



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

горячего питания (обедов) и полдников обучающихся, получающих начальноеобщее образование в муниципальных бюджетных общеобразовательных организациях. (вторая смена)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

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 состаять 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 селёных 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.

		евс блюда				еская	
приём пищи	наименование блюда	101	белки	жиры	углеводы ценность		Ne peu-pbi
Неделя1							
День 1							
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	09'0	09'0	13,60	70,50	338
итого за полдник	1K					290,30	
06ед	0.004				0168		
103	Салат из белокачанной капусты	40,00	0,53	1,30	2,59	24,16	45
U1	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	09'6	85,80	96
	Котлета из птицы	08	13,95	13,41	0,70	228,80	294
	Каша вязкая пшённая	150,00	4,20	2,00	23,90	157,50	303
9	Чай с сахаром	200,000	0,07	0,02	15,00	00'09	376
5	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	дп
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	08'0	10,60	64,70	dп
Итого за обед				- interpretation		96'869	N. S.
Полдник	2 0'5 0'03 0'43 5'2				0)18	192 ON MILEO	
	Салат из моркови с изюмом	09	92'0	80'0	13,37	57,18	99
303	Блинчики / оладьи с соусом из повидла	120/40	5,63	4,43	46,06	194,05	204
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
Eb.	Фрукты свежие	100	9,0	9,0	13,6	70,5	338
Итого за полдник	ик				1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	381,73	
итого за день				And towns on the state of the state of		1365,99	METAL STATE OF THE SECOND SECO

		вес блюда				энергетич еская	
приём пищи	наименование блюда	.dJ	белки	жиры	углеводы ценность	ценность	№ рец-ры
Неделя1							
День 2							
полдник ГПД				7			
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	dи
5	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	06	dп
итого за полдник	ЛK					248,67	
06ед	3 15030						S DUCKSON K
	Овощи по сезону	35	0,28	0,04	9′0	3,5	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
100	Тефтели мясные	60/55	7,59	17,56	12,66	243,07	279
207	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,2	145,5	303
	Компот из сухофруктов	200	99'0	0,1	12	132,8	349
Ÿ	_	30	2,4	6,0	14,7	73	du
10	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	73	dи
Итого за обед	3.70 0.80 10.80 10.30	00.00				789,51	
Полдник	30.503						200000
	Овощи по сезону	25	0,2	0,03	0,43	2,5	71
	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,8	3,96	3,04	84	229
1008	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	56,6	154,1	303
5.26	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
14 01	Хлеб пшеничный	30	2,4	6,0	14,7	73	dп
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17	79,34	dи
Итого за полдник	ТП					452,94	
итого за день						1491,12	

							энергетин	
			вес блюда				еская	
приём пищи	наименование блюда		TP.	белки	жиры	углеводы	углеводы ценность	Nº peu-pbi
Неделя1								
День 3								
полдник ГПД					*			STATE OF
	Сок фруктовый	80	195	86'0		19,7	85,68	389
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.		30	2,95	8,61	28,33	158,67	ди
итого за полдник	ик сотт	8				6	241,35	
06ед								HISPORTANION &
	Овощи по сезону		20	0,16	0,02	0,34	2	71
	Суп из овощей	96	200	1,3	3,4	7,3	76,2	66
103	Фрикадельки куриные в соусе	300	08/09	62'6	11,83	8,97	190,04	297
The second secon	Каша вязкая "Артек"	00/03	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	Компот из сухофруктов	7.5	200	99'0	0,1	12	132,8	349
7	Хлеб пшеничный	350	30	2,4	0,3	14,7	73	du.
A STATE OF THE STA	Хлеб ржаной		25	2	0,25	12,25	60,83	ди
Итого за обед	2.1 1.8 1.8 1.00	NG					687,27	
Полдник	701.85					Charles of the Control of the Contro		8 0050
	Запеканка из творога с соусом		155/60	34,22	25,89	65,55	632,02	223
	Чай с сахаром		200/10	70,0	0,02	15	09	376
	Фрукты свежие	20/2/12	100	9'0	9'0	13,6	70,5	338
Итого за полдник	ИК	0.00		the second minimals of activity or many	the provinces discount by the actification		762,52	
итого за день	70.7						1691,14	

		ending soci				энергетич еская	
приём пищи	наименование блюда	Tp.	белки	жиры	углеводы ценность	ценность	Ng peц-pы
Неделя1							
День 4							
полдник ГПД							
388	Пирожок с начинкой	80	3,76	4,16	40,72	199,6	dυ
50	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
	Фрукты свежие	100	9'0	9'0	13,6	70,5	338
итого за полдник	ИК					330,1	
06ед	0.08 0.34 8	30			VIED	MAN ON CHA	Q
3	Салат из отварной свеклы	09	6'0	3,59	5	55,58	52
303	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	.14	94,64	103
1 C C C C C C C C C C C C C C C C C C C	Котлета рыбная с соусом	60/40	6,55	9,52	9,84	151,24	234
9330	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	56,6	190,52	303
9	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
E	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	dи
	Хлеб ржаной	20	2,1	8′0	10,6	64,7	dи
Итого за обед						701,85	
Полдник	20 20 33 Ser 80 B2 127 B23 G3 .	1. P. J.		NCON.	2 5 10 CT 0 BY	SALESSA NO	
	Суп молочный из крупы гречневой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/13	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	Monthly of the
	Сок фруктовый 1 шт. 0,2 мл	200	1		20,2	84,8	du
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	dп
Итого за полдник	ник					532,47	
итого за день						1564,42	

						энергетич	
приём пищи	наименование блюда	ese official	белки	XVION.	ECKSH VEZIEROZEI HEHMOCTE	пенность	No perions
Неделя1							
День 5							
полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1		20,2	84,8	dп
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	дυ
	Вафли «Золотце моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	dи
итого за полдник	НИК					317,47	
06ед	0.0 E				Control of the Contro	No. v. colt. admin.	
103	Щи из картофеля и капусты	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Запеканка из печени с рисом и соусом	125/25	14,62	7,39	17,72	196,12	284
	Чай с сахаром	200/10	70'0	0,02	15	09	376
No.	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	dи
	Хлеб ржаной	20	2,1	8,0	10,6	64,7	ди
Итого за обед	X.A.S 8-01; 8.0 C.Y. OX					477,79	
Полдник	828						
	Салат из отварной свеклы	09	6′0	3,59	5	55,58	52
Š	Жаркое по-домашнему	145/45	13,35	32,03	18,00	415,83	259
	Хлеб пшеничный		4,4	0,55	26,95	133,83	dи
5	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	09	376
Итого за полдник	HUK POT 1 ARE 1 AR 1 AG					665,24	
итого за день	20 2 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00					1460,5	

**		вес блюда				еская	
приём пищи	наименование блюда	Πρ.	белки	жиры	углеводы ценность	ценность	Ne peu-pbi
Неделя 2				Selegation of the second life principle			
День 1			and a few of the confidence	Company of the compan			
полдник ГПД			The second secon				
BS	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	85,68	389
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	dи
итого за полдник	INK		4,4	11,15	52,2	292,8	
Обед							WITH SELECTION STATES
	Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2	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
5	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1	303
	Чай с сахаром	200	20'0	0,02	15	09	376
E 0	- Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	dп
	Хлеб ржаной	20	2,1	8'0	10,6	64,7	ди
Итого за обед	П					638,4	
Полдник	2,23				MON CRAKE	Savo Ex Per	100
	Макаронные изделия с сыром	200/5/16	18,89	21,94	41,92	449,72	204
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	. 90	386
100	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	dυ
	Фрукты свежие	100	9′0	9'0	13,6	70,5	338
Итого за полдник	HUK (1808 B)					695,39	(A0000)
итого за пень						1626,59	

		вес блюда				энергетич еская	are mus
приём пищи	наименование блюда	ė	белки	ЖИры	углеводы ценность	Ценность	Ne peu-pei
Неделя 2							
День 2							
полдник ГПД	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
60	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты свежие	100	9′0	9′0	13,6	70,5	338
итого за полдник	ИК					290,3	
06ед							NAME AND SE
and the party and the party of	Овощи по сезону	45	98'0	0,05	0,77	4,5	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	66
30	Запеканка с мясом	150/25	20,04	25,15	23,84	391,35	284
302 102	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	dи
Ÿ	🕸 Хлеб ржаной	20	2,1	8,0	10,6	64,7	ди
Итого за обед	1.8 6,25 37.15 85,17				N. S.	681,92	187
Полдник						ST CHEST ON	
V	Овощи по сезону	40,00	0,32	0,04	89'0	4,00	71
	Гуляш мясной	55/45	10,63	28,16	2,89	318,68	260
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	чай с сахаром	200	70,0	0,02	15	09	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	dи
Итого за полдник	ИК					620,25	
итого за день	8 / 38		The state of the s			1592.47	2 378 EVOLUTION SILE

			вес блюда	,			еская	
прием пищи	наименование блюда		16.	белки	жиры	углеводы ценность	ценность	Ne рец-ры
Неделя 2								2
День 4								ru
полдник ГПД								
40	Кондитерские изделия	ZVZVOM:	30	2,95	8,61	28,33	158,67	дυ
	Компот «Фруто-няня» 1 шт		200			22,6	96	dп
итого за полдник	ИК						248,67	
06ед	100.000							NAMES AND SE
	Овощи по сезону		25	0,2	0,03	0,43	2,5	71
7.7	Рассольник ленинградский	100	200	1,6	4,1	9'6	82,8	96
TOT	Котлета из птицы	500	80	13,95	13,41	7,0	228,8	294
N 02	Каша вязкая пшённая	EYOY	150	4,2	5	23,9	157,5	303
303	Чай с сахаром	3	200	0,07	0,02	15	09	376
, V	Хлеб пшеничный		30	2,4	6,3	14,7	73	dи
	Хлеб ржаной	30	20	2,1	8′0	10,6	64,7	ди
Итого за обед	10.80	0.8					672,3	×
Полдник	- SB, SB							35 ppp
	Овощи по сезону	1	35	0,39	0,04	1,23	7	71
	Печень тушёная в соусе	- 1	45/45	11,39	7,88	3,43	143,1	261
6	Макаронные изделия отварные	1 40/30	150	5,5	4,5	26,5	168,5	309
976	Чай с сахаром	783	200	0,07	0,02	15	09	376
	Хлеб пшеничный	30013	30	2,4	0,3	14,7	73	ди
Итого за полдник	ик	30				Ned	451,6	
итого за день	0.000						1372,57	MANUTUROU SE

		вес блюда				еская	
приём пищи	наименование блюда	.rp.	белки	жиры	углеводы ценность	ценность	Nº peц-pы
Неделя 2							
День 5							1.6934
полдник ГПД							
- dir	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80	2
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	376
	Фихты свежие	100	09'0	09'0	13,60	70,50	dи
итого за поллник	X					290,30	
Обел	0.5	58			OKON .	DABIN TIO CAS	
	Овоши по сезону	06	0,28	0,04	9,0	33	7.1
70V	Суп с висовой крупой	200	1,6	2,2	6,7	9'89	101
	Фрикалельки куриные в соусе	70/35	11,9	14,38	10,9	230,95	297
976	Каша вважав "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
1	Haw ecayanow	200	0,07	0,02	15	09	376
	Хлоб пшеничный	30	2,4	6,0	14,7	73	du
3	Xieo imacini mori Xieo nwahoŭ	20	2,1	8,0	10,6	64,7	dп
Aroro ce orozh						652,65	
Dagara Sance	- C - C - C - C - C - C - C - C - C - C	0.0			OFFIC	OTTN LIG CE	90
HOUGHAN	Сапатиз белокацанной капусты	40	0,53	1,3	2,59	24,16	121
X GGG	Cantal no Octiona tallicon rain pro-	40/30	10,32	8,33	2,28	125,39	3
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	376
	Using Cayabow	200/10	0,07	0,02	15	09	X
	Хлеб пшеничный	30	2,4	6,0	14,7	73	500
MINDROD SC OTOTAL						424,9	S SHARES
HIGH SQ HOLL						1367.85	