

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МУП «Горпишеторг»

В.Э.Гапошкин

2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор



В.В.Шимко

2024 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 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.

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая ценность				№ рецепта	
				гр.	белки	жиры	углеводы	ценность			
Неделя 1											
День 3											
полдник ГПД											
		сок фруктовый 0,2 л шт		200	1		20,2	84,8		пр	
		Фрукты свежие		100	0,60	0,60	13,60	70,50		пр	
		Кондитерские изделия		30	2,6	7,6	25	140		пр	
итого за полдник					4,2	8,2	58,8	295,3			
Обед											
		Овощи по сезону		10	0,08	0,01	0,17	1		71	
		Борщ с капустой		200	1,4	3,9	8,7	83		82	
		Печень тушённая в соусе		35/30	8,29	5,74	2,49	104,11		261	
		Каша вязкая гречневая		150	4,6	5	20,5	145,5		303	
		Чай с сахаром		200	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					18,94	15,77	72,16	531,31			
Полдник											
		Омлет натуральный		106	10,86	15,7	2,03	191		210	
		напиток из шиповника		200	0,68	0,28	20,6	88,2		388	
		Бутерброд с маслом и сыром		30/5/20	6,1	8,9	14,83	161,3		3	
Итого за полдник					17,64	24,88	37,46	440,5			
итого за день					40,78	48,85	168,42	1267,11			

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая ценность					№ рецепта	
				гр.		белки	жиры	углеводы	ценность			
Неделя 1												
День 4												
полдник ГПД												
		Бутерброд с маслом и сыром		30/5/16		6,1	8,3	14,83	157,8		3	
		Чай с лимоном		200		0,13	0,02	15,2	62		377	
		Кондитерские изделия		15		1,3	3,8	12,5	70		пр	
		Фрукты свежие		100		0,6	0,6	13,6	70,5		пр	
итого за полдник						8,13	12,72	56,13	360,3			
Обед												
		Салат из отварной свеклы		50		0,77	3,4	4,54	50,91		52	
		Суп из овощей		200		1,3	3,4	7,3	76,2		99	
		Котлета рыбная		70		7,81	9,56	9,43	155,27		234	
		Пюре картофельное		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	14,7	73		пр	
		Хлеб ржаной		20		2,1	0,8	10,6	64,7		пр	
Итого за обед						17,55	22,28	81,97	617,38			
Полдник												
		Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом		200/5		6,08	11,18	33,48	260		164	
		какао с молоком		200		4,09	3,54	17,57	118,6		382	
		масло сливочное		10		0,08	7,25	0,13	66		14	
		Хлеб пшеничный		30		2,4	0,3	14,7	73		пр	
		Кондитерские изделия		15		1,3	3,8	12,5	70		пр	
		Фрукты свежие		100,00		0,60	0,60	13,60	70,50		пр	
Итого за полдник						14,55	26,67	91,98	658,1			
итого за день						40,23	61,67	230,08	1635,78			

приём пищи		наименование блюда			вес блюда		энергетическая ценность			
					гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецепта
Неделя 1										
День 1										
полдник	ГПД									
		Бутерброд с маслом и сыром			30/5/17	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						6,83	8,92	43,63	290,30	
Обед										
		Овощи по сезону			15,00	0,11	0,02	0,29	1,80	71
		Суп с макаронными изделиями			200,00	2,16	2,24	14,00	94,64	99
		Фрикадельки куриные в соусе			70/40	7,53	9,45	7,46	151,93	297/330
		Каша вязкая "Артек"			150,00	4,00	4,30	24,60	152,40	303
		Чай с лимоном			200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	376
		Хлеб пшеничный			30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	ППР
		Хлеб ржаной			20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	ППР
Итого за обед						18,43	17,13	86,85	600,47	
Полдник										
		Салат из свеклы с яблоком			60	0,63	3,66	6,66	62,35	66
		Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной			120/20	6,01	11,55	40,18	196,55	398
		Чай с лимоном			200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	376
Итого за полдник						6,77	15,23	62,04	320,9	
итого за день						32,03	41,28	192,52	1211,67	

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая ценность			
				гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецептов
Неделя 1									
День 2									
полдник	ГПД								
		Печенье сливочное "Кубаночка"		50	4,3	11,15	32	198,25	пр
		Сок фруктовый		200	1		20,2	84,8	389
итого за полдник					5,3	11,15	52,2	283,05	
Обед									
		Салат из белокачанной капусты		60	0,84	1,92	3,96	36,36	45
		Рассольник ленинградский		200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
		Котлета из птицы		65	10,43	9,97	9,64	180,47	294
		Каша вязкая пшённая		150	4,2	5	23,9	157,5	303
		Компот из сухофруктов		200	0,66	0,1	12	132,8	258
		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					22,23	22,19	84,4	730,63	
Полдник									
		Запеканка из творога со стужённым молоком		165/20	28,01	20,44	51,76	499,11	223
		Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60	376
		Фрукты свежие		100,00	0,60	0,60	13,60	70,50	пр
Итого за полдник					28,68	21,06	80,36	629,61	
итого за день					56,21	54,4	216,96	1643,29	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда				энергетическая ценность			
		гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	г	г	№ рецепта
Неделя 1									
День 5									
полдник ГПД									
	сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8			пр
	вафли "Муля"	30	2,95	8,61	28,33	158,67			пр
итого за полдник			8,35	13,61	49,93	316,67			
Обед									
	Овощи по сезону	25	0,28	0,05	1	5,5			71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64			101
	Биточки мясные	70	8,21	21,26	8,42	259,64			268
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5			309
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,3			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			23,55	31,25	86,42	822,78			
Полдник									
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	1,28	2,63	24,18			45
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	152,40			303
	Птица тушенная в соусе	55/40	13,89	11,21	3,08	168,79			290/331
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73			пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			376
Итого за полдник			20,92	17,11	60,01	478,37			
Итого за день			52,82	61,97	196,36	1617,82			

приём пищи	наименование блюда	вес блюда				энергетическая ценность			
		гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	г	г	г
Неделя 2									
День 1									
полдник ГПД									
	Печенье сливочное "Кубаночка"	50	4,3	11,15	32	198,25			пр
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8			389
итого за полдник			4,4	11,15	52,2	283,05			
Обед									
	Овощи по сезону	25	0,18	0,06	0,48	3			70
	Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115			82
	Биточек рыбный	80	8,91	10,9	10,75	177,01			234
	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			ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7			ППР
Итого за обед			18,26	23,18	87,63	646,81			
Полдник									
	Салат из свеклы с яблоком	40	0,42	2,45	4,44	41,78			66
	Оладьи со сметаной	120/11	8,9	9,12	64,32	411,38			401
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5			пр
Итого за полдник			9,99	12,19	97,36	583,66			
итого за день			32,65	46,52	237,19	1513,52			

приём пищи		наименование блюда		вес блюда гр.		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептов
Неделя 2										
День 2										
полдник ГПД		Бутерброд с маслом и сыром		30/5/16		6,1	8,3	14,83	157,8	3
		Чай с лимоном		200		0,13	0,02	15,2	62	377
		Кондитерские изделия		15		1,3	3,8	12,5	70	пр
		Фрукты свежие		100		0,6	0,6	13,6	70,5	пр
итого за полдник						8,13	12,72	56,13	360,3	
Обед										
		Салат из отварной свеклы		40		0,62	2,72	3,63	40,73	52
		Суп с бобовыми		200		4,4	4,24	13,2	118,64	101
		Каша вязкая гречневая		150		4,6	5	20,5	145,5	303
		Гуляш мясной		35/40		8,08	21,65	2,19	234,84	303
		Чай с сахаром		200		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						22,27	34,73	79,82	737,41	
Полдник										
		Овощи по сезону		40,00		0,28	0,04	0,76	4,80	71
		Биточки мясные		90		10,55	27,34	10,82	333,82	268
		Макаронные изделия отварные		150		5,5	4,5	26,5	168,5	309
		Чай с сахаром		200		0,07	0,02	15	60	376
		Хлеб пшеничный		30		2,4	0,3	14,7	73	ППР
Итого за полдник						18,8	32,2	67,78	640,12	
итого за день						49,2	79,66	203,73	1737,83	

приём пищи		наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецеп- та
Неделя 2								
День 3								
полдник	ГПД							
		Сок фруктовый 0,2 л 1 шт	200	1		20,2	84,8	389
		Фрукты свежие	200	1,4	0,2	26,4	120	пр
		Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
Итого за полдник				5,35	8,81	74,94	363,47	
Обед								
		Овощи по сезону	15	0,11	0,02	0,29	1,8	71
		Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101
		Фрикадельки куриные в сметанном соусе	70/40	12,51	15,12	11,46	242,82	297
		Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	152,40	303
		Чай с сахаром	200	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				22,79	22,76	86,35	663,32	
Полдник								
		сырники со гущённым молоком	150/15	41,84	23,16	68,24	621,3	219
		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
		Фрукты свежие	100	1,4	0,2	26,4	120	пр
Итого за полдник				43,37	23,38	109,84	803,3	
Итого за день				71,51	54,95	271,13	1830,09	

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая ценность				№ рецепта	
				гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	г		
Неделя 2											
День 4											
полдник	ГПД										
		Сок фруктовый 0,2 л	1 шт	200	1		20,2	84,8		389	
		вафли "Муля"		30	2,95	8,61	28,33	158,67		пр	
итого за полдник					3,95	8,61	48,53	243,47			
Обед											
		Овощи по сезону		20	0,14	0,02	0,38	2,4		71	
		Суп из овощей		200	1,3	3,4	7,3	76,2		99	
		Биточки мясные		60	7,04	18,22	7,22	222,55		268	
		Пюре картофельное		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	14,7	73		пр	
		Хлеб ржаной		20	2,1	0,8	10,6	64,7		пр	
Итого за обед					16,15	27,56	75,6	636,75			
Полдник											
		Овощи по сезону		45	0,5	0,09	1,71	9,9		71	
		Макаронные изделия с сыром		150/5/25	15,03	17,81	32	348,5		204	
		Сок фруктовый		200	1		20,2	84,8		389	
		Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	14,7	73		пр	
Итого за полдник					18,93	18,2	68,61	516,2			
Итого за день					39,03	54,37	192,74	1396,42			

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		№ рецеп-ры	
				гр.											
Неделя 2															
День 5															
полдник	ГПД														
		Бутерброд с маслом и сыром		30/5/17		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						6,83		8,92		43,63		290,30			
Обед															
		Салат из отварной свеклы		40		0,6		2,39		3,33		37,05		52	
		Рассольник ленинградский		200		1,6		4,1		9,6		85,8		96	
		Котлета из птицы		70		11,13		10,64		10,29		192,57		294	
		Каша вязкая пшённая		150		4,2		5		23,9		157,5		303	
		Компот из сухофруктов		200		0,66		0,1		12		132,8		258	
		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						22,69		23,33		84,42		743,42			
Полдник															
		Суп молочный из крупы гречневой		200		3		3,6		6,1		71,2		121	
		Бутерброд с маслом и сыром		30/5/18		6,8		9,1		14,83		162,4		3	
		напиток из шиповника		200		0,68		0,28		20,6		88,2		388	
		Яйцо отварное		50		6,3		5,8		0,4		78,8		209	
Итого за полдник						16,78		18,78		41,93		400,6			
итого за день						46,3		51,03		169,98		1434,32			