

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищедторг»
В.С. Гапошкин
« » 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор

«31» января 2025 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 $\pm 5\%$, 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	
		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рец-ры
Неделя1							
День 1							
полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	338
итого за полдник						290,30	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	40,00	0,53	1,30	2,59	24,16	45
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80	96
	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,70	228,80	294
	Каша вязкая пшённая	150,00	4,20	5,00	23,90	157,50	303
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	пр
Итого за обед						693,96	
Полдник							
	Салат из моркови с изюмом	60	0,76	0,08	13,37	57,18	66
	Блинчики / оладьи с соусом из повидла	120/40	5,63	4,43	46,06	194,05	204
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за полдник						381,73	
итого за день						1365,99	

прием пищи							
Неделя1							
День 2							
полдник ГПД							
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	90	пр
итого за полдник						248,67	
Обед							
	Овощи по сезону	35	0,28	0,04	0,6	3,5	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Тефтели мясные	60/55	7,59	17,56	12,66	243,07	279
	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	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
Итого за обед						789,51	
Полдник							
	Овощи по сезону	25	0,2	0,03	0,43	2,5	71
	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,8	3,96	3,04	84	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
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17	79,34	пр
Итого за полдник						452,94	
итого за день						1491,12	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда				энергетическая	
		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рец-ры
Неделя1							
День 3							
полдник ГПД							
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	389
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник						241,35	
Обед							
	Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Фрикадельки куриные в соусе	60/30	9,79	11,83	8,97	190,04	297
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	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	25	2	0,25	12,25	60,83	пр
Итого за обед						687,27	
Полдник							
	Запеканка из творога с соусом	155/60	34,22	25,89	65,55	632,02	223
	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						762,52	
итого за день						1691,14	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда				энергетическая	
		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рец-ры
Неделя1							
День 4							
полдник ГПД							
	Пирожок с начинкой	80	3,76	4,16	40,72	199,6	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
итого за полдник						330,1	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5	55,58	52
	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,64	103
	Котлета рыбная с соусом	60/40	6,55	9,52	9,84	151,24	234
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	190,52	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед						701,85	
Полдник							
	Суп молочный из крупы гречневой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/13	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Сок фруктовый 1 шт. 0,2 мл	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
Итого за полдник						532,47	
итого за день						1564,42	

приём пищи		вес блюда	энергетическая			
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность
Неделя 1						№ рецепта
День 5						
полдник ГПД						
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67
	Вафли «Золотце мое» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74
Итого за полдник						317,47
Обед						
	Щи из картофеля и капусты	200	1,41	3,96	6,32	71,8
	Запеканка из пшена с рисом и соусом	125/25	14,62	7,39	17,72	196,12
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
Итого за обед						477,79
Полдник						
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5	55,58
	Жаркое по-домашнему	145/45	13,35	32,03	18,00	415,83
	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,55	26,95	133,83
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60
Итого за полдник						665,24
Итого за день						1460,5

Неделя 2							
День 1							
полдник ГПД							
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	389
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник			4,4	11,15	52,2	292,8	
Обед							
	Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Биточек рыбный	75	8,34	10,21	10,08	165,96	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	пр
Итого за обед						638,4	
Полдник							
	Макаронные изделия с сыром	200/5/16	18,89	21,94	41,92	449,72	204
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за полдник						695,39	
итого за день						1626,59	

Неделя 2							
День 2							
полдник ГПД	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
итого за полдник						290,3	
Обед							
	Овощи по сезону	45	0,36	0,05	0,77	4,5	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Запеканка с мясом	150/25	20,04	25,15	23,84	391,35	284
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед						681,92	
Полдник							
	Овощи по сезону	40,00	0,32	0,04	0,68	4,00	71
	Гуляш мясной	55/45	10,63	28,16	2,89	318,68	260
	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	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
Итого за полдник						620,25	
итого за день						1592,47	

прием пищи							
Неделя 2							
День 3							
полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	Вафли «Золотце мое» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	пр
итого за полдник						317,47	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	40	0,6	2,4	3,33	37,05	52
	Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82
	Биточки мясные	70	8,2	21,27	8,41	259,63	268
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	5,00	20,50	145,50	303
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед						839,85	
Полдник							
	Суп молочный из крупы рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	71
	Бутерброд с маслом и сыром	30.05.2017	6,1	8,3	14,83	157,8	229
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	303
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8	376
Итого за полдник						367,8	
итого за день						1525,12	

Неделя 2							
День 4							
полдник ГПД							
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	90	пр
итого за полдник						248,67	
Обед							
	Овощи по сезону	25	0,2	0,03	0,43	2,5	71
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,7	228,8	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						672,3	
Полдник							
	Овощи по сезону	35	0,39	0,04	1,23	7	71
	Печень тушёная в соусе	45/45	11,39	7,88	3,43	143,1	261
	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	пр
Итого за полдник						451,6	
итого за день						1372,57	

приложение № 1 к плану питания на 1 день							
Неделя 2							
День 5							
полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	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						290,30	
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,28	0,04	0,6	3	71
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101
	Фрикадельки куриные в соусе	70/35	11,9	14,38	10,9	230,95	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						652,65	
Полдник							
	Салат из белокачанной капусты	40	0,53	1,3	2,59	24,16	121
	Птица тушенная в соусе	40/30	10,32	8,33	2,28	125,39	3
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	376
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	209
Итого за полдник						424,9	
итого за день						1367,85	