13,6	70,5			338	
		Кондитерские изделия		15		1,48	4,31			14,17	79,34			пр	
Итого за полдник											586,44				
итого за день											1431,49				

приём пищи		наименование блюда		вес блюда гр.		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		№ рецеп-	
Неделя 1															
День 4															
полдник	ГПД														
		Пирожок с начинкой		80		3,76		4,16		40,72		199,6		пр	
		Чай с сахаром		200		0,07		0,02		15		60		376	
		Фрукты свежие		100		0,6		0,6		13,6		70,5		338	
итого за полдник												330,1			
Обед															
		Овощи по сезону		55		0,48		0,06		1,02		5,5		70	
		Суп с макаронными изделиями		200		2,16		2,24		14		94,64		103	
		Рыба тушеная с овощами		50/40		8,78		4,46		3,42		94,5		229	
		Каша вязкая рисовая		150		2,6		4,2		26,6		190,52		303	
		Компот из яблок		200		0,16		0,16		7,88		114,6		342	
		Хлеб пшеничный		30		2,4		0,3		14,7		73		пр	
		Хлеб ржаной		20		2,1		0,8		10,6		64,7		пр	
Итого за обед												637,46			
Полдник															
		Салат из квашенной капусты		60		1,03		3		5,07		51,43		47	
		Печень тушённая в соусе		90		11,4		7,88		3,43		143,1		261	
		Каша вязкая гречневая		150		4,6		5		20,5		145,5		303	
		Какао		200		4,08		3,54		17,58		118,6		382	
		Хлеб пшеничный		45		3,6		0,45		22,05		109,5		пр	
Итого за полдник												568,13			
итого за день												1535,69			

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность	
				гр.								ккал	г/100г
Неделя 1													
День 5													
полдник	ГПД												
		Сок фруктовый 0,2 л шт.		200	1					20,2	84,8		пр
		Кондитерские изделия		30	2,95		8,61			28,33	158,67		пр
		Вафли «Золотце моё» 1 шт.		20	2,4		0,4			15	74		пр
итого за полдник											317,47		
Обед													
		Салат из свеклы с горошком		50	0,83		2,06			3,65	36,45		53
		Борщ с карт и капустой		200	2		6,9			9,5	115		82
		Макаронные изделия с сыром		150	12,36		14,36			27,43	294,26		204
		Биточки мясные		90	10,55		27,34			10,81	333,82		268
		Компот из сухофруктов		200	0,66		0,1			12	132,8		349
		Хлеб пшеничный		20	2,1		0,8			10,6	64,7		пр
		Хлеб ржаной		20	2,1		0,8			10,6	64,7		пр
Итого за обед											1041,73		
Полдник													
		Овощи по сезону		60	0,56		0,05			1,75	10		70
		Жаркое по-домашнему		235	16,52		39,61			22,27	514,31		259
		Сок фруктовый		200	1					20,2	84,8		379
		Хлеб пшеничный		35	2,8		0,35			17,15	85,17		пр
Итого за полдник											694,28		
итого за день											2053,48		

приём пищи		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		№ рецепта	
наименование блюда		г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.
Неделя 2													
День 3													
полдник	ГПД												
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200		1				20,2		84,8		пп	
	Кондитерские изделия	30		2,95	8,61			28,33		158,67		пп	
	Вафли «Золотце мое» 1 шт.	20		2,4	0,4			15		74		пп	
Итого за полдник										317,47			
Обед													
	Овощи по сезону	40		0,32	0,04			0,68		4		70	
	Борщ с картофелем и капустой	200		2	6,9			9,5		115		82	
	Поджарка мясная	60		9,37	26,68			2,47		286,14		251	
	Капуста тушёная	150,00		3,09	4,86			14,14		112,65		321	
	Чай с сахаром	200/10		0,07	0,02			15		60		376	
	Хлеб пшеничный	30		2,4	0,3			14,7		73		пп	
	Хлеб ржаной	20		2,1	0,8			10,6		64,7		пп	
Итого за обед										715,49			
Полдник													
	Овощи по сезону	40		0,32	0,04			0,68		4		70	
	Рагу из курицы	205		14,4	34,56			19,42		448,66		289	
	Хлеб пшеничный	40		3,2	0,4			19,6		97,33		пп	
	Масло сливочное	5		0,04	3,73			0,07		33		14	
	Какао	200		4,08	3,54			17,58		118,6		382	
Итого за полдник										701,59			
Итого за День										1734,55			

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		гр		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		№ рецепта	
Неделя 2																	
День 2																	
полдник ГПД		Бутерброд с маслом и сыром		30/5/15		6,1		8,3		14,83		157,8		3			
		Чай с лимоном		200		0,13		0,02		15,2		62		377			
		Фрукты свежие		100		0,6		0,6		13,6		70,5		338			
Итого за полдник												290,3					
Обед																	
		Салат из свеклы с горошком		60		0,99		2,47		4,38		43,74		53			
		Суп из овощей		200		1,3		3,4		7,3		76,2		99			
		Котлета мясная с соусом		100		9,14		24,03		10,48		296,7		268			
		Каша вязкая "Артек"		160		4,27		4,59		26,24		162,56		303			
		Сок фруктовый		200		1				20,2		84,8		389			
		Хлеб пшеничный		30		2,4		0,3		14,7		73		пр			
		Хлеб ржаной		20		2,1		0,8		10,6		64,7		пр			
Итого за обед												801,7					
Полдник																	
		Каша жидкая молочная гречневая		200,00		9,09		12,99		35,18		295,00		182			
		Бутерброд с маслом и сыром		30.05.2020		5,8		8,3		14,83		157		3			
		Чай с лимоном		200		0,13		0,02		15,2		62		377			
		Яйцо отварное		50		6,3		5,8		0,4		78,8		209			
		Сок фруктовый 0,2 л шт		200		1				20,2		84,8		пр			
Итого за полдник												677,6					
Итого за день												1769,6					

приём пищи		всё блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя 2						
День 4						
полдник ГПД						
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67
	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	90
итого за полдник						248,67
Обед						
	Овощи по сезону	40	0,56	0,05	1,75	10
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8
	Запеканка из пшена с рисом и соусом	190	18,49	9,35	22,42	248,18
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Итого за обед						543,68
Полдник						
	Салат из свеклы с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74
	Рыба тушеная с овощами	90	9,75	4,95	3,8	105
	Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,02	142,36
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
Итого за полдник						506,77
Итого за день						1299,12

приём пищи		наименование блюда		вес блюда гр.		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецеп-ты
Неделя 2										
День 5										
полдник ГПД										
		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80	3		
		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	376		
		Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	пр		
Итого за полдник							290,30			
Обед										
		Салат из свеклы с горошком	50	0,83	2,06	3,65	36,45	53		
		Щи из картофеля и капусты	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88		
		Фрикадельки куриные в соусе	90	10,18	12,29	9,32	197,46	297		
		Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303		
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349		
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр		
		Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр		
		Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8	209		
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338		
Итого за обед							871,01			
Полдник										
		Салат из квашенной капусты	60	1,03	3	5,07	51,43	45		
		Плов из мяса	205	17,24	38,5	35,38	557,6	290		
		Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	310		
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	376		
Итого за полдник							806,96			
Итого за день							1968,27			