

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»
В.В. Тапошкин

« 3 » _____ 2025 г.

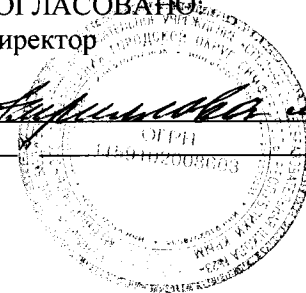


СОГЛАСОВАНО:

И.И. Директор

А.И. Смирнова

« 3 » _____ 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		№ рецепта
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						
День 1						
полдник ГПД						
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50
итого за полдник						290,30
Обед						
	Салат из квашенной капусты	60,00	1,03	3,00	5,07	51,43
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80
	Котлета из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208,00
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	152,40
	Сок фруктовый	200,00	1,00		20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70
Итого за обед						720,13
Полдник						
	Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10
	Рыба тушеная с овощами	95	9,26	4,7	3,61	99,75
	Каша вязкая рисовая	160	2,8	4,48	28,37	164,37
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,31	14,17	79,34
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Итого за полдник						512,79
Итого за день						1523,22

энергетическая ценность							
вес блюда		белки		жиры		углеводы	
приём пищи	наименование блюда	гр.				ценность	№ рец-ры
Неделя1							
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							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3	5,07	51,43	47
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Тефтели в соусе	100	6,33	14,64	10,54	202,73	279
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,31	14,17	79,34	пр
Итого за обед						835,94	
Полдник							
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	160/40	29,23	22,11	56	540	223
	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						670,5	
Итого за день						1755,11	

приём пищи		вес блюда		энергетическая		
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность
Неделя 1						№ рецепта
День 3						
полдник ГПД						
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67
Итого за полдник						241,35
Обед						
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,43	2,53	1,29	29,55
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2
	Птица тушёная в соусе	90	13,25	10,69	2,93	161
	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Итого за обед						603,7
Полдник						
	Омлет натуральный с маслом	112	10,91	19,7	2,1	224
	Кефир	200	5,8	5	8	100
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	Масло сливочное	6	0,05	4,5	0,08	39,6
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,31	14,17	79,34
Итого за полдник						586,44
Итого за день						1431,49

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая ценность					№ рецепта	
				гр.		белки	жиры	углеводы	ценность			
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												
		Овощи по сезону		55		0,48	0,06	1,02	5,5		70	
		Суп с макаронными изделиями		200		2,16	2,24	14	94,64		103	
		Рыба тушеная с овощами		50/40		8,78	4,46	3,42	94,5		229	
		Каша вязкая рисовая		150		2,6	4,2	26,6	190,52		303	
		Компот из яблок		200		0,16	0,16	7,88	114,6		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									637,46			
Полдник												
		Салат из квашенной капусты		60		1,03	3	5,07	51,43		47	
		Печень тушеная в соусе		90		11,4	7,88	3,43	143,1		261	
		Каша вязкая гречневая		150		4,6	5	20,5	145,5		303	
		Какао		200		4,08	3,54	17,58	118,6		382	
		Хлеб пшеничный		45		3,6	0,45	22,05	109,5		пр	
Итого за полдник									568,13			
Итого за день									1535,69			

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецеп-ры
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 1						
День 5						
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 мое» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	пр
Итого за полдник					317,47	
Обед						
Салат из свеклы с горошком	50	0,83	2,06	3,65	36,45	53
Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82
Макаронные изделия с сыром	150	12,36	14,36	27,43	294,26	204
Биточки мясные	90	10,55	27,34	10,81	333,82	268
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
Хлеб пшеничный	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед					1041,73	
Полдник						
Овощи по сезону	60	0,56	0,05	1,75	10	70
Жаркое по-домашнему	235	16,52	39,61	22,27	514,31	259
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	379
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
Итого за полдник					694,28	
Итого за день					2053,48	

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая ценность				№ рецепта	
				гр.	белки	жиры	углеводы	ценность			
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	
итого за полдник					4,4	11,15	52,2	292,8			
Обед											
		Овощи по сезону		50	0,4	0,05	0,85	5		70	
		Суп с бобовыми		200	4,4	4,24	13,2	118,64		82	
		Рыба тушеная с овощами		100	9,76	5,07	3,8	105		229	
		Каша вязкая рисовая		150	2,6	4,2	26,6	190,52		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								618,86			
Полдник											
		Овощи по сезону		50	0,56	0,05	1,75	10		70	
		Птица тушеная в соусе		90	13,24	10,69	2,93	161		290	
		Каша вязкая пшеничная		170	4,76	5,67	27,09	178,5		303	
		Сок фруктовый		200	1		20,2	84,8		389	
		Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	19,6	97,33		пр	
		Кондитерские изделия		15	1,48	4,31	14,17	79,34		пр	
Итого за полдник								610,97			
итого за день								1522,63			

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецеп-ты
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 2						
День 2						
полдник ГПД	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
Бутерброд с маслом и сыром	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Чай с лимоном	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Фрукты свежие					290,3	
Итого за полдник						
Обед						
Салат из свеклы с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53
Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
Котлета мясная с соусом	100	9,14	24,03	10,48	296,7	268
Каша вязкая "Артек"	160	4,27	4,59	26,24	162,56	303
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
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					801,7	
Полдник						
Каша жидкая молочная гречневая	200,00	9,09	12,99	35,18	295,00	182
Бутерброд с маслом и сыром	30.05.2020	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
Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	пр
Итого за полдник					677,6	
Итого за день					1769,6	

приём пищи			вес блюда			энергетическая ценность			
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецепта			
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									
Овощи по сезону	40	0,32	0,04	0,68	4	70			
Борщ с картофелем и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82			
Поджарка мясная	60	9,37	26,68	2,47	286,14	251			
Капуста тушёная	150,00	3,09	4,86	14,14	112,65	321			
Чай с сахаром	200/10	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					715,49				
Полдник									
Овощи по сезону	40	0,32	0,04	0,68	4	70			
Рагу из курицы	205	14,4	34,56	19,42	448,66	289			
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	пр			
Масло сливочное	5	0,04	3,73	0,07	33	14			
Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382			
Итого за полдник					701,59				
Итого за день					1734,55				

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	40	0,56	0,05	1,75	10
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8
	Запеканка из пшена с рисом и соусом	190	18,49	9,35	22,42	248,18
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Итого за обед						543,68
Полдник						
	Салат из свеклы с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74
	Рыба тушеная с овощами	90	9,75	4,95	3,8	105
	Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,02	142,36
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
Итого за полдник						506,77
Итого за День						1299,12

приём пищи		вес блюда		энергетическая				№ рецепта	
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность				
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									
Салат из свеклы с горошком	50	0,83	2,06	3,65	36,45			53	
Щи из картофеля и капусты	200	1,41	3,96	6,32	71,8			88	
Фрикадельки куриные в соусе	90	10,18	12,29	9,32	197,46			297	
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	20	2,1	0,8	10,6	64,7			пр	
Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8			209	
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5			338	
Итого за обед					871,01				
Полдник									
Салат из квашенной капусты	60	1,03	3	5,07	51,43			45	
Плов из мяса	205	17,24	38,5	35,38	557,6			290	
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6			310	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33			376	
Итого за полдник					806,96				
Итого за день					1968,27				