

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпицэторг»

« » 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

« » Директор

« »



2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
обедов и полдников обучающихся, получающих начальное общее
образование в муниципальных
бюджетных общеобразовательных организациях.
(вторая смена)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 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 ППД						
	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	50,00	0,86	2,50	4,23	42,86
	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,13	12,00	107,25
	Котлета из птицы	90	14,26	13,71	13,32	234,00
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,16	29,52	182,88
	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						789,49
Полдник						
	Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10
	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
	Каша вязкая рисовая	190	3,32	5,32	33,69	195,19
	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,95	133,83
	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						585,36
итого за день						1665,15

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая ценность				№ рецепта	
				гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	г		
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											
		Салат из квашенной капусты		60	1,03	3	5,07	51,43	47		
		Суп с бобовыми		250	5,5	5,3	16,5	148,3	102		
		Тефтели в соусе		100	6,33	14,64	10,54	202,73	279		
		Каша вязкая гречневая		180	5,52	6	24,6	174,6	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.		
Итого за обед								815,36			
Полдник											
		Запеканка из творога со сгущённым молоком		200	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								1734,53			

приём пищи		вес блюда		энергетическая		
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность
						№ рецепта
Неделя 1						
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
						пр
итого за полдник						241,35
Обед						
	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,51	3,03	1,55	35,46
						21
	Суп из овощей	250	1,63	4,25	9,13	95,25
						99
	Птица тушенная в соусе	100	13,95	11,25	3,08	169,47
						290
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7
						312
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
						пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
						пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
						377
Итого за обед						662,58
Полдник						
	Омлет натуральный с маслом	112	10,91	19,7	2,1	224
						210
	Кефир	200	5,8	5	8	100
						386
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
						пр
	Масло сливочное	6	0,05	4,5	0,08	39,6
						14
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
						338
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,31	14,17	79,34
						пр
Итого за полдник						586,44
Итого за день						1490,37

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		0,44	0,06	0,94	5,5	70	
		Суп с макаронными изделиями		250		2,7	2,8	17,5	118,3	103	
		Рыба тушеная с овощами		50/50		9,24	4,7	3,6	99,47	229	
		Каша вязкая рисовая		180		3,12	5,04	31,92	228,62	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									704,19		
Полдник											
		Салат из квашенной капусты		60		1,03	3	5,07	51,43	47	
		Печень тушённая в соусе		100		12,67	8,76	3,81	159	261	
		Каша вязкая гречневая		180		5,52	6	24,6	174,6	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									613,13		
итого за день									1647,42		

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
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 моё» 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	250	2,5	8,63	11,88	143,75	82
Макаронные изделия с сыром	185	15,27	17,73	33,88	364,49	204
Биточки мясные	100	11,72	30,38	12,01	370,91	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					1177,8	
Полдник						
Овощи по сезону	60	0,56	0,05	1,75	10	70
Жаркое по-домашнему	215	15,12	36,24	20,38	470,54	259
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
Итого за полдник					666,31	
Итого за день					2161,58	

приём пищи		вес блюда			энергетическая			
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецепта		
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	250	5,5	5,3	16,5	148,3	82		
Рыба тушеная с овощами	100	9,76	5,07	3,8	105	229		
Каша вязкая рисовая	180	3,12	5,04	31,92	228,62	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					686,62			
Полдник								
Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10	70		
Птица тушеная в соусе	100	14,72	11,88	3,26	178,89	290		
Каша вязкая пшённая	190	5,32	6,33	30,27	199,5	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					649,86			
итого за день					1629,28			

приём пищи		вес блюда		энергетическая	
Наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность
Неделя 2					
День 2					
Полдник ГПД					
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
Итого за полдник					290,3
Обед					
Салат из свеклы с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74
Суп из овощей	250	1,63	4,25	9,13	95,25
Котлета мясная с соусом	100	9,14	24,03	10,48	296,71
Каша вязкая "Артек"	180	4,8	5,16	29,52	182,88
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
Итого за обед					841,08
Полдник					
Каша жидкая молочная гречневая	200,00	9,09	12,99	35,18	295,00
Бутерброд с маслом и сыром	55	5,8	8,3	14,83	157
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8
Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8
Итого за полдник					677,6
Итого за день					1808,98

приём пищи		вес блюда		энергетическая			
		наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность
Неделя 2							№ рец-ры
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 карт и капустой	250	2,5	8,63	11,88	143,75 82
		Поджарка мясная	70	10,93	31,13	2,88	333,84 251
		Капуста тушёная	180,00	3,71	5,83	16,97	135,18 321
		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							814,47
Полдник							
		Овощи по сезону	40	0,32	0,04	0,68	4 70
		Рагу из курицы	17.08.1900	16,17	38,77	21,79	503,36 289
		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	3,17	2,68	15,95	100,6 382
Итого за полдник							738,29
итого за день							1870,23

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая	
		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 4							
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	50	0,56	0,05	1,75	10	70
	Рассольник ленинградский	250	2	5,13	12	107,25	96
	Запеканка из печени с рисом и соусом	200	19,47	9,85	23,6	261,24	280
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого за обед						578,19	
ПОЛДНИК							
	Салат из свеклы с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53
	Рыба тушеная с овощами	50/50	10,84	5,5	4,23	116,66	229
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	310
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	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						546,89	
Итого за День						1373,75	

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая				№ рецепта	
				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		250		1,76	4,95	7,9	89,75	88	
		Фрикадельки куриные в соусе		100		11,31	13,66	10,36	219,4	297	
		Каша вязкая гречневая		180		5,52	6	24,6	174,6	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									940		
Полдник											
		Салат из квашенной капусты		70		1,21	3,5	5,91	60,01	45	
		Плов из мяса		235		19,76	44,14	40,55	639,2	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									897,14		
Итого за день									2127,44		