



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»

О.Н.Гончаров

«14» _____ 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор

ош №14

Игорь

«14»

11

2023 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, 2023-2024 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 свежих 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 гр.		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецеп-ты
Неделя 1										
День 1										
Обед										
		Овощи солёные	25	0,28	0,03	0,88	5	70		
		Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,64	103		
		Фрикадельки куриные в соусе	75/30	7,6	9,24	7,01	142,09	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				18,61	16,93	86,79	591,83			
Полдник										
		Салат из моркови с изюмом	70	0,88	0,1	15,58	66,71	66		
		Блинчики с фруктовой начинкой	120	5,35	4,3	39,1	166	398		
		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				6,9	5,02	83,28	363,21			
Итого за День				25,51	21,95	170,07	955,04			

приём пищи		вес блюда		энергетическая			
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ реч-ры
Неделя 1							
День 2							
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	60	7,89	1,92	3,96	36,36	45
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Котлета из птицы	80	12,72	12,16	11,77	220,08	294
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	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			30,98	24,3	89,53	697,44	
Полдник							
	Овощи солёные	30	0,3	0,03	1,05	6	70
	Макаронные изделия с сыром	150/5/25	14,42	16,75	32	343,3	204
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
Итого за полдник			18,72	17,68	81,55	577,6	
Итого за день			49,7	41,98	171,08	1275,04	

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта	
приём пищи	наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 3							
Обед							
	Овощи солёные	20	0,16	0,02	0,34	2	70
	Борщ с капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82
	Печень тушённая в соусе	40/30	8,9	6,17	2,68	111,94	261
	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	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед			20,22	16,29	69,52	612,94	
Полдник							
	Омлет натуральный	106	10,86	15,7	2,03	191	210
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	5,7	9	14,1	165,3	3
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
Итого за полдник	Стоимость	71-46	17,23	25,32	44,73	486,8	
Итого за день			37,45	41,64	114,25	1099,74	

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ реч-ры	
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность		
Неделя 1							
День 4							
Обед							
	15	0,17	0,02	0,53	3	70	
Овощи солёные							
Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99	
Котлета рыбная	70	7,8	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	
	30	2,4	0,3	14,7	73	пр	
Хлеб пшеничный							
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр	
Итого за обед		16,94	18,9	77,96	569,47		
Полдник							
	50	0,66	1,63	3,24	30,2	45	
Салат из белокачанной капусты							
Гуляш мясной	50/50	10,65	28,2	2,89	309,11	260	
Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1	303	
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр	
Итого за полдник		16,44	34,35	62,63	628,41		
Итого за день		33,38	53,25	140,59	1197,88		

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецеп-ры	
Неделя1	наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	
День 5							
Обед							
	Овощи солёные	10	0,08	0,01	0,17	1	70
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Биточки в сметанном соусе	70/50	7,53	14,77	20,49	248,99	273
	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			22,67	24,72	97,66	807,63	
Полдник							
	Салат из отварной свеклы	40	0,7	3,1	4,13	46,4	52
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Птица тушенная в соусе	60/45	15,4	12,43	3,41	187,11	290
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
Итого за полдник			24,47	24,65	70,24	582,01	
Итого за день			47,14	49,4	167,9	1389,64	

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ р-ц-ры	
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность		
Неделя 2							
День 1							
Обед							
Овощи солёные	20	0,22	0,02	0,7	4		70
Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115		82
Биточек рыбный	85	9,46	11,58	11,42	188,07		234
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		пр
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7		пр
Итого за обед		19,44	23,9	85,52	731,67		
Полдник							
Салат из моркови с изюмом	35	0,44	0,05	7,79	33,36		66
Оладьи со сметаной	120/25	9,1	11,9	60,97	392,7		401
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		377
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5		пр
Итого за полдник		10,27	12,57	97,56	558,56		
Итого за день		29,71	36,47	183,08	1290,23		

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ реч-ры	
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность		
Неделя 2							
День 2							
Обед							
Овощи солёные	25	0,23	0,03	0,88	5		70
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 из птицы	80	12,72	12,16	11,76	220,08		294
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		23,38	22,41	86,64	669,68		
Полдник							
Запеканка из творога со сгущённым молоком	180/20	29,06	22	55,69	537,03		223
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		29,73	22,62	84,29	667,53		
Итого за день		53,11	45,03	170,93	1337,21		

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ р-р-ры	
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность		
Неделя 2							
День 3							
Обед							
Овощи солёные	10	0,08	0,01	0,17	1	70	
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		16,09	27,55	75,39	634,75		
Полдник							
Горошек консервированный	20	0,63	0,09	1,49	11,6	пр	
Макароны с соусом под сыром	150/50/20	18	20,6	38,1	415,3	204	
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	пр	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	пр	
Итого за полдник		22,43	21,19	80,59	619,5		
Итого за день		38,52	48,74	155,98	1254,25		

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая		ценность		№ рел-ры	
				гр.													
Неделя 2																	
День 4																	
Обед																	
		Овощи солёные		30		0,33		0,06		1,14		6,6		70			
		Суп с рисовой крупой		200		1,6		2,2		9,7		68,6		101			
		Фрикадельки куриные в сметанном соусе		70/30		10,9		13,18		10		211,7		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						21,4		20,86		85,74		637					
Полдник																	
		Суп молочный из крупы гречневой		200		3		3,6		6,1		71,2		121			
		Бутерброд с маслом и сыром		30/5/20		6,7		8,9		14,83		164,3		3			
		Чай с сахаром		200		0,07		0,02		15		60		376			
		Яйцо отварное		50		6,3		5,8		0,4		78,8		209			
		Фрукты свежие		100		0,6		0,6		13,6		70,5		пр			
Итого за полдник						16,67		18,92		49,93		455,6					
Итого за день						38,07		39,78		135,67		1092,6					

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда	г.	белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 2						
День 5						
Обед						
	50	0,75	3	4,17	46,42	52
Салат из отварной свеклы						
Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
Гуляш мясной	45/45	9,1	24,1	2,47	264,2	260
Каша вязкая пшениная	150	4,2	5	23,9	157,5	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		23,02	37,46	84,04	784,46	
Полдник						
	20	0,16	0,02	0,34	2	70
Овощи солёные						
Биточки мясные	75	8,8	22,78	9,03	278,19	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
Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
Итого за полдник		17,13	35,52	84,47	690,49	
Итого за день		40,15	72,98	168,51	1474,95	