

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпишеторг»
В.Э.Гапошкин
« » 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор
« » 2025 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, мощными 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 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		энергетическая ценность				№ рецепта	
				гр.		белки	жиры	углеводы	ценность		
Неделя 1											
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		0,60	0,60	13,60	70,50	338	
итого за полдник									290,30		
Обед											
		Салат из белокочанной капусты		40,00		0,53	1,30	2,59	24,16	45	
		Рассольник ленинградский		200,00		1,60	4,10	9,60	85,80	96	
		Котлета из птицы		80		13,95	13,41	0,70	228,80	294	
		Каша вязкая пшённая		150,00		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		30,00		2,40	0,30	14,70	73,00	пр	
		Хлеб ржаной		20,00		2,10	0,80	10,60	64,70	пр	
Итого за обед									693,96		
Полдник											
		Салат из моркови с изюмом		60		0,76	0,08	13,37	57,18	66	
		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	60	376	
		Фрукты свежие		100		0,6	0,6	13,6	70,5	338	
Итого за полдник									381,73		
Итого за день									1365,99		

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая ценность				№ рецепта	
				гр.	белки	жиры	углеводы	ценность			
Неделя 1											
День 2											
полдник ГПД											
		Кондитерские изделия		30	2,95	8,61	28,33	158,67		пр	
		Компот «Фруто-няня» 1 шт		200			22,6	90		пр	
								248,67			
итого за полдник											
Обед											
		Овощи по сезону		35	0,28	0,04	0,6	3,5		71	
		Суп с бобовыми		200	4,4	4,24	13,2	118,64		102	
		Тефтели мясные		60/55	7,59	17,56	12,66	243,07		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		30	2,4	0,3	14,7	73		пр	
		Хлеб ржаной		30	2,4	0,3	14,7	73		пр	
Итого за обед								789,51			
Полдник											
		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	
		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		15,00	1,48	4,31	14,17	79,34		пр	
Итого за полдник								452,94			
итого за день								1491,12			

приём пищи		наименование блюда		вес блюда гр.		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		№ рецепта	
Неделя 1															
День 3															
полдник ГПД															
		Сок фруктовый		195		0,98				19,7		82,68		389	
		Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.		30		2,95		8,61		28,33		158,67		пр	
итого за полдник												241,35			
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	
		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		25		2		0,25		12,25		60,83		пр	
Итого за обед												687,27			
Полдник															
		Запеканка из творога с соусом		155/60		34,22		25,89		65,55		632,02		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 полдник												762,52			
итого за день												1691,14			

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая ценность				№ рецепта	
				гр.		белки	жиры	углеводы	ценность		
Неделя1											
День 4											
полдник ГПД											
		Пирожок с начинкой		80		3,76	4,16	40,72	199,6		пр
		Чай с сахаром		200		0,07	0,02	15	60		376
		Фрукты свежие		100		0,6	0,6	13,6	70,5		338
итого за полдник									330,1		
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		60/40		6,55	9,52	9,84	151,24		234
		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
Итого за обед									701,85		
Полдник											
		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	60		
		Сок фруктовый 1 шт. 0,2 мл		200		1		20,2	84,8		пр
		Кондитерские изделия		30		2,95	8,61	28,33	158,67		пр
Итого за полдник									532,47		
итого за день									1564,42		

приём пищи	наименование блюда	вес блюда		энергетическая ценность					№ рецепта
		гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	г	г	
Неделя 1									
День 5									
полдник	ГПД								
	Сок фруктовый 0,2 л 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			
Обед									
	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	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
Итого за обед						477,79			
Полдник									
	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	55	4,4	0,55	26,95	133,83			пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60			376
Итого за полдник						665,24			
итого за день						1460,5			

приём пищи		наименование блюда	вес блюда		энергетическая ценность					№ рецепта
			гр.	белки	жиры	углеводы	ценность			
Неделя 2										
День 1										
полдник	ГПД									
		Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68			389
		Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67			пр
итого за полдник				4,4	11,15	52,2	292,8			
Обед										
		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
		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	20	2,1	0,8	10,6	64,7			пр
Итого за обед							638,4			
Полдник										
		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
		Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17			пр
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5			338
Итого за полдник							695,39			
Итого за день							1626,59			

приём пищи		наименование блюда		вес блюда гр.		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 2										
День 2										
полдник ГПД		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		
Обед										
		Овощи по сезону		45	0,36	0,05	0,77	4,5	71	
		Суп из овощей		200	1,3	3,4	7,3	76,2	99	
		Запеканка с мясом		150/25	20,04	25,15	23,84	391,35	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	
Итого за обед								681,92		
Полдник										
		Овощи по сезону		40,00	0,32	0,04	0,68	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	0,07	0,02	15	60	376	
		Хлеб пшеничный		35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр	
Итого за полдник								620,25		
Итого за день								1592,47		

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая ценность					№ рецепта	
				гр.	белки	жиры	углеводы	ценность				
Неделя 2												
День 4												
полдник	ГПД											
		Кондитерские изделия		30	2,95	8,61	28,33	158,67			пр	
		Компот «Фрукто-няня» 1 шт		200			22,6	90			пр	
итого за полдник								248,67				
Обед												
		Овощи по сезону		25	0,2	0,03	0,43	2,5			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		30	2,4	0,3	14,7	73			пр	
		Хлеб ржаной		20	2,1	0,8	10,6	64,7			пр	
Итого за обед								672,3				
Полдник												
		Овощи по сезону		35	0,39	0,04	1,23	7			71	
		Печень тушёная в соусе		45/45	11,39	7,88	3,43	143,1			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 полдник								451,6				
итого за день								1372,57				

