

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора МУП «Горпищеторг»

В.Э.Гапошкин

«24» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор



В.В. Шаинин

«24» августа

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 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 гр.		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя1										
День 3										
полдник ГПД										
		сок фруктовый 0,2 1 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		20	0,14		0,02	0,02	2,4	71
		Суп с макаронными изделиями		200	2,16		2,24	14	94,64	103
		Фрикадельки куриные в соусе		75/40	12,51		15,12	11,46	242,82	297
		Каша вязкая "Артек"		150	4		4,3	24,6	152,4	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					23,44		22,8	90,58	691,96	
Полдник										
		Салат из белокачанной капусты		60	0,79		1,95	3,88	36,24	45
		Птица тушенная в соусе		50/50	14,69		11,86	3,25	178,43	290
		Каша вязкая рисовая		150	2,6		4,2	26,6	190,52	303
		чай с сахаром		200/10	0,07		0,02	15	60	376
		Хлеб пшеничный		50	4		0,5	24,5	121,67	пр
Итого за полдник					6,67		4,72	66,1	586,86	
итого за день					40,78		48,85	168,42	1574,12	

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая ценность			
				гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецептов
Неделя1									
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									
		Омлет натуральный с маслом		116	10,86	19,2	2,04	224	210
		Бутерброд с повидлом		40/5/25	2,96	4,6	33,71	196,41	2
		Кондитерские изделия		30	2,6	7,6	25	140	пр
		Чай с сахаром		200/10	0,07	0,02	15	60	376
		Фрукты свежие		100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за полдник					17,09	32,02	89,35	690,91	
Итого за день					40,23	61,67	230,08	1668,59	

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая ценность				№ рецепта	
				гр.	белки	жиры	углеводы	ценность			
Неделя1											
День 5											
полдник	ГПД										
		сок фруктовый 0,2 л	1 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		30	0,33	0,06	1,14	6,6		71	
		Суп с бобовыми		200	4,4	4,24	13,2	118,64		102	
		Биточки мясные		65	7,62	19,74	7,82	241,1		268	
		Макаронные изделия отварные		150	5,5	4,5	26,5	168,5		309	
		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	
Итого за обед					23,01	29,74	85,96	805,34			
Полдник											
		Салат из моркови с сахаром		45	0,95	0,08	8,86	63,03		62	
		Запеканка из творога со сметаной		7,75	28,05	21,22	53,73	518,08		223	
		Фрукты свежие		100	0,6	0,6	13,6	70,5		338	
		Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60		376	
Итого за полдник					29,67	21,92	91,19	711,61			
итого за день					52,82	61,97	196,36	1833,62			

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		№ рецептов	
				гр.											
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		30		0,21		0,03		0,57		3,6		71	
		Борщ с карт и капустой		200		2		6,9		9,5		115		82	
		Биточек рыбный		75		8,35		10,21		10,08		165,94		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		пр	
		Хлеб ржаной		20		2,1		0,8		10,6		64,7		ППР	
		Кондитерские изделия		15		1,3		3,8		12,5		70		ППР	
Итого за обед						19,03		26,26		99,55		706,34			
Полдник															
		Овощи по сезону		60		0,66		0,12		2,28		13,2		71	
		Макаронные изделия с сыром		150/5/20		14,42		16,75		32		343,3		204	
		Компот из сухофруктов		200		0,66		0,1		12		132,8		349	
		Хлеб пшеничный		50		4		0,5		24,5		121,67		пр	
		Фрукты свежие		100		0,6		0,6		13,6		70,5		338	
		Кондитерские изделия		30		2,6		7,6		25		140		пр	
Итого за полдник						22,94		25,67		109,38		821,47			
Итого за день						32,65		46,52		237,19		1810,86			

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая ценность		№ рецепта	
				гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецепта
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		50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	71
		Котлета из птицы		100	15,98	15,34	14,84	290,59	294
		Каша вязкая "Артек"		150	4	4,3	24,6	152,4	303
		чай с лимоном		200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
		Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	19,6	97,33	ППР
Итого за полдник					23,66	20,11	75,19	640,12	
итого за день					49,2	79,66	203,73	1737,83	

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая ценность					№ рец-ры	
				гр.	белки	жиры	углеводы	ценность				
Неделя 2												
День 3												
полдник ГПД												
		Сок фруктовый 0,2 л 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		25	0,18	0,03	0,48	3			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		150,00	3,10	4,80	20,40	137,30			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					16,19	27,57	75,7	636,75				
Полдник												
		Салат из свежих огурцов		55	0,41	3,31	1,29	36,63			20	
		Котлета рыбная		95	10,61	12,97	12,8	210,72			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			пр	
		Кондитерские изделия		15	1,3	3,8	12,5	70			пр	
Итого за полдник					3,77	4,12	42,2	604,45				
итого за день					71,51	54,95	271,13	1604,67				

приём пищи		наименование блюда		вес блюда гр.		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
Неделя1										
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										
		Салат из белокачанной капусты		40,00		0,56	1,28	2,64	24,24	45
		Рассольник ленинградский		200,00		1,60	4,10	9,60	85,80	96
		Котлета из птицы		75		11,90	11,40	11,00	206,33	294
		Каша вязкая пшённая		150,00		4,20	5,00	23,90	157,50	303
		Компот из сухофруктов		200,00		0,66	0,10	12,00	132,80	349
		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						23,42	22,98	84,44	744,37	
Полдник										
		Овощи по сезону		60		0,66	0,12	2,28	13,2	71
		Макаронные изделия с сыром		150/5/25		14,9	17,36	32	352,3	204
		Компот из сухофруктов		200		0,66	0,1	12	132,8	349
		Хлеб пшеничный		30		2,4	0,3	14,7	73	пр
		Фрукты свежие		100		0,6	0,6	13,6	70,5	338
		Кондитерские изделия		15,00		1,30	3,80	12,50	70,00	пр
Итого за полдник						4,3	4,7	40,8	711,8	
итого за день						32,03	41,28	192,52	1746,47	

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая ценность				№ рецепта	
				гр.		белки	жиры	углеводы	ценность		
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											
		Овощи по сезону		10		0,07	0,01	0,19	1,2		71
		Борщ с капустой		200		1,4	3,9	8,7	83		82
		Печень тушённая в соусе		35/30		8,29	5,74	2,5	104,1		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						18,93	15,77	72,19	531,5		
Полдник											
		Каша вязкая молочная из риса с маслом		200/5		6	10,85	42,95	294		174
		Бутерброд с маслом и сыром		30/5/20		6,8	9,1	14,83	165,3		3
		Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	20,6	88,2		388
		Фрукты свежие		100,00		0,60	0,60	13,60	70,50		338
Итого за полдник						8,08	9,98	49,03	618		
итого за день						56,21	54,4	216,96	1432,55		

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая ценность					№ рецепта	
				гр.	белки	жиры	углеводы	ценность				
Неделя 2												
День 4												
полдник ГПД												
		Сок фруктовый 0,2 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												
		Салат из отварной свеклы		35	0,53	2,09	2,83	32,42			45	
		Рассольник ленинградский		200	1,6	4,1	9,6	85,8			96	
		Котлета из птицы		75	11,92	11,4	11,02	206,32			294	
		Каша вязкая пшённая		150	4,2	5	23,9	157,5			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		20	2,1	0,8	10,6	64,7			пр	
Итого за обед					23,41	23,79	84,65	752,54				
Полдник												
		Салат из моркови с сахаром		50	1,06	0,08	9,84	70,03			62	
		Оладьи со сметаной		120/15	9,69	9,92	70	468,65			401	
		Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60			376	
		Фрукты свежие		100	0,6	0,6	13,6	70,5			338	
		Кондитерские изделия		15	1,3	3,8	12,5	70			пр	
Итого за полдник					12,72	14,42	120,94	739,18				
итого за день					39,03	54,37	192,74	1735,19				

приём пищи		вес блюда			энергетическая ценность			
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рец-ры		
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								
Овощи по сезону	25	0,18	0,03	0,48	3	71		
Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101		
Фрикадельки куриные в соусе	85/40	13,6	16,43	12,46	263,94	297		
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	пр		
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр		
Итого за обед		23,95	24,08	87,54	685,64			
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	1376,54			