

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



СОГЛАСОВАНО  
Директор  
ОГРН 11550102026951  
« » 2022 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных заведениях  
и спецшколах отнесенных к льготной категории  
(первая 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 – основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из селёных 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	наименование блюда	вес блюда			Энергетичес кая	
		гр.	белки	жиры	углеводы	ценност
Неделя 1						
День 1						
Завтрак						
	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	120/30	6,1	10,2	40,1	227,8
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
итого за завтрак		350	6,17	10,22	55,1	287,8
Обед						
	Овощи по сезону	40,00	0,44	0,08	40,10	8,80
	Суп из овощей	200,00	1,30	3,40	7,30	76,20
	Птица тушенная в соусе	50/45	12,70	10,40	2,80	155,00
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	152,40
	Сок фруктовый	200,00	1,00		20,20	84,80
	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		735	23,94	19,28	100,10	530,10
итого за день		1085	30,11	25,45	155,2	817,9

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	ценнность	Энергетическая калорийность	№ рец-ры
День 2								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00	175	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/18	6,10	8,70	14,83	160,00	3	
	Напиток из шиповника	200,00	0,70	0,30	20,70	88,20	388	
итого за завтрак		463	12,88	20,18	69,01	508,2		
Обед								
	Овощи по сезону	60	0,6	3,6	2,2	42,4	24	
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96	
	Котлета из птицы	80	12,7	12,2	11,8	208,3	294	
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5	309	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	379	
	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		740	28,1	28,2	91,3	743,3		
итого за день		1203	40,98	48,38	160,31	1251,2		

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	ценнность	Энергетическая кака	№ рец-ры
День 3								
Завтрак								
	Рыба припущенная с соусом сметанным	40/30	8,7	2,4	1,8	64,2	227	
	Пюре картоф	150	3,1	4,8	20,4	137,3	312	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73	ППР	
	итого за завтрак	450	14,27	7,52	51,8	334,5		
Обед								
	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	1,9	11	24	
	Борщ с капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82	
	Печень, тушенная в соусе	65/50	14,6	10,1	4,4	182,9	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	
	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35	338	
	итого за обед	850	26,23	20,78	78,2	724,05		
	итого за день	1300	40,5	28,3	130	1058,55		

приём пищи	наименование блюда	энергетическая ценность				№ рец-ры
		вес белка	белки	жиры	углеводы	
<b>День 4</b>						
Завтрак						
Омлет натуральный	106/5	10,9	19,3	2,1	224	210
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Бутерброд с маслом	30/5/12	5,4	8,2	14,1	151,1	1
итого за завтрак	358	16,43	27,52	31,4	437,1	
Обед	Овощи натурал	50	0,35	0,05	0,95	6
	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6
	Плов с мясом	150/50	16,1	34,2	32,7	561,3
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
итого за обед	700	23,76	37,72	84,91	932,4	
итого за день	1058	40,19	65,24	116,31	1369,5	

<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>								
Овощи по сезону	55	0,74	1,8	3,6	33,3	45		
Каша вяzzкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303		
Птица тушенная в соусе	50/50	13,3	10,8	2,9	162	290		
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376		
<b>итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>21,11</b>	<b>17,92</b>	<b>56,7</b>	<b>473,8</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи натуральные	28	0,3	5,6	1,1	6,2	71		
Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99		
Биточки в сметанном соусе с сыром	80/50	7,5	14,7	20,4	247,9	272		
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5	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		
<b>итого за обед</b>	<b>758</b>	<b>19,26</b>	<b>29,46</b>	<b>88,5</b>	<b>751,1</b>			
<b>итого за день</b>	<b>1293</b>	<b>40,37</b>	<b>47,38</b>	<b>145,2</b>	<b>1224,9</b>			

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	ценнность	энергетическая	№ рец-ры
День 6								
Завтрак								
	Оладьи со сгущённым молоком	120/25	11,1	10,7	62,3	388,8	401	
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	376	
итого за завтрак		345	11,23	10,72	25,93	450,8		
Обед								
	Салат из помидор и огурцов	60	0,6	3,6	2,2	42,4	24	
	Борщ с карт и капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82	
	Рыба тушенная с овощами	60/60	11,7	5,9	4,6	126	229	
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1	303	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ГПР	
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ГПР	
итого за обед		780	21,46	18,8	79,4	676		
итого за день		1125	32,69	29,52	105,33	1126,8		

Приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	ценнность	энергетическая	№ рец-ры
День 7								
Завтрак								
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	100/20	20,2	15	36	345,7	223	
	Напиток кисломолочный	200	0,07	0,02	15	60	386	
итого за завтрак		320	20,27	15,02	51	405,7		
Обед								
	Овощи свежие(помидор)	60	0,66	0,12	2,3	13,2	71	
	Суп с бобовыми	250	5,5	5,3	16,5	148,3	102	
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	85/50	10,1	12,3	9,3	189	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		845	25,12	23,98	85,2	760,3		
итого за день		1165	45,39	39	136,2	1166		

приём пищи	наименование блюда	энергетическая ценность			№ рец.ры
		жидкости	углеводы	белки	
День 8					
Завтрак					
	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	1,9
	Макаронные изделия с сыром	150/5/27	12,7	14,9	32
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2
	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6
	итого за завтрак	532	16,2	15,74	73,1
Обед					
	Овощи по сезону	50	0,35	0,05	0,95
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7
	Котлета мясная запеченная в молочном соусе	60/20/30	3,3	8,6	9,75
	Капуста тушенная	150	3,1	4,8	14,2
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	20,7
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6
	итого за обед	760	13,55	17,05	80,6
	итого за день	1292	29,75	32,79	153,7
					544,1
					1052,55

наименование блюда	наименование пищи	вес блюда	белки	жиры	углеводы	ценнность	№ рец-ры	Энергетическая
День 9								
Завтрак								
Овощи по сезону		50	0,55	0,1	1,9	11	71	
Рыба тушенная с овощами		50/40	8,8	4,5	3,42	94,5	229	
Каша вязкая рисовая		150	2,6	4,2	26,6	154,1	312	
Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60	379	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	14,6	72,6	ППР	
итого за завтрак		520	14,42	9,12	61,52	392,2		
Обед								
Овощи по сезону		50	0,7	1,7	3,3	30,5	45	
Суп из овощей		200	1,3	3,4	7,3	76,2	99	
Запеканка картофельная с мясом и сметаной		200/30	24,5	30,7	29,2	478,8	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	
итого за обед		730	31,7	37,2	10,6	811,4		
итого за день		1250	46,12	46,32	72,12	1203,6		

наименование блюда	приём пиши	вес блюда	белки	жировы	углеводы	ценноть	рецептуры	№	энергетичес
									кая
День 10									
Завтрак									
Суп молочный из крупы гречневой		200	3	3,6	6,1	71,2	121		
Бутерброд с маслом и сыром		30/5/15	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		
итого за завтрак		500	15,23	17,72	36,53	369			
Обед									
Овощи по сезону		55	0,6	3,3	2,1	39,1	24		
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		80	10,3	21,1	10,5	273,8	268		
Сок фруктовый		200	1		20,2	84,8	342		
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		735	22,2	34,6	91,6	778,7			
всего за день		1235	37,43	52,32	128,13	1147,7			