



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МУП «Горпищеторг»
В.Э.Гапошкин
« » 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор

« » 2024 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 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.

приём пищи		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая	№ рецепта	
наименование блюда		гр.								ккал		
Неделя 1												
День 1												
полдник ППД												
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/17	6,10	8,30	14,83	157,80	3					
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	376					
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	пр					
Итого за полдник			6,83	8,92	43,63	290,30						
Обед												
	Овощи по сезону	15,00	0,11	0,02	0,29	1,80	71					
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,16	2,24	14,00	94,64	99					
	Фрикадельки куриные в соусе	70/40	7,53	9,45	7,46	151,93	297/330					
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	152,40	303					
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	376					
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	ППР					
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	ППР					
Итого за обед			18,43	17,13	86,85	600,47						
Полдник												
	Салат из свеклы с яблоком	60	0,63	3,66	6,66	62,35	66					
	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	120/20	6,01	11,55	40,18	196,55	398					
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	376					
Итого за полдник			6,77	15,23	62,04	320,9						
Итого за день			32,03	41,28	192,52	1211,67						

приём пищи		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда		гр.								ценность		
Неделя 1												
День 3												
полдник ПД												
	сок фруктовый 0,2 л шт	200	1			20,2	84,8					пр
	фрукты свежие	100	0,60	0,60		13,60	70,50					пр
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6		25	140					пр
Итого за полдник			4,2	8,2		58,8	295,3					
Обед												
	Овощи по сезону	10	0,08	0,01		0,17	1					71
	Борщ с капустой	200	1,4	3,9		8,7	83					82
	Печень тушённая в соусе	35/30	8,29	5,74		2,49	104,11					261
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5		20,5	145,5					303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02		15	60					376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3		14,7	73					пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8		10,6	64,7					пр
Итого за обед			18,94	15,77		72,16	531,31					
Полдник												
	Омлет натуральный	106	10,86	15,7		2,03	191					210
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28		20,6	88,2					388
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	6,1	8,9		14,83	161,3					3
Итого за полдник			17,64	24,88		37,46	440,5					
Итого за день			40,78	48,85		168,42	1267,11					

приём пищи		вес блюда		энергетич		№ рещ-ры	
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 1							
День 5							
полдник ПД							
	сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	пр
	вафли "Муля"	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
			8,35	13,61	49,93	316,67	
Итого за голдник							
Обед							
	Овощи по сезону	25	0,28	0,05	1	5,5	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	101
	Биточки мясные	70	8,21	21,26	8,42	259,64	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5	309
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед			23,55	31,25	86,42	822,78	
Полдник							
	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	1,28	2,63	24,18	45
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	152,40	303
	Птица тушенная в соусе	55/40	13,89	11,21	3,08	168,79	290/331
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за полдник			20,92	17,11	60,01	478,37	
Итого за день			52,82	61,97	196,36	1617,82	

приём пищи		наименование блюда		вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 2									
День 2									
Полдник ПД		Бутерброд с маслом и сыром		30/5/16	6,1	8,3	14,83	157,8	3
		Чай с лимоном		200	0,13	0,02	15,2	62	377
		Кондитерские изделия		15	1,3	3,8	12,5	70	пп
		Фрукты свежие		100	0,6	0,6	13,6	70,5	пп
Итого за полдник					8,13	12,72	56,13	360,3	
Обед									
		Салат из отварной свеклы		40	0,62	2,72	3,63	40,73	52
		Суп с бобовыми		200	4,4	4,24	13,2	118,64	101
		Каша вязкая гречневая		150	4,6	5	20,5	145,5	303
		Гуляш мясной		35/40	8,08	21,65	2,19	234,84	303
		Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60	376
		Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	14,7	73	пп
		Хлеб ржаной		20	2,1	0,8	10,6	64,7	пп
Итого за обед					22,27	34,73	79,82	737,41	
Полдник									
		Овощи по сезону		40,00	0,28	0,04	0,76	4,80	71
		Биточки мясные		90	10,55	27,34	10,82	333,82	268
		Макаронные изделия отварные		150	5,5	4,5	26,5	168,5	309
		Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60	376
		Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	14,7	73	ППП
Итого за полдник					18,8	32,2	67,78	640,12	
Итого за день					49,2	79,66	203,73	1737,83	

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда		г.	белки	жиры	углеводы	
Неделя 2						
День 4						
полдник ППД						
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8
	вафли "Муля"	30	2,95	8,61	28,33	158,67
итого за полдник			3,95	8,61	48,53	243,47
Обед						
	Овощи по сезону	20	0,14	0,02	0,38	2,4
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2
	Биточки мясные	60	7,04	18,22	7,22	222,55
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
Итого за обед	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
Полдник			16,15	27,56	75,6	636,75
	Овощи по сезону					
	Макаронные изделия с сыром	45	0,5	0,09	1,71	9,9
	Сок фруктовый	150/5/25	15,03	17,81	32	348,5
	Хлеб пшеничный	200	1		20,2	84,8
Итого за полдник		30	2,4	0,3	14,7	73
Итого за день			18,93	18,2	68,61	516,2
			39,03	54,37	192,74	1396,42