

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
С.В.Эпштейн
« » 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор
« » 2022 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, 2022

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.

		энергетическая					
		вес блюда		белки		жиры	
		гр.		углеводы		ценность	
приём пищи	наименование блюда						
Неделя 1							
День 1							
обед							
	Овощи по сезону	30	0,33	0,06	1,1	6,6	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Птица тушеная в соусе	45/40	11,7	9,6	2,6	142,6	290
	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	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
итого за обед		715	21,9	18,48	75,9	575,5	
Полдник							
	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	180/22	8,1	13,7	53,3	301,9	398
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
итого за полдник		402	8,17	13,72	68,3	361,9	
итого за день		764	30,07	32,2	144,2	937,4	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углероды	энергетическая ценность	№ рецепта
День 2							
Обед							
	Овощи по сезону	50	0,5	3,0	1,9	35,6	71
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Котлета из птицы	70	11,2	10,8	10,4	183,1	294
	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,50	168,50	309
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,10	0,80	10,6	64,7	ППР
итого за обед		720	23,37	23,52	88,7	670,7	
Полдник							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/5	6,0	7,9	33,48	247	175
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/25	6,8	9,3	14,83	168,1	3
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	20,7	88,2	388
	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35	338
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	69,5	ППР
итого за полдник		550	15,22	21,72	91,01	622,15	
итого за день		1270	38,59	45,24	179,71	1292,85	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 3							
обед							
	Овощи по сезону	35	0,4	0,1	1,33	7,7	71
	Борщ с капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82
	Печень, тушенная в соусе	45/50	12,2	8,8	3,8	160,9	261
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	7,9	114,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
итого за обед		730	23,26	19,06	67,53	649,4	
Полдник							
	Рыба припущенная с соусом сметанным	50/50	12,2	3,4	2,5	89,9	227
	Пюре картоф	150	3,1	4,8	20,4	137,3	312
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0	ППР
	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35	338
итого за полдник		550	18,19	8,94	62	409,55	
итого за день		1280	41,45	28	129,53	1058,95	

приём пищи		наименование блюда		энергетическая ценность					№ рецепта
				вес блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	
День 4									
Обед									
		Овощи по сезону		20	0,14	0,02	0,40	2,40	71
		Суп с макаронными изделиями		200	2,15	2,27	13,96	94,60	103
		Плов с мясом		150/40	15,30	32,50	31,10	533,20	265
		Компот из сухофруктов		200	0,66	0,10	12,00	132,80	349
		Хлеб пшеничный		30	2,40	0,30	14,70	73,00	ППР
		Хлеб ржаной		20	2,10	0,80	10,60	64,70	ППР
итого за обед				660	22,75	35,99	82,76	900,70	
Полдник									
		Омлет натуральный		106/5	10,9	19,3	2,1	225,1	210
		чай с лимоном		200	0,13	0,02	15,2	62	377
		Бутерброд с маслом и сыром		30/5/22	6,3	9,1	14,1	163,4	3
		Фрукты свежие		70	0,42	0,42	9,5	49,35	338
итого за полдник				438	17,75	28,84	40,9	449,9	
итого за день				1098	40,5	64,83	123,66	1350,6	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 5							
обед							
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Биточки в сметанном соусе с сыром	50/50	5,7	11,3	15,7	190,9	272
	Макаронные изделия отварные	110	4,1	3,3	19,6	124,7	309
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	7,9	114,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
итого за обед		660	15,76	19,26	75,8	664,1	
полдник							
	Овощи по сезону	50	0,74	1,8	3,6	33,3	71
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Птица тушеная в соусе	75/50	16,6	13,5	3,6	202,5	290
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
итого за полдник		555	24,41	20,62	57,4	514,3	
итого за день		1215	40,17	39,88	133,2	1178,4	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 6							
Обед							
	Овощи по сезону	25	0,17	0,03	0,5	3	71
	Борщ с карт и капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82
	Рыба тушеная с овощами	45/40	8,3	4,1	3,3	89,5	229
	Каша вязкая рисовая	120	2,1	3,4	21,3	123,3	303
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
итого за обед		680	17,13	12,63	71,1	569,3	
Полдник							
	Оладьи со ступённым молоком	120/20	11,1	10,7	62,3	388,8	401
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35	338
итого за полдник		410	11,59	11,14	86,6	498,2	
итого за день		1090	28,72	23,77	157,7	1067,5	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 7							
Обед							
	Овощи по сезону	55	0,66	0,12	2,3	13,2	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	50/50	7,5	12,1	6,9	141,8	297
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	303
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	7,9	114,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
итого за обед		755	21,42	22,68	79,5	683,4	
Полдник							
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	140/20	26,9	20	47,9	459,8	223
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
итого за полдник		360	26,97	20,02	62,9	519,8	
итого за день		1115	48,39	42,7	142,4	1203,2	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 8							
Обед							
	Овощи по сезону	25	0,17	0,03	0,47	3	71
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101
	Котлета мясная запеченная в молочном соусе	50/25	2,9	7,8	8,6	124,8	273
	Капуста тушённая	100	2,1	3,2	9,5	75,5	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
итого за обед		650	11,34	14,35	68,57	469,6	
Полдник							
	Овощи по сезону	60	0,57	0,1	2,1	12,1	71
	Макаронные изделия с сыром	150/5/30	12,7	14,9	32	313,5	204
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35	338
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	ППР
итого за обед		545	17,09	15,72	78,4	532,35	
итого за день		1195	28,43	30,07	146,97	1001,95	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая кбж	энергетическая ценность	№ рецепта
День 9								
Обед								
	Овощи по сезону	60	0,8	2	4		36,6	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3		76,2	99
	Запеканка картофельная с мясом и сметаной	120/25	15,7	23,1	22,2		359,1	284
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	20,7		88,2	388
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7		73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6		64,7	ППР
всего за обед		655	23	29,9	79,5		697,8	
Полдник								
	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	1,9		11	71
	Рыба тушённая с овощами	65/50	12,6	6,4	4,9		135,2	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
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5		69,5	ППР
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6		72,6	ППР
итого за полдник		545	19,52	14,82	75,5		502,4	
итого за день		1200	42,52	44,72	155		1199,9	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
День 10							
Обед							
	Овощи по сезону	55	0,6	3,3	2,1	39,1	71
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	303
	Котлета мясная	55	7,1	14,5	7,2	188,2	268
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
итого за обед		510	18,13	28,02	83,3	670,3	
Полдник							
	Суп молочный из крупы гречневой	200	3	3,6	6,1	71,2	121
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/26	6,4	9,5	14,83	173,1	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
итого за полдник		511	15,83	18,92	36,53	385,1	
итого за день		1021	33,96	46,94	119,83	1055,4	