



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
О.Н.Гончаров
« » 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор
« » 2023 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, 2023 г

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	№ рецептов
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Салат из моркови с изюмом	50	0,63	0,07	11,13	47,65	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 завтрак			6,65	4,99	78,83	344,15	
Обед							
	Овощи свежие	30,00	0,21	0,03	0,57	3,60	71
	Суп из овощей	200,00	1,30	3,40	7,30	76,20	99
	Фрикадельки куриные в соусе	85/50	9,84	11,89	9,02	182,86	297/330
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	152,40	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	ППР
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	ППР
итого за обед			25,46	21,20	69,53	612,76	
итого за день			36,28	31,42	124,63	956,91	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 2							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/5	7,6	14	41,9	325	182
	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	377
	Кондитерские изделия	30,00	2,60	7,60	25,00	140,00	пр
итого за завтрак			14,4	22,6	77,43	571	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	50	0,7	1,6	3,3	30,3	45
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Котлета из птицы	100	15,9	15,2	14,7	275,1	294
	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 обед			28,57	26,9	100,2	788,2	
итого за день			42,97	49,5	177,63	1359,2	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 3							
Завтрак							
	Овощи свежие	35	0,25	0,04	0,67	4,2	71
	Биточек рыбный	75	8,37	10,24	10,1	166,36	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	14,6	73	пр
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	139	пр
Итого за завтрак			16,79	23	85,77	579,86	
Обед							
	Овощи свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71
	Борщ с капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82
	Оладьи из пшена с соусом	70/30	10,55	14,25	6,55	205,67	282/330
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	342
	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			21,85	24,37	73,43	707,07	
Итого за день			38,64	47,37	159,2	1286,93	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептов
День 4							
Завтрак							
	Салат из белокачанной капусты	55	0,72	1,79	3,56	33,22	45
	Биточки мясные	90	10,55	27,34	10,82	333,82	268
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
итого за завтрак			17,94	34,45	67,98	657,54	
Обед							
	Овощи свежие	45	0,5	0,09	1,71	9,9	71
	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,64	103
	Котлета рыбная	100	11,16	13,65	13,47	221,81	234
	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
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
итого за обед			21,05	21,3	96,28	680,15	
итого за день			41,93	70,72	133,33	1417,1	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 5							
Завтрак							
	Салат из отварной свеклы	50	0,7	3,1	4,13	46,4	52
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Птица тушеная в соусе	50/50	14	11,3	3,1	170,1	290/331
	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 завтрак			23,07	23,52	69,93	565	
Обед							
	Овощи свежие	45	0,5	0,09	1,71	9,9	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	101
	Биточки в сметанном соусе	80/50	8,1	15,88	22,03	267,73	272
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5	309
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	342
	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			23,66	25,91	100,74	835,27	
итого за день			41,93	19,72	150,83	1400	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 6							
Завтрак							
	Салат из моркови с изюмом	35	0,44	0,05	7,79	33,36	66
	Оладьи со сметаной	120/20	8,99	10,89	60,97	384,67	401
	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 завтрак			10,1	11,56	97,36	548,53	
Обед							
	Овощи свежие	45	0,5	0,09	1,71	9,9	24
	Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82
	Биточек рыбный	100	11,13	13,62	13,43	221,26	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			21,39	26,01	88,54	770,76	
итого за день			31,49	37,57	185,9	1319,29	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 7							
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом со сгущённым молоком	180/30	12,01	9,1	67,79	405	188
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Кондитерские изделия	34	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за завтрак			15,03	17,73	111,12	623,67	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	50	0,75	3	4,17	46,42	52
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Птица тушеная в соусе	60/50	15,4	12,43	3,41	187,11	290/331
	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			29,32	25,79	84,98	707,37	
итого за день			44,35	43,52	196,1	1331,04	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 8							
Завтрак							
	Горошек консервированный	25	0,79	0,11	1,86	14,5	пр
	Макаронные изделия с сыром	150/5/15	12,1	13,8	32	307,3	204
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	20,7	88,2	388
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	пр
итого за завтрак			16,59	15,11	82,76	553,1	
Обед							
	Овощи свежие	45	0,45	0,09	1,71	9,9	71
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101
	Тефтели мясные в соусе	90/50	9,26	21,43	15,44	296,59	279
	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			19,88	29,14	91,75	725,19	
итого за день			36,47	44,25	174,51	1278,29	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 9							
Завтрак							
	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Котлета рыбная	100	11,16	13,65	13,47	221,81	234
	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	14,6	72,6	пр
итого за завтрак			16,5	18,2	70,44	514,11	
Обед							
	Овощи свежие	40	0,28	0,03	1,05	6	45
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Биточки мясные	70	8,21	21,26	8,42	259,64	284
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	388
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	ППР
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
итого за обед			17,46	30,61	77,47	676,84	
итого за день			19,56	48,81	147,91	1190,95	

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	6,1	8,3	14,83	157,8	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 завтрак			16,07	18,32	49,93	438,3	
Обед							
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,8	71
	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	100	15,9	15,2	14,7	275,1	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
всего за обед			26,77	25,5	90,22	726,9	
всего за день			42,84	43,82	140,15	1165,2	