

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 +/-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 |
| Неделя 1         |                                           |           |       |       |          |                |          |
| День 1           |                                           |           |       |       |          |                |          |
| Завтрак          |                                           |           |       |       |          |                |          |
|                  | Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной | 120/30    | 6,1   | 10,2  | 40,1     | 227,8          | 398      |
|                  | Чай с сахаром                             | 200       | 0,07  | 0,02  | 15       | 60             | 376      |
| 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           | 71       |
|                  | Суп из овощей                             | 200,00    | 1,30  | 3,40  | 7,30     | 76,20          | 99       |
|                  | Птица тушенная в соусе                    | 50/45     | 12,70 | 10,40 | 2,80     | 155,00         | 290      |
|                  | Каша вязкая "Артек"                       | 150,00    | 4,00  | 4,30  | 24,60    | 152,40         | 303      |
|                  | Сок фруктовый                             | 200,00    | 1,00  |       | 20,20    | 84,80          | 389      |
|                  | 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    |                                           | 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 | № рец. ры. |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|------------|
| 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<br>ценность | № рец. ры |
|------------------|-------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|-----------|
| 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                    |           |

| прием пищи       | наименование блюда          | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая | № рец-ры |
|------------------|-----------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------|----------|
|                  |                             |           |       |       |          | ценность       |          |
| 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<br>ценность | № рецепта |
|------------------|-----------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|-----------|
| 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 тушеная 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                     |           |
|                  |                                   |           |       |       |          |                            |           |



| прием пищи       | наименование блюда          | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая ценность | № рецепта |
|------------------|-----------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|-----------|
| День 6           |                             |           |       |       |          |                         |           |
| Завтрак          |                             |           |       |       |          |                         |           |
|                  | Оладьи со сгущённым 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                  |           |



| прием 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                    |           |

| прием пищи       | наименование блюда                         | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая ценность | Нормативы |
|------------------|--------------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|-----------|
| 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 тушеная                            | 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                 |           |

| прием 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 тушеная 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                  |           |



| прием пищи       | наименование блюда              | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая<br>ценность | №<br>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                     |                |