

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.

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя1						
День 1						
полдник ГПД						
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50
Итого за полдник						290,30
Обед						
	Салат из белокачанной капусты	40,00	0,53	1,30	2,59	24,16
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80
	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,70	228,80
	Каша вязкая пшённая	150,00	4,20	5,00	23,90	157,50
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70
Итого за обед						693,96
Полдник						
	Салат из моркови с изюмом	60	0,76	0,08	13,37	57,18
	Блинчики / оладьи с соусом из повидла	120/40	5,63	4,43	46,06	194,05
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
Итого за полдник						381,73
Итого за День						1365,99

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ ред, р/л
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						
День 2						
полдник ГПД						
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67 пр
	Компот «Фруто-нана» 1 шт	200			22,6	90 пр
Итого за полдник						248,67
Обед						
	Овощи по сезону	35	0,28	0,04	0,6	3,5 71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64 102
	Тефтели мясные	60/55	7,59	17,56	12,66	243,07 279
	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	30	2,4	0,3	14,7	73 пр
Итого за обед						789,51
Полдник						
	Овощи по сезону	25	0,2	0,03	0,43	2,5 71
	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,8	3,96	3,04	84 229
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1 303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60 376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73 пр
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17	79,34 пр
Итого за полдник						452,94
Итого за день						1491,12

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда	г/г	белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 1						
День 3						
полдник ГПД						
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67
Итого за полдник						241,35
Обед						
	Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2
	Фрикадельки куриные в соусе	60/30	9,79	11,83	8,97	190,04
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	Хлеб ржаной	25	2	0,25	12,25	60,83
Итого за обед						687,27
Полдник						
	Запеканка из творога с соусом	155/60	34,22	25,89	65,55	632,02
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
Итого за полдник						762,52
Итого за День						1691,14

приём пищи		вес блюда		энергетич еская				№ рецеп- ты
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность		
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								
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5	55,58		52
	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,64		103
	Котлета рыбная с соусом	60/40	6,55	9,52	9,84	151,24		234
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	190,52		303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17		пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7		пр
Итого за обед						701,85		
Полдник								
	Суп молочный из крупы гречневой	200	2,97	3,57	6,14	71,2		121
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/13	6,1	8,3	14,83	157,8		3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		
	Сок фруктовый 1 шт. 0,2 мл	200	1		20,2	84,8		пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67		пр
Итого за полдник						532,47		
Итого за день						1564,42		

приём пищи		вес блюда		энергетическая	
наименование блюда	г.	белки	жиры	углеводы	ценность
Неделя 1				№ рецепта	
День 5					
полдник ГПД					
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1	20,2	84,8
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33
	Вафли «Золотце моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15
Итого за полдник					317,47
Обед					
	Щи из картофеля и капусты	200	1,41	3,96	6,32
	Запеканка из печени с рисом и соусом	125/25	14,62	7,39	17,72
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6
Итого за обед					477,79
Полдник					
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5
	Жаркое по-домашнему	145/45	13,35	32,03	18,00
	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,55	26,95
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15
Итого за полдник					665,24
Итого за день					1460,5

приём пищи		вес блюда		энергетич		
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность
Неделя 2						№ рецепта
День 1						
полдник ГПД						
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68
	Печенье «Палочки-читалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67
Итого за полдник			4,4	11,15	52,2	292,8
Обед						
	Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64
	Биточек рыбный	75	8,34	10,21	10,08	165,96
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
Итого за обед	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
						638,4
Полдник						
	Макаронные изделия с сыром	200/5/16	18,89	21,94	41,92	449,72
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90
	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						695,39
Итого за день						1626,59

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта	
наименование блюда		г/г	белки	жиры	углеводы	ценность	
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							
	Овощи по сезону	45	0,36	0,05	0,77	4,5	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Запеканка с мясом	150/25	20,04	25,15	23,84	391,35	284
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед						681,92	
Полдник							
	Овощи по сезону	40,00	0,32	0,04	0,68	4,00	71
	Гуляш мясной	55/45	10,63	28,16	2,89	318,68	260
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
Итого за полдник						620,25	
Итого за День						1592,47	

приём пищи		вес блюда		энергетическая		
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность
№ рел-ры						
Неделя 2						
День 3						
Полдник ГТД						
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67
	Вафли «Золотце моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74
Итого за полдник						317,47
Обед						
	Салат из отварной свеклы	40	0,6	2,4	3,33	37,05
	Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115
	Биточки мясные	70	8,2	21,27	8,41	259,63
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	5,00	20,50	145,50
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
Итого за обед						839,85
Полдник						
	Суп молочный из крупы рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2
	Бутерброд с маслом и сыром	30.05.2017	6,1	8,3	14,83	157,8
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Йогурт отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8
Итого за полдник						367,8
Итого за День						1525,12

приём пищи		вес блюда		энергетическая		
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность
Неделя 2						№ рел-ры
День 4						
полдник ГТД						
		30	2,95	8,61	28,33	158,67 пр
		200			22,6	90 пр
Компот «Фрукто-наня» 1 шт						248,67
Итого за полдник						
Обед						
		25	0,2	0,03	0,43	2,5 71
Овощи по сезону						
		200	1,6	4,1	9,6	85,8 96
Рассольник ленинградский						
		80	13,95	13,41	0,7	228,8 294
Котлета из птицы						
		150	4,2	5	23,9	157,5 303
Каша вязкая пшённая						
		200	0,07	0,02	15	60 376
Чай с сахаром						
		30	2,4	0,3	14,7	73 пр
Хлеб пшеничный						
		20	2,1	0,8	10,6	64,7 пр
Хлеб ржаной						
Итого за обед						672,3
Полдник						
		35	0,39	0,04	1,23	7 71
Овощи по сезону						
		45/45	11,39	7,88	3,43	143,1 261
Печень тушёная в соусе						
		150	5,5	4,5	26,5	168,5 309
Макаронные изделия отварные						
		200	0,07	0,02	15	60 376
Чай с сахаром						
		30	2,4	0,3	14,7	73 пр
Хлеб пшеничный						
Итого за полдник						451,6
Итого за день						1372,57

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рец.ры
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя 2						
День 5						
полдник ГПД						
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50
Итого за полдник						290,30
Обед						
	Овощи по сезону	30	0,28	0,04	0,6	3
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6
	Фрикадельки куриные в соусе	70/35	11,9	14,38	10,9	230,95
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
Итого за обед						652,65
Полдник						
	Салат из белокачанной капусты	40	0,53	1,3	2,59	24,16
	Птица тушенная в соусе	40/30	10,32	8,33	2,28	125,39
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
Итого за полдник						424,9
Итого за день						1367,85