

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»
В.Э. Гапошкин
« » 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор
« » 2025 г.

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

Симферополь, 2024-2025 гг.

Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных учреждениях будет осуществлять МУП «Горпищеторг» на базе стационарных школьных столовых и буфетов-раздаточных, которые оснащены необходимым технологическим оборудованием, квалифицированными кадрами, столовой посудой, кухонным инвентарём, моющими и дезинфицирующими средствами в достаточном количестве. Снабжение столовых сырьём и продовольственными товарами будет осуществляться поставщиками, с которыми заключены договора МУП «Горпищеторг» на поставку сырья и продовольственных товаров.

В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи. При двухразовом питании распределение калорийности по приёму пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак-25%, обед-35%. Допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах +/-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		вес блюда		энергетическая			
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1							
День 1							
полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	338
Итого за полдник						290,30	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	40,00	0,53	1,30	2,59	24,16	45
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80	96
	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,70	228,80	294
	Каша вязкая пшённая	150,00	4,20	5,00	23,90	157,50	303
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	пр
Итого за обед						693,96	
Полдник							
	Салат из моркови с изюмом	60	0,76	0,08	13,37	57,18	66
	Блинчики / оладьи с соусом из повидла	120/40	5,63	4,43	46,06	194,05	204
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за полдник						381,73	
Итого за День						1365,99	

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		№ рецепта	
				гр.											
Неделя 1															
День 2															
полдник	ГПД														
		Кондитерские изделия		30		2,95		8,61		28,33		158,67		пр	
		Компот «Фруто-няня» 1 шт		200						22,6		90		пр	
итого за полдник												248,67			
Обед															
		Овощи по сезону		35		0,28		0,04		0,6		3,5		71	
		Суп с бобовыми		200		4,4		4,24		13,2		118,64		102	
		Тефтели мясные		60/55		7,59		17,56		12,66		243,07		279	
		Каша вязкая гречневая		150		4,6		5		20,5		145,5		303	
		Компот из сухофруктов		200		0,66		0,1		12		132,8		349	
		Хлеб пшеничный		30		2,4		0,3		14,7		73		пр	
		Хлеб ржаной		30		2,4		0,3		14,7		73		пр	
Итого за обед												789,51			
Полдник															
		Овощи по сезону		25		0,2		0,03		0,43		2,5		71	
		Рыба тушеная с овощами		40/40		7,8		3,96		3,04		84		229	
		Каша вязкая рисовая		150		2,6		4,2		26,6		154,1		303	
		Чай с сахаром		200		0,07		0,02		15		60		376	
		Хлеб пшеничный		30		2,4		0,3		14,7		73		пр	
		Кондитерские изделия		15,00		1,48		4,31		14,17		79,34		пр	
Итого за полдник												452,94			
итого за день												1491,12			

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецеп-ры	
наименование блюда	гг.	белки	жиры	углеводы	ценность		
Неделя 1							
День 3							
полдник ГПД							
Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	389	
Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр	
Итого за полдник					241,35		
Обед							
Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2	71	
Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99	
Фрикадельки куриные в соусе	60/30	9,79	11,83	8,97	190,04	297	
Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр	
Хлеб ржаной	25	2	0,25	12,25	60,83	пр	
Итого за обед					687,27		
Полдник							
Запеканка из творога с соусом	155/60	34,22	25,89	65,55	632,02	223	
Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376	
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338	
Итого за полдник					762,52		
Итого за день					1691,14		

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

приём пищи		вес блюда		энергетическая ценность		№ рецепта
Наименование блюда	г.	белки	жиры	углеводы	ккал	
Неделя 1						
День 5						
полдник ГПД						
Итого за полдник						
Обед						
Итого за обед						
Полдник						
Итого за полдник						
Итого за День						

приём пищи	наименование блюда	вес блюда			энергетическая ценность				№ рецептов
		гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	г	г	
Неделя 2									
День 1									
полдник ГПД									
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68			389
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67			пр
			4,4	11,15	52,2	292,8			
итого за полдник									
Обед									
	Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2			71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64			102
	Биточек рыбный	75	8,34	10,21	10,08	165,96			234
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1			303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73			пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7			пр
						638,4			
Итого за обед									
Полдник									
	Макаронные изделия с сыром	200/5/16	18,89	21,94	41,92	449,72			204
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90			386
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17			пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5			338
Итого за полдник						695,39			
итого за день						1626,59			

приём пищи		вес блюда		энергетическая ценность			
наименование блюда		г.	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рецепта
Неделя 2							
День 2							
полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за полдник						290,3	
Обед							
	Овощи по сезону	45	0,36	0,05	0,77	4,5	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Запеканка с мясом	150/25	20,04	25,15	23,84	391,35	284
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед						681,92	
Полдник							
	Овощи по сезону	40,00	0,32	0,04	0,68	4,00	71
	Гуляш мясной	55/45	10,63	28,16	2,89	318,68	260
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
Итого за полдник						620,25	
Итого за день						1592,47	

вес блюда						энергетическая ценность			
приём пищи	наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рец-ры		
Неделя 2									
День 3									
полдник ГПД									
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8		пр	
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67		пр	
	Вафли «Золотце моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74		пр	
итого за полдник						317,47			
Обед									
	Салат из отварной свеклы	40	0,6	2,4	3,33	37,05		52	
	Борщ с карт и капусты	200	2	6,9	9,5	115		82	
	Биточки мясные	70	8,2	21,27	8,41	259,63		268	
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	5,00	20,50	145,50		303	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8		349	
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17		пр	
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7		пр	
Итого за обед						839,85			
Полдник									
	Суп молочный из крупы рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2		71	
	Бутерброд с маслом и сыром	30.05.2017	6,1	8,3	14,83	157,8		229	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		303	
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8		376	
Итого за полдник						367,8			
итого за день						1525,12			

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя 2						
День 4						
полдник ГПД						
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67
	Компот «Фрукто-няня» 1 шт	200			22,6	90
итого за полдник						248,67
Обед						
	Овощи по сезону	25	0,2	0,03	0,43	2,5
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8
	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,7	228,8
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
Итого за обед						672,3
Полдник						
	Овощи по сезону	35	0,39	0,04	1,23	7
	Печень тушёная в соусе	45/45	11,39	7,88	3,43	143,1
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
Итого за полдник						451,6
Итого за День						1372,57

приём пищи		наименование блюда	вес блюда			энергетическая		
			гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рец-ры
Неделя 2								
День 5								
полдник ГПД								
		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80	3
		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	376
		Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	пр
итого за полдник							290,30	
Обед								
		Овощи по сезону	30	0,28	0,04	0,6	3	71
		Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101
		Фрикадельки куриные в соусе	70/35	11,9	14,38	10,9	230,95	297
		Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
		Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед							652,65	
Полдник								
		Салат из белокочанной капусты	40	0,53	1,3	2,59	24,16	121
		Птица тушенная в соусе	40/30	10,32	8,33	2,28	125,39	3
		Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	376
		Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	209
Итого за полдник							424,9	
итого за день							1367,85	