

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУП «Горпищеторг»
В.Э.Гапошкин
2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор
2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Горячего питания (завтраков) и обедов учащихся в
общеобразовательных заведениях
и спецшколах отнесенных к детям-сиротам, детям оставшимся без
попечения родителей, лица, из числа детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей
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 $\pm 5\%$, 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 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		наименование блюда		вес блюда гр.		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
Неделя 1										
День 1										
Завтрак										
		Салат из моркови с изюмом		50	0,63	0,07	11,14	47,65	66	
		Блинчики / оладьи с соусом из повидла		120/35	5,47	4,3	44,72	188,4	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								366,55		
Обед										
		Салат из белокочанной капусты		55,00	0,73	1,79	3,56	33,22	45	
		Рассольник ленинградский		200,00	1,60	4,10	9,60	85,80	96	
		Котлета из птицы		85	14,82	14,25	0,74	243,10	294	
		Каша вязкая пшённая		150	4,20	5,00	23,90	157,50	303	
		Чай с сахаром		200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376	
		Хлеб пшеничный		35,00	2,80	0,35	17,15	85,17	пр	
		Хлеб ржаной		30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	пр	
		Нектар «Смешарики» 1 шт		200,00	1,00		20,20	84,80	пр	
		Фрукты свежие		100	0,6	0,6	13,6	70,5	338	
итого за обед								893,09		
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	377	
		Фрукты свежие		100	0,60	0,60	13,60	70,50	пр	
итого за полдник								290,30		
итого за день								1549,94		

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 2							
Завтрак							
	Овощи по сезону	35	0,28	0,04	0,6	3,5	71
	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,8	3,96	3,04	84	229
	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	40	3,2	0,4	19,6	97,33	пр
итого за завтрак						398,93	
Обед							
	Овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	5	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Тефтели мясные	60/45	6,96	16,11	11,61	223	279
	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	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	90	пр
итого за обед						823,07	
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	
итого за день						1470,67	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 3							
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом	150/60	33,45	25,31	64,08	617,89	223
	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 завтрак						748,39	
Обед							
	Овощи по сезону	28	0,2	0,03	0,43	2,8	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Фрикадельки куриные в соусе	60/30	9,79	11,83	8,97	190,04	297
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	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	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	33	14
	Сыр порциями	25	5,8	7,38		90	15
итого за обед						823,24	
полдник ГПД							
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	пр
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник						241,35	
итого за день						1812,98	

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		№ рецепта	
День 4															
Завтрак															
			Суп молочный из крупы гречневой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	210						
			Бутерброд с маслом и сыром	40/5/11	7	8,6	16,01	171,3	3						
			Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376						
			Сок фруктовый 1 шт.	200	1		20,2	84,8	пр						
			Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	338						
итого за завтрак								545,97							
Обед															
			Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5	55,58	52						
			Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,64	103						
			Котлета рыбная с соусом	60/55	7,53	10,94	11,31	173,84	234/330						
			Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	190,52	303						
			Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376						
			Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр						
			Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр						
			Нектар «Смешарики» 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр						
			Кондитерские изделия	60	5,9	17,22	56,66	317,34	пр						
итого за обед								1126,59							
полдник															
			Бутерброд с маслом и сыром	30/5/17	6,1	8,3	14,83	157,8	3						
			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 полдник								288,3							
итого за день								1960,86							

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 5							
Завтрак							
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5	55,58	52
	Жаркое по-домашнему	145/45	13,35	32,03	18,00	415,83	259
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
итого за завтрак						628,74	
Обед							
	Щи из картофеля и капусты	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Запеканка из печени с рисом и соусом	130/40	16,54	8,36	20,05	221,99	284
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Нектар «Фруто-няня» 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	30	2,96	8,6	28,32	158,68	пр
итого за обед						747,14	
полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 л 1 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	
итого за день						1693,35	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептов
День 6							
Завтрак							
	Макаронные изделия с сыром	200/5/15	18,89	21,94	41,92	449,72	204
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12,25	60,84	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
итого за завтрак						671,06	
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,28	0,04	0,6	3	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Биточек рыбный	75	8,34	10,21	10,08	165,96	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
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	33	14
	Сыр порциями	25	5,8	7,38		90	15
итого за обед						770,7	
полдник ГПД							
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	пр
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник						241,35	
итого за день						1683,11	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 7							
Завтрак							
	Овощи по сезону	35,00	0,28	0,04	0,60	3,50	71
	Гуляш мясной	55/35	9,58	25,37	2,6	287,1	260
	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
Итого за завтрак						576	
Обед							
	Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Запеканка с мясом	150/50	22,93	28,78	27,28	447,83	284
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Нектар «Смешарики» 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
Итого за обед						820,7	
полдник							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за полдник						290,3	
Итого за день						1687	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 8							
Завтрак							
	Суп молочный из крупы рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	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
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8	209
итого за завтрак						367,8	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	50	0,75	3	4,17	46,32	52
	Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82
	Биточки мясные	75	8,8	22,79	9,01	278,18	268
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	5,00	20,50	145,50	303
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Нектар «Фруто-няня» 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
итого за обед						1092,47	
полдник							
	Сок фруктовый 0,2 1 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	
итого за день						1808,87	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 9							
Завтрак							
	Овощи по сезону	30	0,34	0,03	1,05	6	71
	Печень тушёная в соусе	45/40	10,82	7,49	3,26	135,95	261
	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	пр
итого за завтрак						443,45	
Обед							
	Овощи по сезону	45	0,36	0,05	0,77	4,5	71
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,7	228,8	294
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
	Нектар «Смешарики» 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
итого за обед						841,77	
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	
итого за день						1533,89	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
День 10							
Завтрак							
	Салат из белокочанной капусты	40	0,53	1,3	2,59	24,16	45
	Птица тушеная в соусе	40/30	10,32	8,33	2,28	125,39	290
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
итого за завтрак						424,9	
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,28	0,04	0,6	3	71
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101
	Фрикадельки куриные в соусе	70/30	11,31	13,66	10,36	219,4	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	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	90	пр
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,31	14,17	79,34	пр
всего за обед						818,74	
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	377
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	338
итого за полдник						290,30	
всего за день						1533,94	