

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
_____ В.Э.Гапошкин
« ____ » _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор

« ____ » _____ 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
обедов и полдников обучающихся, получающих начальное общее
образование в муниципальных
бюджетных общеобразовательных организациях.
(вторая смена)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 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 рецептов 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.

наименование блюда						вес блюда гр.		энергетич. веса		углеводы		жиры		белки		ценность		№ рецепта	
приём пищи																			
Неделя1																			
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				50,00		0,86	2,50		4,23		42,86					47		
	Рассольник ленинградский				250,00		2,00	5,13		12,00		107,25					96		
	Котлета из птицы				90		14,26	13,71		13,32		234,00					294		
	Каша вязкая "Артек"				180,00		4,80	5,16		29,52		182,88					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												789,49							
Полдник																			
	Овощи по сезону				50		0,56	0,05		1,75		10					70		
	Рыба тушеная с овощами				100		9,75	4,95		3,8		105					229		
	Каша вязкая рисовая				190		3,32	5,32		33,69		195,19					303		
	Хлеб пшеничный				55		4,4	0,6		26,95		133,83					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												585,36							
итого за день												1665,15							

энергетическая ценность									
вес блюда			жир			углеводы		белки	
приём пищи	наименование блюда	г	г	г	г	г	г	г	г
Неделя 1									
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	250	5,5	5,3	16,5	148,3		102	
	Тефтели в соусе	100	6,33	14,64	10,54	202,73		279	
	Каша вязкая гречневая	180	5,52	6	24,6	174,6		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	
Итого за обед						815,36			
Полдник									
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200	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						1734,53			

приём пищи		наименование блюда		вес блюда гр.		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		№ рецепта	
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			60	0,51			3,03		1,55	35,46			21	
	Суп из овощей			250	1,63			4,25		9,13	95,25			99	
	Птица тушенная в соусе			100	13,95			11,25		3,08	169,47			290	
	Пюре картофельное			180	3,68			5,76		24,53	164,7			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 сахаром			200	0,07			0,02		15	60			377	
Итого за обед											662,58				
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											1490,37				

наименование блюда										вес блюда гр.			белки			жиры			углеводы			ценность энергетическая					
приём пищи																											
Неделя1																											
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			0,44			0,06			0,94			5,5			70		
	Суп с макаронными изделиями									250			2,7			2,8			17,5			118,3			103		
	Рыба тушеная с овощами									50/50			9,24			4,7			3,6			99,47			229		
	Каша вязкая рисовая									180			3,12			5,04			31,92			228,62			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																						704,19					
Полдник																											
	Салат из квашенной капусты									60			1,03			3			5,07			51,43			47		
	Печень тушённая в соусе									100			12,67			8,76			3,81			159			261		
	Каша вязкая гречневая									180			5,52			6			24,6			174,6			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																						613,13					
итого за день																						1647,42					

приём пищи		наименование блюда			вес блюда			энергетическая			№ рецепта
					г			белки жиры углеводы			
											скал
Неделя1											
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	250	2,5			8,63	11,88		143,75		82
	Макаронные изделия с сыром	185	15,27			17,73	33,88		364,49		204
	Биточки мясные	100	11,72			30,38	12,01		370,91		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									1177,8		
Полдник											
	Овощи по сезону	60	0,56			0,05	1,75		10		70
	Жаркое по-домашнему	215	15,12			36,24	20,38		470,54		259
	Кофейный напиток	200	3,17			2,68	15,95		100,6		379
	Хлеб пшеничный	35	2,8			0,35	17,15		85,17		пр
Итого за полдник									666,31		
итого за день									2161,58		

приём пищи		наименование блюда		вес блюда гр.		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецеп- ты
Неделя 2										
День 1										
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					4,4	11,15		52,2	292,8	
Обед										
		Овощи по сезону		50	0,4	0,05	0,85	5	70	
		Суп с бобовыми		250	5,5	5,3	16,5	148,3	82	
		Рыба тушеная с овощами		100	9,76	5,07	3,8	105	229	
		Каша вязкая рисовая		180	3,12	5,04	31,92	228,62	303	
		Чай с лимоном		200	0,13	0,02	15,2	62	377	
		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								686,62		
Полдник										
		Овощи по сезону		50	0,56	0,05	1,75	10	70	
		Птица тушеная в соусе		100	14,72	11,88	3,26	178,89	290	
		Каша вязкая пшеничная		190	5,32	6,33	30,27	199,5	303	
		Сок фруктовый		200	1		20,2	84,8	389	
		Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	19,6	97,33	пр	
		Кондитерские изделия		15	1,48	4,31	14,17	79,34	пр	
Итого за полдник								649,86		
итого за день								1629,28		

приём пищи		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		№ рецепта
наименование блюда	г/г											
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	250	1,63	4,25	9,13	95,25	99					
	Котлета мясная с соусом	100	9,14	24,03	10,48	296,71	268					
	Каша вязкая "Артек"	180	4,8	5,16	29,52	182,88	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						841,08						
Полдник												
	Каша жидкая молочная гречневая	200,00	9,09	12,99	35,18	295,00	182					
	Бутерброд с маслом и сыром	55	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						1808,98						

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя 2						
День 3						
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						
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	0,68	4 70
	Борщ с карт и капустой	250	2,5	8,63	11,88	143,75 82
	Поджарка мясная	70	10,93	31,13	2,88	333,84 251
	Капуста тушёная	180,00	3,71	5,83	16,97	135,18 321
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60 376
	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						814,47
Полдник						
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	0,68	4 70
	Рагу из курицы	17.08.1900	16,17	38,77	21,79	503,36 289
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33 пр
	Масло сливочное	5	0,04	3,73	0,07	33 14
	Какао	200	3,17	2,68	15,95	100,6 382
Итого за полдник						738,29
Итого за день						1870,23

прием пищи		вес блюда		энергетическая ценность		№ рецепта
наименование блюда	г.	белки	жиры	углеводы	ккал	
Неделя 2						
День 4						
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						
Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10	70
Рассольник ленинградский	250	2	5,13	12	107,25	96
Запеканка из печени с рисом и соусом	200	19,47	9,85	23,6	261,24	280
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					578,19	
Полдник						
Салат из свеклы с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53
Рыба тушеная с овощами	50/50	10,84	5,5	4,23	116,66	229
Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	310
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за полдник					546,89	
итого за день					1373,75	

прием пищи		вес блюда		энергетическая ценность		№ рецепта
наименование блюда	гг.	белки	жиры	углеводы	ккал	
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	250	1,76	4,95	7,9	89,75	88
Фрикадельки куриные в соусе	100	11,31	13,66	10,36	219,4	297
Каша вязкая гречневая	180	5,52	6	24,6	174,6	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					940	
Полдник						
Салат из квашенной капусты	70	1,21	3,5	5,91	60,01	45
Плов из мяса	235	19,76	44,14	40,55	639,2	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					897,14	
Итого за день					2127,44	