

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



СОГЛАСОВАНО:
Директор



«__» _____ 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
горячего питания (завтраков) и обедов обучающихся, получающих
начальное
общее образование в муниципальных бюджетных
общеобразовательных организациях
(первая смена).
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 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 $\pm 5\%$, 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		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	
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 тушеная 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	энергетическая ценность	№ рецепта
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	энергетическая ценность	№ рецепта
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	

энергетическая							
приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецепта
День 4							
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	71
	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	111
	Плов с мясом	150/50	16,1	34,2	32,7	561,3	265
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	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		700	23,76	37,72	84,91	932,4	
итого за День		1058	40,19	65,24	116,31	1369,5	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецеп-ты
День 5							
Завтрак							
	Овощи по сезону	55	0,74	1,8	3,6	33,3	45
	Каша вязкая 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
Итого за завтрак		535	21,11	17,92	56,7	473,8	
Обед							
	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
Итого за обед		758	19,26	29,46	88,5	751,1	
Итого за день		1293	40,37	47,38	145,2	1224,9	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
День 6							
Завтрак							
	Оладьи со стущённым 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 тушеная 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	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
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	энергетическая ценность	№ рецепта
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	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 8							
Завтрак							
	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Макаронные изделия с сыром	150/5/27	12,7	14,9	32	313,5	204
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35	338
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	ППР
итого за завтрак		532	16,2	15,74	73,1	508,45	
Обед							
	Овощи по сезону	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101
	Котлета мясная запеченная в молочном соусе	60/20/30	3,3	8,6	9,75	130,9	273
	Капуста тушённая	150	3,1	4,8	14,2	112,7	321
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	20,7	88,2	389
	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		760	13,55	17,05	80,6	544,1	
итого за День		1292	29,75	32,79	153,7	1052,55	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 9							
Завтрак							
	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Рыба тушённая 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	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
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	