

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»

« » С.В.Эпштейн 2021 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор

« » 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
горячего питания обучающихся, получающих начальное
общее образование в муниципальных бюджетных
общеобразовательных организациях.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2021

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.

день первый: понедельник
Неделя: первая неделя
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Овощи свежие (помидоры)	45	0,6	0,06	1,7	9,8	0,002	2,8	0	0,007	11	20	9,8	0,35
204	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	150/5/30	7,9	9,1	21,32	204,3	0,05	0,28	72	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
СРБ	Сок Фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2								
СРБ	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48
Итого:			13,52	11,18	73,22	465,65	0,092	5,91	82,7	0,817	219,6	193,9	30,2	1,96

день второй:вторник
Неделя: первая неделя
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
СРБ	Каша жидкая молочная рисовая с	200/5/17	6,80	11,22	40,57	278,15	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
СРБ	Бутерброд с маслом сливочным и	30/5/30	9,40	12,20	14,83	211,70	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
СРБ	Чай с лимоном	180,00	0,12	0,02	13,70	55,80	0,02	0	0	0	0,23	0,23	0	0,23
338	Кондитерские изделия	27,00	2,25	2,94	22,50	134,10	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54
Итого:			18,57	26,38	91,6	679,75	0,11	10,71	59	0,81	163,23	116,63	22,95	4,76

день третий:среда
Неделя: первая неделя
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич · Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие (помидор)	35	0,26	0,04	0,7	4,2	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
290/331	Курица тушенная в соусе	60/50	11,1	11,7	4,9	165,1	0,04	0,68	30,1	0,5	30,32	79	16,2	0,7
СРБ	Каша вязкая из рисовой крупы	150	2,6	4,17	26,6	154,1	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48
	Хлеб	30	2,4	0,3	14,5	70,4								
376	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	28,8	118,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69
Итого:			16,96	16,3	75,5	512,6	0,12	4,21	40,8	1,21	83,72	165,6	48,8	2,22

День четвёртый:четверг
Неделя: первая неделя
Сезон:осень-зима
Возрастная категория:7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич · Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223/АПР	Запеканка из творога со сметаной	130/15	20,1	13,7	38,6	363,1	0,08	13,1	55,7	0,56	154	185,3	25,3	1,01
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого:			20,23	13,72	53,8	425,1	0,08	15,93	55,7	0,57	168,2	189,7	27,7	1,37

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,13	2,25	12,5	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
	Каша вязкая из рисовой крупы	150	2,6	4,17	26,6	154,1	0,03	0	0	0,23	4,6	67,5	22,1	0,45
	Котлета рыбная	85	7,1	5,8	9,2	118	0,05	3,3	44,7	0,3	50,9	174,5	30,8	2,5
СРБ	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2								
	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,65	34,6								
	Кондитерские изделия	27	2,25	2,94	22,5	134,1	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
Итого:			16,31	14,94	109,4	650,1	0,18	7,43	65,4	0,73	203	398	83,4	4,19

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Блинчики с фруктовой начинкой	120	4,7	9,7	52,9	299,5	0,02	1,95	19	0,07	5	15,8	4,8	0,3
	Йогурт	180	5,85	4,9	8,2	167	0,2	0,9	28,9	0,3	59,8	80	22,2	3,6
Итого:			10,55	14,6	61,1	466,5	0,22	2,85	47,9	0,37	64,8	95,8	27	3,9

День седьмой: вторник

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182/АПР	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным и сухофруктами	200/5/17	7,82	12,83	56,2	312,3	0,09	1,25	63	0,64	158,5	230,2	64,7	2,1
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,1	59	0,39	139,2	96	9,45	0,49
	Кондитерское изделие	27	2,25	2,94	22,5	134,1								
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	25,1	103,14	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54
Итого:			16,01	24,21	118,63	706,54	0,14	3,65	122	1,15	313	453,2	93,75	4,13

День восьмой: среда

Неделя: вторая неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
АПР	Горошек консервированный	20	1	0,04	2,76	14,6	0,02	1,56	15,3	0,07	11	20	9,8	0,35
	Омлет натуральный	106	10,8	19,2	2,04	224	0,08	0,26	290,4	0,56	208,6	249,8	17,4	2,2
СРБ	Хлеб	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48
	Кондитерское изделие	27	2,25	2,95	21,5	134,1								
	Молоко кипячённое	180	1,4	0,2	26,4	120	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
Итого:			17,85	22,69	67,2	563,1	0,16	5,42	316,4	0,96	242,1	325,6	39,7	5,53

День девятый: четверг
Неделя: вторая неделя
Сезон: осень-зима
Возрастная категория:7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич · Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70/71	Овощи по сезону	35	0,24	0,03	0,68	4,2	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,6	5	20,52	145,5	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4
268	Котлета мясная	80	11,5	16,4	9,7	234,2	0,05	0,21	31,6	2,45	29,6	132,5	40,3	1,93
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
СРБ	Хлеб	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48
338	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,9	33	0,04	0	0	0	0,46	0,46	0	0,46
Итого:			19,11	22,05	67,3	547,3	0,29	6,61	42,3	3,43	72,06	317,66	134,7	8,12

День десятый: пятница
Неделя:вторая неделя
Сезон: осень-зима
Возрастная категория:7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич · Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182/АПР	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом сливочным и с/фр.	200/10/17	6,8	11,22	40,57	278,15	0,06	1,17	58	0,11	130,1	138,1	30,1	0,47
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
	Сок фруктовый	180	1,26	0,18	23,77	108	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54
Итого:			13,86	19,7	79,17	543,15	0,11	3,58	117	0,7	284,6	361,1	59,15	2,5

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
С.В.Эпштейн
« » 2021 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор _____
ОГРН _____
1159102005557
« » 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
обедов учащихся в общеобразовательных заведениях
и спецшколах отнесенных к льготной категории
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2021

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.

день первый: понедельник
Неделя: первая неделя
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71/70	Овощи свежие	30	0,22	0,03	0,6	3,7	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
102	Суп с горохом	200	4,39	4,22	13,2	118,6	0,18	4,66	0	1,94	34,1	70,5	28,5	1,64
294	Котлета из птицы	50	10	5,42	9,3	136,4	0,2	0,9	28,9	0,3	59,8	80	22,2	3,6
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,5	5	20,52	145,5	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29
	Сок фруктовый	180	1,3	0,18	23,8	108	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
Итого обед:			24,13	15,39	88,65	617,4	0,65	11,96	42,2	3,68	140,93	349,54	158,32	11,38

день второй:вторник
Неделя: первая неделя
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71/70	Овощи свежие	30	0,22	0,03	0,6	3,7	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,06	8,3	0	1,86	27,9	39,4	16,6	16,6
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48
234	Котлета рыбная	50	4,1	3,4	5,6	69,4	0,06	3,5	62,8	4,7	121,2	177,1	51,6	2,8
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,6	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29
349	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,18	25,11	103,14	0	21,6	0	0,13	12,6	8,1	5	0,13
Итого обед:			13,77	14,5	81,83	523,54	0,32	36,2	76,1	7,93	201,23	389,64	120,22	22,25

день третий:среда
Неделя: первая неделя
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
82	Борщ с картофелем и капустой	200	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	0	1,92	39,8	43,7	20,9	0,98
268	Котлета мясная	50	7,2	10,3	6,1	146,3	0,03	0,15	20,1	1,5	19,3	54,3	19,3	0,9
309	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,5	26,5	168,5	0,05	0	0	0,84	4,21	32,2	18,3	0,96
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	64	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого обед:			19,97	21,01	82,4	612	0,24	14,32	33,4	4,86	103,01	211,55	87,24	4,39

День четвёртый:четверг
Неделя: первая неделя
Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие	30	0,22	0,03	0,6	3,7	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,6	85,86	0,07	6,7	0	1,88	23,3	45,4	19,3	0,74
279/331	Тефтели мясные в соусе	50/50	7,9	13,2	11,4	201,3	0,08	0,8	55	0,7	39,1	120	25	10,4
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,5	5	20,52	145,5	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4
376	Чай	200	0,07	0,02	15	60	0,01	0,9	0	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6	5,96	0,54
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,6	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29
Итого обед:			19,2	24,38	79,92	630,16	0,4	11,2	67	3,88	109,83	350,84	149,2	15,67

День пятый: пятница

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
103	Каша вязкая из рисовой крупы	150	2,6	4,17	26,6	154,1	0,11	8,3	0	1,43	29,3	67,6	27,3	1,13
234	Котлета рыбная	85	7,1	5,8	9,2	118	0,12	6,76	0	3,1	30,5	205,8	42,48	3,86
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6
СРБ	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,65	34,6	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24
	Кондитерские изделия	27	2,25	2,94	22,5	134,1	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54
Итого обед:			16	14,86	108,1	643,6	0,4	25,59	13,3	5,77	129	381,55	119,92	8,41

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,08	5,36	0	1,94	43,3	79,6	27,6	1,38
297	Фрикадельки куриные с соусом сметанным	50/50	6,2	9,8	3,9	125	0,08	0,66	38,3	0,49	30,7	160,6	24,4	0,66
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	6,2	5,85	40,2	237,24	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого обед:			17,8	20,41	101,12	661,84	0,36	11,65	51,6	3,68	127,73	409,64	101,42	5,12

День седьмой: вторник
Неделя: вторая неделя
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71/70	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
99	Борщ с фасолью	200	2,85	4,09	11,3	102,2	0,06	8,3	0	1,86	27,9	39,4	16,6	16,6
265	Плов мясной	100/35	12,1	13,2	25,3	296,7	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,1	39,29	2,65
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69
Итого обед:			19,08	18,06	86,3	622,3	0,26	13,11	13,3	5,71	100,13	339,85	99,73	21,13

День восьмой: среда
Неделя: вторая неделя
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71/70	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,6	85,86	0,07	6,7	0	1,88	23,3	45,4	19,3	0,74
294	Котлета из птицы	50	9,9	5,4	0,8	136	0,15	0,67	42	49,3	48,9	65,5	18,2	2,96
321	Капуста тушеная	100	1,8	3,78	23,1	133,1	0,02	13,3	0	2,22	63,4	46,9	24,1	0,95
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6	5,96	0,54
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
Итого обед:			17,4	13,98	83,2	578,36	0,38	27,07	54	54,24	172,93	242,54	96,46	8,33

День девятый: четверг
Неделя: вторая неделя
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич · Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71/70	Овощи свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
102	Суп с горохом	200	4,39	4,22	13,2	118,6	0,09	6,6	0	1,14	23,4	54,1	21,8	0,9
303	Каша вязкая из рисовой крупы	150	2,6	4,17	26,6	154,1	0,14	19,7	0	16	31,2	78	21,8	1,01
229	Рыба, тушеная с овощами	40/40	48,3	2,9	1,9	54,3	0,13	8,39	7,18	6,73	46,2	41,1	46,6	59,2
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6	5,96	0,54
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24
376	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69
Итого обед:			59,28	11,87	78,51	496,6	0,49	38,22	19,18	24,95	157,6	268,15	133,38	62,93

День десятый: пятница
Неделя:вторая неделя
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич · Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71/70	Овощи свежие	25	0,2	0,03	0,5	3	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
102	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,18	4,66	0	1,94	34,1	70,5	28,5	1,64
279/	Тефтели мясные в соусе	40/50	7,8	10,1	10,2	147,6	0,08	0,8	55	0,7	39,1	120	25	10,4
143	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	6,2	5,85	40,2	237,24	0,07	13,6	48	2,5	40,1	47	18,4	0,7
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24
	Сок фруктовый	180	1,3	0,18	23,8	108	0,01	0,8	0	0,07	13,2	4,1	4,9	0,8
Итого обед:			21,37	18,97	109,89	695,64	0,46	22,66	116,3	5,8	152	318,55	103,14	14,73

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
С.В.Эпштейн
« » 2021 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор
« » 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
обедов учащихся в общеобразовательных заведениях
и спецшколах отнесенных к детям-сиротам, детям оставшимся без
попечения родителей, лица, из числа детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2021

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.

день первый: понедельник

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
102	Суп с горохом	250	5,5	5,3	16,2	148,3	0,23	5,83	0	2,43	42,6	88,1	35,6	2,05
294	Котлета из птицы	100	19,9	24,6	20,8	301,1	0,2	0,9	28,9	0,3	59,8	80	22,2	3,6
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,5	5	20,52	145,5	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,09	0	0	0,72	13,6	59,4	7,3	2,2
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34
389	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
338	Кондитерские изделия	27	2,25	2,94	22,5	134,1	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54
СРБ	Бутерброд с маслом сливочным и	30/5/20	7,2	9,9	14,83	177,5	0,02	0	0	0	0,31	0,31	0	0,31
14	Сок фруктовый 1 шт.	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
Итого обед:			46,29	48,74	170,02	1258,9	0,79	20,13	68,9	5,04	165,11	384,24	174,4	15,31

день второй:вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие (помидоры)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
99	Суп из овощей	250	1,6	5	8,8	95,3	0,07	10,4	0	2,3	34,9	49,3	20,8	20,8
303	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48
235	Котлета рыбная	100	8,25	6,8	11,3	138,8	0,06	3,5	62,8	4,7	121,2	177,1	51,6	2,8
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,6	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34
342	Бутерброд с маслом сливочным и	30/5/30	9,4	12,2	14,83	211,7	0	21,6	0	0,13	12,6	8,1	5	0,13
338	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2
СРБ	Сок 1 шт	200	0,66	0,09	32	132,8	0,02	0	0	0	0,31	0,31	0	0,31
Итого обед:			28,46	31,24	138,98	970,3	0,45	48,3	62,8	9,38	230,01	433,14	138,1	29,25

день третий:среда

Неделя: первая неделя

Сезон: *осень-зима*

Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие (помидор)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
82	Борщ с картофелем и капустой	250	1,8	4,9	10,9	103,8	0,05	10,7	0	2,4	49,8	54,6	26,1	1,22
268	Биточки мясные (свинина)	100	13,6	35,3	13,9	344	0,04	0,17	22,4	1,78	21,5	61,9	22,8	0,9
309	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,76	33,8	215,6	0,05	0	0	0,84	4,21	32,2	18,3	0,96
377	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
СРБ	Хлеб ржаной	25	2,1	0,83	10,6	64,5	0,1	0	0	0,85	16,1	70,2	8,6	0,78
СРБ	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34
386	Йогурт 1 шт	200	5,8	5	8,4	102	2	0,6	10	0,03	124	0	15	0,1
338	Кондитерские изделия	54	5,2	5,13	40,5	135	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3
Итого обед:			38,95	58,4	148,74	1116,3	2,36	32,1	32,4	6,77	267,91	264,13	130,4	8,31

День четвёртый:четверг

Неделя: первая неделя

Сезон:*осень-зима*

Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие (помидор)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
96	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,1	12	107,4	0,09	8,38	0	2,35	29,1	56,8	24,1	0,93
279	Тефтели мясные в соусе (говядина)	85/50	10,3	23,9	17,3	311,1	0,19	0,92	16,2	2,06	23,7	83,2	16,5	0,68
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,5	5	20,52	145,5	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4
349	Чай	200	0,07	0,02	15	60	0,01	0,9	0	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,6	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84
	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34
	Сок 1 шт	200	0,66	0,09	32	132,8	0,02	0	0	0	0,31	0,31	0	0,31
срб	Сыр порциями	22	4,67	5,87	0	72	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3
Итого обед:			28,04	42,52	130,26	1019,15	0,66	30,83	16,2	6,85	145,41	374,44	166,74	10,46

День пятый: пятница

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие (помидор)	55	0,38	0,06	1,1	6,6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
112	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,45	118,25	0,13	10,4	0	1,8	36,6	84,5	34,1	1,4
259	Жаркое по –домашнему(свинина)	125/60	17,6	14,9	18,6	282,3	0,12	6,76	0	3,1	30,5	205,8	42,48	3,86
389	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15	60	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34
338	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,65	34,6	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3
3	Йогурт 1 шт	200	5,8	5	8,4	102	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3
Итого обед:			30,57	23,62	88,43	708,95	0,54	53,56	0	7,17	159,1	436,03	143,78	15,89

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие (помидор)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
84	Суп из овощей	250	1,6	5	9,15	95,3	0,1	6,7	0	2,43	54,1	99,5	34,5	1,73
229	Фрикадельки куриные с соусом	100/50	10,2	15,36	5,9	204	0,08	0,66	38,3	0,49	30,7	160,6	24,4	0,66
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	6,2	5,85	40,2	237,24	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34
386	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	2	0,6	10	0,03	124	0	15	0,1
389	Сыр порциями	20	4,7	5,9	0	72	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
	Кондитерские изделия	54	5,2	5,13	40,5	135	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3
338	Сок 1 шт	200	0,66	0,09	32	132,8	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2
Итого обед:			32,83	38,12	177,83	1102,14	2,54	39,36	48,3	5,7	306,4	487,73	155,3	13,5

День седьмой: вторник

Неделя: вторая неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич · Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие (помидор)	63	0,44	0,06	1,2	7,56	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
99	Борщ с фасолью	250	3,6	5,11	14,2	127,8	0,07	10,4	0	2,3	34,9	49,3	20,8	20,8
265	Плов мясной(свинина)	150/60	19	19,5	41,3	367,2	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,1	39,29	2,65
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34
389	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
338	Йогурт 1 шт	200	5,8	5	8,4	102	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2
15	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35	0	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Итого обед:			33,18	30,83	123,73	873,71	0,38	28,22	52	7,02	285,13	472,83	116,29	29,88

День восьмой: среда

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич · Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие (помидор)	60	0,44	0,06	1,2	7,56	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
96	Рассольник Ленинградский	250	2	5,1	12	107,3	0,09	8,38	0	2,35	29,1	56,8	24,1	0,93
294	Котлета из птицы	100	14,6	13,5	15,6	261,3	0,16	0,74	44	56	48,9	65,5	18,2	2,96
321	Капуста тушеная	150	2,6	5,67	34,6	200	0,02	13,3	0	2,22	63,4	46,9	24,1	0,95
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34
389	Сок фруктовый 1 шт	200	1	0	20,2	84,8	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
	Кондитерские изделия	54	5,2	5,13	40,5	135	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3
338	Сыр порциями	15	4,64	5,9	0	72	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2
Итого обед:			34,36	36,06	173,23	1087,76	0,58	57,42	44	62,94	238	321,93	136,3	16,87

День девятый: четверг

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие (помидор)	51	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
112	Суп с горохом	250	5,5	5,3	16,2	148,3	0,11	8,3	0	1,43	29,3	67,6	27,3	1,13
303	Каша вязкая из рисовой крупы	150	2,6	4,17	26,6	154,1	0,03	0	0	0,23	4,6	67,5	22,1	0,45
229	Рыба, тушеная с овощами	80/50	10,6	5,4	4	107,6	0,13	8,39	7,18	6,73	46,2	41,1	46,6	59,2
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34
376	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69
338	Йогурт 1 шт	200	5,8	5	8,4	102	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2
15	Кондитерские изделия	27	2,25	2,8	21,5	130	0	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Итого обед:			30,95	23,28	114,08	815,2	0,52	30,36	59,18	10,67	336	410,43	162,5	65,4

День десятый: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие (помидор)	37	0,26	0,04	0,7	4,44	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
102	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,45	118,25	0,23	5,83	0	2,43	42,6	88,1	35,6	2,05
279/331	Тефтели мясные в соусе(свинина)	100/50	13,52	17,6	17,7	255,8	0,08	0,8	55	0,7	39,1	120	25	10,4
143	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	6,2	5,85	40,2	237,24	0,07	13,6	48	2,5	40,1	47	18,4	0,7
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34
377	Сок фруктовый	200	1,3	0,18	23,8	108	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
338	Сок фруктовый 1 шт	200	1	0	20,2	84,8	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54
386	Масло сливочное	5	0,04	3,5	0,06	33	2	0,6	10	0,03	124	0	15	0,1
14	Сыр порциями	20	3,3	4,14	0	51,5	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
Итого обед:			32,04	34,65	141,34	998,23	2,62	34,23	153	7,58	303,4	378,23	140,5	18,84

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
С.В.Эпштейн
« » 2021 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор _____
« » 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
горячего питания обучающихся, получающих начальное
общее образование в муниципальных бюджетных
общеобразовательных организациях
(вторая смена).
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2021

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.

день первый: понедельник

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
102	Суп с горохом	200	4,39	4,22	13,2	118,6	0,18	4,66	0	1,94	34,1	70,5	28,5	1,64
294	Котлета из птицы	80	16	8,7	14,9	217,6	0,2	0,9	28,9	0,3	59,8	80	22,2	3,6
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,5	5	20,52	145,5	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29
389	Сок фруктовый	180	1,3	0,18	23,8	108	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
Итого обед:			30,12	18,67	94,22	698,5	0,65	11,96	42,2	3,68	140,93	349,54	158,32	11,38

день второй:вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,06	8,3	0	1,86	27,9	39,4	16,6	16,6
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,06	3,5	62,8	4,7	121,2	177,1	51,6	2,8
234	Котлета рыбная	80	6,6	5,44	9	111,04	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,6	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29
342	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0	21,6	0	0,13	12,6	8,1	5	0,13
Итого обед:			16,28	16,56	87,99	576,54	0,32	36,2	76,1	7,93	201,23	389,64	120,22	22,25

день третий:среда

Неделя: первая неделя

Сезон: *осень-зима*

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
82	Борщ с картофелем и капустой	200	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	0	1,92	39,8	43,7	20,9	0,98
268	Котлета мясная	80	11,5	16,5	9,8	234,1	0,03	0,15	20,1	1,5	19,3	54,3	19,3	0,9
309	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,5	26,5	168,5	0,05	0	0	0,84	4,21	32,2	18,3	0,96
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	64	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого:			24,13	27,19	85,72	697,4	0,24	14,32	33,4	4,86	103,01	211,55	87,24	4,39

День четвёртый:четверг

Неделя: первая неделя

Сезон: *осень-зима*

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,6	85,86	0,07	6,7	0	1,88	23,3	45,4	19,3	0,74
279/331	Тефтели мясные в соусе	75/50	9,8	16,5	14,3	251,6	0,08	0,8	55	0,7	39,1	120	25	10,4
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,5	5	20,52	145,5	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4
376	Чай	200	0,07	0,02	15	60	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6	5,96	0,54
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,6	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29
Итого:			21,16	27,69	82,98	681,56	0,41	11,03	67	4,31	128,13	369,84	161,56	15,41

День пятый: пятница

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
103	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,11	8,3	0	1,43	29,3	67,6	27,3	1,13
259	Жаркое по –домашнему	125/40	15,2	11,9	17,3	237,6	0,12	6,76	0	3,1	30,5	205,8	42,48	3,86
377	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15	60	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24
Итого:			21,49	14,78	68,44	503,4	0,37	18,59	13,3	5,63	117,8	373,75	113,62	6,87

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,08	5,36	0	1,94	43,3	79,6	27,6	1,38
297	Фрикадельки куриные с соусом сметанным	70/50	8,3	10,6	4,7	146,8	0,07	0,56	32,6	0,42	26,1	136,5	20,7	0,56
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	6,2	5,85	40,2	237,24	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29
376	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69
Итого:			20,04	21,23	102,3	686,04	0,37	9,45	45,9	4,11	141,43	404,54	112,82	5,35

День седьмой: вторник

Неделя: вторая неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
99	Борщ с фасолью	200	2,85	4,09	11,3	102,2	0,06	8,3	0	1,86	27,9	39,4	16,6	16,6
265	Плов мясной	100/45	12,3	15,2	48,5	324,5	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,1	39,29	2,65
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69
Итого:			19,42	20,08	109,88	652,5	0,26	13,11	13,3	5,71	100,13	339,85	99,73	21,13

День восьмой: среда

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,6	85,86	0,07	6,7	0	1,88	23,3	45,4	19,3	0,74
294	Котлета из птицы	75	14,8	8,1	1,2	204	0,15	0,67	42	49,3	48,9	65,5	18,2	2,96
321	Капуста тушеная	100	1,8	3,78	23,1	133,1	0,02	13,3	0	2,22	63,4	46,9	24,1	0,95
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6	5,96	0,54
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54
Итого:			22,37	16,69	83,79	647,56	0,39	30,47	54	54,18	171,53	237,74	95,56	7,37

День девятый: четверг

Неделя: вторая неделя

Сезон: *осень-зима*

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
103	Суп с горохом	200	4,39	4,22	13,2	118,6	0,09	6,6	0	1,14	23,4	54,1	21,8	0,9
303	Каша вязкая из рисовой крупы	150	2,6	4,17	26,6	154,1	0,03	0	0	0,23	4,6	67,5	22,1	0,45
229	Рыба, тушеная с овощами	50/50	53	3,1	2,2	71,3	0,07	0,56	32,6	0,42	26,1	136,5	20,7	0,56
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6	5,96	0,54
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24
376	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69
Итого:			64,12	12,09	79,19	516	0,32	10,69	44,6	2,87	110,9	353,05	107,78	3,73

День десятый: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: *осень-зима*

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
102	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,18	4,66	0	1,94	34,1	70,5	28,5	1,64
279/33 1	Тефтели мясные в соусе	60/50	8,6	12,3	11,2	176,3	0,08	0,8	55	0,7	39,1	120	25	10,4
173	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	6,2	5,85	40,2	237,24	0,07	13,6	48	2,5	40,1	47	18,4	0,7
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6
	Сок фруктовый	180	1,3	0,18	23,8	108	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24
Итого:			28,38	27,02	151,16	962,18	0,47	25,46	116,3	5,93	151,4	327,05	105,44	16,43

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
С.В.Эпштейн
« » 2021 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор
« » 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
полдников учащихся в общеобразовательных заведениях
и спецшколах отнесенных к льготной категории
(вторая смена)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2021

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.

день первый: понедельник

Неделя: первая неделя

Сезон: *осень-зима*

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71	Овощи свежие	30	0,22	0,03	0,6	3,7	0,05	0,28	72	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
204	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	150/5/20	7,2	8,6	20,6	186	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	1,95
СРБ	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54
СРБ	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54
Итого:			12,44	10,65	71,4	441,25	0,19	5,18	371,2	1,78	430,6	643,4	73,25	6,29

день второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: *осень-зима*

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182/АПР	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным и сухофруктами	200/5/17	6,8	11,22	40,57	278,15	0,06	1,17	58	0,11	130,1	138,1	30,1	0,47
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/23	7,2	9,9	14,83	177,5	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
338	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54
Итого:			7,33	9,92	30,03	239,5	0,07	7,11	59	0,61	150,4	103,8	15,75	2,03

день третий:среда
Неделя: первая неделя
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич · Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи свежие	36	0,26	0,04	0,7	4,2	0,02	1,56	15,2	0,06	4	12,64	3,84	0,24
210	Курица тушенная в соусе	45/40	8,6	9,36	3,9	132,1	0,05	0,2	29,7	2,3	27,8	124,6	37,9	1,8
173	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	6,2	5,85	40,2	237,24	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
срб	Хлеб	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	1,95
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	28,8	118,8	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
Итого:			18,06	15,64	88,1	562,74	0,21	5,66	344,1	3,43	259,9	412,94	70,29	6,98

День четвёртый:четверг
Неделя: первая неделя
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич · Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223/АПР	Запеканка из творога со сметаной	110/10	16,7	11,4	32	301,3	0,08	13,1	55,7	0,56	154	185,3	25,3	1,01
377	Чай с лимоном	180/6,3	0,12	0,02	13,7	55,8	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого:			16,82	11,42	45,7	357,1	0,08	15,93	55,7	0,57	168,2	189,7	27,7	1,37

День пятый: пятница

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	0,06	13,51	27,7	0,04	52,44	124,32	31,87	1,12
376	Каша вязкая из рисовой крупы	150	2,6	4,17	26,6	154,1	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69
234	Котлета рыбная	55	4,6	3,8	6	76,7	0,05	0,2	29,7	2,3	27,8	124,6	37,9	1,8
СРБ	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48
срб	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	1,95
	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,65	34,6	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54
срб	Кондитерские изделия	27	2,25	2,94	22,5	134,1	0,02	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54
Итого:			13,5	12,86	104,9	602,3	0,28	23,93	308,3	3,64	225,44	617,42	130,37	9,12

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
398	Блинчики с фруктовой начинкой	120	4,7	9,7	52,9	299,5	0,05	0,28	72	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
СРБ	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,9	33	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54
Итого:			5,11	10	75	394,5	0,07	4,88	72	0,91	215,1	380,3	51,9	3,85

День седьмой: вторник

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182/АПР	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5/17	7,82	12,83	56,2	312,3	0,06	1,17	58	0,11	130,1	138,1	30,1	0,47
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/18	5,1	7,5	12,4	140,6	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
338	Компот из яблок	180	0,17	0,15	25	105,1	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54
Итого :			13,09	20,48	93,6	558	0,13	8,28	117	0,72	280,5	241,9	45,85	2,5

День восьмой: среда

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
АПР	Горошек консервированный	30	1,5	0,06	4,14	21,9	0,02	1,56	15,2	0,06	4	12,64	3,84	0,24
210	Омлет натуральный	106	5,15	9,2	0,98	107,2	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	1,95
389	Молоко кипячённое	180	1,4	0,2	26,4	120	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
Итого:			10,45	9,76	46,02	319,5	0,2	5,54	495,6	1,06	169,2	359,44	34,84	6,64

День девятый: четверг

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4
268	Каша вязкая из гречневой крупы	150	4,6	5	20,52	145,5	0,05	0,2	29,7	2,3	27,8	124,6	37,9	1,8
377	Котлета мясная	55	7,9	11,3	6,7	222,7	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Чай	200	0,07	0,02	15	60	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54
срб	Хлеб	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	1,95
СРБ	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,65	34,6	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48
Итого:			16,35	18,06	63,93	549,8	0,32	10,22	280,6	3,56	147,9	456	135,9	8,53

День десятый: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223/АПР	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным и сухофруктами	200/5/17	6,8	11,22	40,57	278,15	0,08	13,1	55,7	0,56	154	185,3	25,3	1,01
377	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,7	8,6	14,83	151,3	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
СРБ	Сок фруктовый	180	1,33	0,19	25,1	114	0,02	0	0	0	0,23	0,23	0	0,23
Итого:			13,83	20,01	80,5	543,45	0,1	15,93	55,7	0,57	168,43	189,93	27,7	1,6