

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

СОГЛАСОВАНО:
Директор
« » 2024 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 $\pm 5\%$, 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		энергетическая	
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность
Неделя 1					№ рецепта
День 1					
полдник ГПД					
	30/5/17	6,10	8,30	14,83	157,80
Бутерброд с маслом и сыром	200	0,13	0,02	15,20	62,00
Чай с лимоном	100	0,60	0,60	13,60	70,50
Фрукты свежие		6,83	8,92	43,63	290,30
Итого за полдник					
Обед					
	40,00	0,56	1,28	2,64	24,24
Салат из белокачанной капусты	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80
Рассольник ленинградский	75	11,90	11,40	11,00	206,33
Котлета из птицы	150,00	4,20	5,00	23,90	157,50
Каша вязкая пшеничная	200,00	0,66	0,10	12,00	132,80
Компот из сухофруктов	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00
Хлеб пшеничный	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70
Хлеб ржаной		23,42	22,98	84,44	744,37
Итого за обед					
Полдник					
	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Овощи по сезону	150/5/25	14,9	17,36	32	352,3
Макаронные изделия с сыром	200	0,66	0,1	12	132,8
Компот из сухофруктов	30	2,4	0,3	14,7	73
Хлеб пшеничный	100	0,6	0,6	13,6	70,5
Фрукты свежие	15,00	1,30	3,80	12,50	70,00
Кондитерские изделия		4,3	4,7	40,8	711,8
Итого за полдник					
Итого за День		32,03	41,28	192,52	1746,47

приём пищи		наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
Неделя 1								
День 2								
полдник	ГПД							
		Печенье сливочное "Кубаночка"	50	4,3	11,15	32	198,25	пр
		Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
итого за полдник				5,3	11,15	52,2	283,05	
Обед								
		Овощи по сезону	10	0,07	0,01	0,19	1,2	71
		Борщ с капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82
		Печень тушённая в соусе	35/30	8,29	5,74	2,5	104,1	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				18,93	15,77	72,19	531,5	
Полдник								
		Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	6	10,85	42,95	294	174
		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	6,8	9,1	14,83	165,3	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 полдник				8,08	9,98	49,03	618	
итого за день				56,21	54,4	216,96	1432,55	

приём пищи		наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1								
День 3								
полдник ГПД								
		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	20	0,14	0,02	0,02	2,4	71
		Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,64	103
		Фрикадельки куриные в соусе	75/40	12,51	15,12	11,46	242,82	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				23,44	22,8	90,58	691,96	
Полдник								
		Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
		Птица тушеная в соусе	50/50	14,69	11,86	3,25	178,43	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 полдник				6,67	4,72	66,1	586,86	
Итого за день				40,78	48,85	168,42	1574,12	

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая ценность					№ рец-ры	
				гр.		белки	жиры	углеводы	ценность			
Неделя 1												
День 4												
полдник ГПД												
		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		пр	
		Фрукты свежие		100		0,6	0,6	13,6	70,5		пр	
итого за полдник						8,13	12,72	56,13	360,3			
Обед												
		Салат из отварной свеклы		50		0,77	3,4	4,54	50,91		52	
		Суп из овощей		200		1,3	3,4	7,3	76,2		99	
		Котлета рыбная		70		7,81	9,56	9,43	155,27		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						17,55	22,28	81,97	617,38			
Полдник												
		Омлет натуральный с маслом		116		10,86	19,2	2,04	224		210	
		Бутерброд с повидлом		40/5/25		2,96	4,6	33,71	196,41		2	
		Кондитерские изделия		30		2,6	7,6	25	140		пр	
		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						17,09	32,02	89,35	690,91			
Итого за день						40,23	61,67	230,08	1668,59			

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецептов
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						
День 5						
полдник ГПД						
	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			8,35	13,61	49,93	316,67
Обед						
	Овощи по сезону	30	0,33	0,06	1,14	6,6
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64
	Биточки мясные	65	7,62	19,74	7,82	241,1
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
Итого за обед			23,01	29,74	85,96	805,34
Полдник						
	Салат из моркови с сахаром	45	0,95	0,08	8,86	63,03
	Запеканка из творога со сметаной	7,75	28,05	21,22	53,73	518,08
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Итого за полдник			29,67	21,92	91,19	711,61
Итого за день			52,82	61,97	196,36	1833,62

приём пищи		наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
Неделя 2								
День 1								
полдник	ГПД							пр
		Печенье сливочное "Кубаночка"	50	4,3	11,15	32	198,25	389
		Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	
				4,4	11,15	52,2	283,05	
итого за полдник								
Обед								71
		Овощи по сезону	30	0,21	0,03	0,57	3,6	82
		Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115	234
		Биточек рыбный	75	8,35	10,21	10,08	165,94	303
		Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1	376
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	пр
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
		Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
		Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	ППР
Итого за обед				19,03	26,26	99,55	706,34	
Полдник								
		Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	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	50	4	0,5	24,5	121,67	пр
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
		Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
Итого за полдник				22,94	25,67	109,38	821,47	
Итого за день				32,65	46,52	237,19	1810,86	

приём пищи		наименование блюда		вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецеп-ты
Неделя 2									
День 2									
полдник ГПД		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	пр
		Фрукты свежие		100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
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	пр
		Хлеб ржаной		20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед					22,27	34,73	79,82	737,41	
Полдник									
		Овощи по сезону		50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	71
		Котлета из птицы		100	15,98	15,34	14,84	290,59	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		40	3,2	0,4	19,6	97,33	ППР
Итого за полдник					23,66	20,11	75,19	640,12	
Итого за день					49,2	79,66	203,73	1737,83	

приём пищи		наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецеп-ты
Неделя 2								
День 3								
полдник	ГПД							
		Сок фруктовый 0,2 л 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	
Обед								
		Овощи по сезону	25	0,18	0,03	0,48	3	71
		Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
		Биточки мясные	60	7,04	18,22	7,22	222,55	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				16,19	27,57	75,7	636,75	
Полдник								
		Салат из свежих огурцов	55	0,41	3,31	1,29	36,63	20
		Котлета рыбная	95	10,61	12,97	12,8	210,72	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
		Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
Итого за полдник				3,77	4,12	42,2	604,45	
Итого за день				71,51	54,95	271,13	1604,67	

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда	г.	белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 2						
День 4						
полдник ГПД						
	200	1		20,2	84,8	389
Сок фруктовый 0,2 л шт						
вафли "Муля"	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
Итого за полдник		3,95	8,61	48,53	243,47	
Обед						
	35	0,53	2,09	2,83	32,42	45
Салат из отварной свеклы						
Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	75	11,92	11,4	11,02	206,32	294
Котлета из птицы						
Каша вязкая пшеничная	150	4,2	5	23,9	157,5	303
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
Хлеб пшеничный						
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед		23,41	23,79	84,65	752,54	
Полдник						
	50	1,06	0,08	9,84	70,03	62
Салат из моркови с сахаром						
Оладьи со сметаной	120/15	9,69	9,92	70	468,65	401
	200	0,07	0,02	15	60	376
Чай с сахаром						
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
Кондитерские изделия						
Итого за полдник		12,72	14,42	120,94	739,18	
Итого за день		39,03	54,37	192,74	1735,19	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда				энергетическая ценность				№ рецепта
		гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	г	г	г	
Неделя 2										
День 5										
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				
Обед										
	Овощи по сезону	25	0,18	0,03	0,48	3				71
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6				101
	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 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			23,95	24,08	87,54	685,64				
Полдник										
	Суп молочный из крупы гречневой	200	3	3,6	6,1	71,2				121
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/18	6,8	9,1	14,83	162,4				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 полдник			16,78	18,78	41,93	400,6				
итого за день			46,3	51,03	169,98	1376,54				