



СОГЛАСОВАНО:
Директор

«__» _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных заведениях
отнесенных к льготной категории
(первая 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 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	наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Салат из моркови с сахаром	50	1,06	0,08	9,84	70,03	62
	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	120/10	5,73	5,8	39,58	181,6	204
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
итого за завтрак			7,46	6,5	78,02	382,13	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	50,00	0,70	1,60	3,30	30,30	45
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80	96
	Котлета из птицы	85	13,52	12,92	12,50	233,84	294
	Каша вязкая пшённая	150,00	4,20	5,00	23,90	157,50	303
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,10	12,00	132,80	349
	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			19,51	18,61	87,88	777,94	
полдник ГПД							
	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	377
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	пр
итого за полдник			6,83	8,92	43,63	290,30	
итого за день			32,91	37,45	192,63	1450,37	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 2							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	6	10,85	42,95	294	174
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,6	88,2	388
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	70,50	338
итого за завтрак			24,82	18,24	73,22	610,5	
Обед							
	Овощи по сезону	25	0,2	0,03	0,43	2,5	71
	Борщ с капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82
	Печень тушённая в соусе	40/30	8,91	6,17	2,68	111,94	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			24,38	24,06	85,86	540,64	
полдник ГПД							
	Вафли "Золотце моё" 2 шт	40	3,8	9	28,2	208	пр
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
итого за полдник			5,3	11,15	52,2	292,8	
итого за день			54,5	53,45	211,28	1443,94	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 3							
Завтрак							
	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Птица тушенная в соусе	45/45	13,23	10,68	2,93	160,75	290
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	190,52	303
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	121,67	пр
итого за завтрак			16,79	4,72	66,1	569,18	
Обед							
	Овощи по сезону	20,00	0,16	0,02	0,34	2,00	71
	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,64	103
	Фрикадельки куриные в соусе	85/40	13,6	16,43	12,46	263,94	297
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	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			24,55	24,11	91,9	712,68	
полдник							
	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	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
итого за полдник			4,2	8,2	58,8	225,3	
итого за день			40,59	48,82	168,7	1507,16	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 4							
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом	116	10,86	19,2	2,04	224	210
	Бутерброд с повидлом	40/5/20	2,83	4,57	32,84	184,08	2
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	70,50	338
итого за завтрак			13,2	18,52	79,4	608,58	
Обед	Салат из отварной свеклы	65	1	4,42	5,9	66,18	52
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Котлета рыбная	80	8,93	10,92	10,78	177,45	234
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	312
	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			18,9	24,66	84,68	654,83	
полдник							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
итого за полдник			8,13	12,72	56,13	360,3	
итого за день			39,4	54,28	205,25	1623,71	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 5							
Завтрак							
	Салат из моркови с сахаром	35	0,74	0,06	6,89	49,02	62
	Запеканка из творога со сметаной	140/20	25,73	19,47	49,29	475,30	223
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
итого за завтрак			27,14	20,15	84,78	654,82	
Обед							
	Овощи по сезону	35	0,39	0,04	1,23	3,5	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Биточки мясные	70	8,21	21,26	8,42	259,63	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			23,66	31,24	86,65	820,77	
полдник ГПД							
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	пр
	Печенье растворимое «Фруто няня»	50	4,2	5,8	35,1	209,5	пр
итого за полдник			8,35	13,61	49,93	271,5	
итого за день			53,16	64,15	196,3	1747,09	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 6							
Завтрак							
	Овощи по сезону	40	0,45	0,04	0,68	8	71
	Макаронные изделия с сыром	150/5/20	14,42	16,75	32	343,3	204
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
итого за завтрак			4,7	4,75	43,25	709,77	
Обед							
	Овощи по сезону	40	0,28	0,04	0,76	4,8	71
	Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82
	Биточек рыбный	80	8,9	10,9	10,75	177,02	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	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
итого за обед			18,35	23,16	87,91	718,62	
полдник ГПД							
	Вафли "Золотце мое" 2 шт	40	3,8	9	28,2	208	пр
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
итого за полдник			4,4	11,15	52,2	292,8	
итого за день			32,99	44,73	234,17	1721,19	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 7							
Завтрак							
	Овощи по сезону	50,00	0,40	0,05	0,85	5,00	71
	Котлета из птицы	90	14,38	13,8	13,36	261,53	294
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	ППР
итого за завтрак			18,15	30,67	66,99	566,1	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	50	0,78	3,4	4,54	50,9	52
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Гуляш мясной	40/40	8,6	22,79	2,33	249,83	260
	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			22,95	36,55	80,87	762,57	
полдник	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	377
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
итого за полдник			8,13	12,72	56,13	358,3	
итого за день			49,07	79,26	203,08	1686,97	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 8							
Завтрак							
	Овощи по сезону	55	0,62	0,06	1,93	11	71
	Котлета рыбная	90	10,05	12,29	12,13	199,63	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	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
итого за завтрак			5,47	4,57	58,75	509,9	
Обед							
	Овощи по сезону	20	0,18	0,03	0,48	3	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Биточки мясные	70	8,21	21,26	8,42	259,64	268
	Пюре картофельное	150,00	3,10	4,80	20,40	137,30	312
	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			17,36	30,61	76,9	673,84	
полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1		20,2	84,8	389
	Фрукты свежие	200	1,4	0,2	26,4	120	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник			5,35	8,81	74,94	363,47	
итого за день			71,38	54,95	265,62	1547,21	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 9							
Завтрак							
	Салат из моркови с сахаром	60	1,27	0,1	11,81	84,03	62
	Оладьи со сгущённым молоком	90/20	8,31	8,8	63,27	411,31	401
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
итого за завтрак			11,58	17,02	116,87	765,84	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	40	0,6	2,39	3,33	37,05	45
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Котлета из птицы	85	13,51	12,92	12,5	233,83	294
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	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
итого за обед			25,07	25,61	86,63	784,68	
полдник ГПД							
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	389
	Батончик «Мажор»	38	1,71	0,19	28,88	125,4	пр
итого за полдник			3,95	8,61	48,53	187,4	
итого за день			39,37	56,31	192,45	1737,92	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
День 10							
Завтрак							
	Суп молочный из крупы гречневой	200	3	3,6	6,1	189,3	121
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,6	88,2	388
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8	209
итого за завтрак			16,08	17,98	41,93	514,1	
Обед							
	Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2	71
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101
	Фрикадельки куриные в соусе	85/35	13,6	16,43	12,46	263,94	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
всего за обед			23,93	24,07	87,4	685,64	
полдник ГПД							
	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	
всего за день			47,19	51,75	171,45	1490,04	