



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ обедов и полдников обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных бюджетных общеобразовательных организациях. (вторая смена)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 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.

		вес блюда				энергетич еская	
приём пищи	наименование блюда	79.	белки	жиры	углеводы	GT 6	Nº peu-pы
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	IK					290,30	
06ед	0.00						
700	Салат из белокачанной капусты	40,00	0,53	1,30	2,59	24,16	45
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	09'6	85,80	96
Č.	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,70	228,80	294
	Каша вязкая пшённая	150,00	4,20	2,00	23,90	157,50	303
ST.	Чай с сахаром	200,00	70,0	0,02	15,00	00'09	376
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	dυ
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	08'0	10,60	64,70	dυ
Итого за обед						96'869	
Полдник	2 0 0 00 003 1 12				200	SO ON MAKO	ō
	Салат из моркови с изюмом	09	92'0	80'0	13,37	57,18	99
	Блинчики / оладьи с соусом из повидла	120/40	5,63	4,43	46,06	194,05	204
	Чай с сахаром	200	70,0	0,02	15	09	376
The second second	Фрукты свежие	100	9,0	9,0	13,6	70,5	338
Итого за полдник	dK				MATHER SALES	381,73	
итого за день						1365,99	

		вес блюда				энергетия еская	
приём пищи	наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	углеводы ценность	Ng рец-ры
Неделя1							
День 2							
полдник ГПД							
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	ďП
50	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	90	ди
итого за полдник	ИК				をおりません。	248,67	
Обед	Topodo Personal Professional						
	Овощи по сезону	35	0,28	0,04	9′0	3,5	71
all	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	2	20,5	145,5	303
	Компот из сухофруктов	200	99'0	0,1	12	132,8	349
9	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	dυ
100	Хлеб ржаной	30	2,4	6'0	14,7	73	Пр
Итого за обед						789,51	
Полдник							113800 6
	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	56,6	154,1	303
100	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	dи
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17	79,34	dυ
Итого за полдник	ник					452,94	
итого за день						1491,12	

		вес блюда				энергетич еская	
приём пищи	наименование блюда	ē	белки	жиры	углеводы ценность	ценность	Ng pett-pbi
Неделя1							
День 3							
полдник ГПД							
	Сок фруктовый	195	86'0		19,7	85,68	389
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	дп
итого за полдник	AK CONTRACTOR OF THE CONTRACTO	0.00			5	241,35	
Обед	7.02						
	Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2	71
PJ I	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	66
Ö	Фрикадельки куриные в соусе	08/09	62'6	11,83	8,97	190,04	297
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	Компот из сухофруктов	200	99'0	0,1	12	132,8	349
7	🧇 Хлеб пшеничный	30	2,4	6,0	14,7	73	dи
U.0	Хлеб ржаной	25	7	0,25	12,25	60,83	dи
Итого за обед	202					687,27	
Полдник	28,101						
	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	100	9'0	9'0	13,6	70,5	338
Итого за полдник	ик в		The second second second second second			762,52	
итого за день				N SOL	3 184	1691,14	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH

		вес блюда				энергетич еская	
приём пищи	наименование блюда	TP.	белки	жиры	углеводы ценность	ценность	Nº peų-pы
Неделя1							
День 4							
полдник ГПД							
	Пирожок с начинкой	80	3,76	4,16	40,72	199,6	dи
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	INK					330,1	
Обед	0.000				XX	SEST OF BEST	8
	Салат из отварной свеклы	09	6'0	3,59	5	55,58	52
303	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	1,4	94,64	103
808	Котлета рыбная с соусом	60/40	6,55	9,52	9,84	151,24	234
100	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	190,52	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	dυ
	Хлеб ржаной	20	2,1	8′0	10,6	64,7	dи
Итого за обед						701,85	
Полдник	(60 34.22 25.89 85.55 619.00			ASOSK	NO MICCION	The second	Li
	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	NIN BROWN
	Сок фруктовый 1 шт. 0,2 мл	200	1		20,2	84,8	dи
of the Atlantana propertioning their	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	du
Итого за полдник	ник					532,47	
итого за день						1564,42	

		d				энергетич	
		ehomo ses				еская	121
прием пищи	наименование блюда	Ċ	белки	жиры	углеводы	углеводы ценность	Ng pert-ppi
Неделя1							
День 5							
полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1		20,2	84,8	dи
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	dи
and an extraordinate to the characteristic of the characteristic o	Вафли «Золотце моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	СΠ
итого за полдник	K					317,47	
Обед						CATCOL CATA ACTUAL	
100	Щи из картофеля и капусты	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
23%	Запеканка из печени с рисом и соусом	125/25	14,62	7,39	17,72	196,12	284
404	чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	09	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	dи
7	« Хлеб ржаной	20	2,1	8′0	10,6	64,7	dп
Итого за обед	7.00					477,79	į×,
Полдник	A 86.3					-	
	Салат из отварной свеклы	09	6'0	3,59	2	55,58	52
308	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	du
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	09	376
Итого за полдник	1K ZOT ARE NO ROBERT OR					665,24	
итого за день						1460,5	S Eld VILLER

		вес блюда				энергетич еская	
приём пищи	наименование блюда	rp.	белки	жиры	углеводы ценность	ценность	Ne pett-pbi
Неделя 2					The second secon		
День 1			And the state of t	and produce a project of the following			
полдник ГПД						A Section of the Sect	
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	389
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	du
итого за полдник	INK		4,4	11,15	52,2	292,8	
06ед							NALIONAL PROPERTY.
	Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2	7.1
80	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
17 (F) (F)	Биточек рыбный	75	8,34	10,21	10,08	165,96	234
93.6	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	56,6	154,1	303
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
A RIS	Хлеб пшеничный	30	2,4	6'0	14,7	73	dυ
	Хлеб ржаной	20	2,1	8′0	10,6	64,7	dυ
Итого за обед				The state of the s		638,4	
Полдник	(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)				A CHARLES	SETO DRYEST	3
	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
ω	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 (2008)					695,39	Section 1
итого за день			A 0			1626,59	

						энергетич	
приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	X(210)51	VEAPROAM	еская	No perional
Неделя 2							The state of the s
День 2							
полдник ГПД	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
8	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
6	Фрукты свежие	100	9′0	9,0	13,6	70,5	338
итого за полдник	ник			100		290,3	
06ед							
A second of the	Овощи по сезону	45	98'0	0,05	7,00	4,5	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	66
	Запеканка с мясом	150/25	20,04	25,15	23,84	391,35	284
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
201	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	dυ
	💸 Хлеб ржаной	20	2,1	8,0	10,6	64,7	dи
Итого за обед	22 20 22 20 22 20 22 20 20 20 20 20 20 2				1999	681,92	
Полдник							
	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
502	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	dи
Итого за полдник	ник				0	620,25	
итого за день	N V S C					1592.47	

		вес блюда				энергетич еская	
приём пищи	наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	углеводы ценность	Ne peu-pbi
Неделя 2							
День 3							
полдник ГПД	30 MAIL 2017 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				SIC NAMED SEC		
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1		20,2	84,8	dи
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	dи
	Вафли «Золотце моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	dи
итого за полдник	ИК					317,47	
Обед	43 036 008 037 86				810	CAT OR ALBO	
8	Салат из отварной свеклы	40	0,6	2,4	3,33	37,05	52
	Борщ с карт и капустой	200	2	6'9	3,5	115	82
	Биточки мясные	70	8,2	21,27	8,41	259,63	268
CHI.	Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	2,00	20,50	145,50	303
Ÿ	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
Adam Garage Say Topic deposits	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	dи
	Хлеб ржаной	20	2,1	8′0	10,6	-64,7	dυ
Итого за обед	00 h 20 0 10 0 50 0 50 0 00 00		A STATE OF THE STA			839,85	
Полдник	84 8 C	and the second and additional control of the second				Chicago Maria	
	Суп молочный из крупы рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	71
	Бутерброд с маслом и сыром	30.05.2017	6,1	8,3	14,83	157,8	229
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	303
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8	376
Итого за полдник	НИК					367,8	
TOTO CC OJOTN						1525,12	

		вес блюда				энергетич еская	i kanan
приём пищи	приём пищи наименование блюда	è	белки	жиры	углеводы ценность	ценность	Ne pett-ph
Неделя 2				81			
День 4							
полдник ГПД				200			
64	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	dи
	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	06	dи
итого за полдник	INK		24			248,67	
06ед							
	Овощи по сезону	25	0,2	0,03	0,43	2,5	71
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9'6	82,8	96
100	Котлета из птицы	08 300	13,95	13,41	0,7	228,8	294
S. C.	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	303
303	Чай с сахаром	083 200	0,07	0,02	15	09	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	dи
	Хлеб ржаной	20	2,1	8,0	10,6	64,7	dи
Итого за обед	8.7					672,3	
Полдник	- E3,528						18 00 8 W
	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	dп
Итого за полдник	INK ET THE ED TO THE ED THE ED TO THE ED THE				WENT	451,6	
итого за день						1372,57	HAMILA ON BE

		вес блюда				энергетич еская	
приём пищи	наименование блюда	<u>.</u>	белки	жиры	жиры углеводы ценность	ценность	Nº рец-ры
Неделя 2							
День 5							
полдник ГПД							
8	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80	3
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	376
	Фрукты свежие	100	09'0	09'0	13,60	70,50	ди
итого за полдник	NK.	The state of the s				290,30	
Обед	52 0'5 0'03 0'48 5'2				SHA.	DATA THO CAS	0
92	Овощи по сезону	30	0,28	0,04	9′0	3	71
\$8 W	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	6,2	9'89	101
303	Фрикадельки куриные в соусе	70/35	11,9	14,38	10,9	230,95	297
376	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
60	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	- 60	376
140	Хлеб пшеничный	30	2,4	6,0	14,7	73	dυ
	Хлеб ржаной	20	2,1	8′0	10,6	64,7	dп
Итого за обед						652,65	
Полдник	32 039 000 253				OHA	So bri was	0
	Салат из белокачанной капусты	40	0,53	1,3	2,59	24,16	121
303	Птица тушенная в соусе	40/30	10,32	8,33	2,28	125,39	3
976	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	376
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	09	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	209
Итого за полдник	HIK TENERAL THE TE					424,9	E SAN
итого за день		À				1367,85	