

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ №1

Документ отписан на официальный сайт: Эдиподпись

Учрежденное в 1998 году учреждение, имеющее уголовное  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
имени Героя Советского Союза А.А. АМАТИНА

МОУДОУ им. Героя Советского Союза А.А. АМАТИНА

СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКА КРЫМ

Действителен с 03.06.2024, 07:49  
до 03.06.2025, 07:49

Ключ подпись: 07F402767389E2430E15e76955187A510

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУН «Горпицеторг»  
В. Э. Гапошкин  
2025 г.

«»



СОГЛАСОВАНО

Директор

ГРН 1159102008146

В. Медина

2025 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 +/-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 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.



приём пищи	наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность № рец-ры
		гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя1						
День 2						
Полдник ГД						
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67 пр
	Компот «Фрукто-наня» 1 шт	200			22,6	90 пр
Итого за Полдник						248,67
Обед						
	Овощи по сезону	35	0,28	0,04	0,6	3,5 пр
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64 пр
	Тефтели мясные	60/55	7,59	17,56	12,66	243,07 пр
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5 пр
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8 пр
	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 пр
	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,8	3,96	3,04	84 пр
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1 пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60 пр
	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 пр
Итого за день						1491,12

Приём пищи	наименование блюда	энергетич еская				№ рец-ры
		вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя1						
День 3						
полдник ГПД	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67
итого за полдник						пр 241,35
Обед						
	Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2
	Фрикадельки куриные в соусе	60/30	9,79	11,83	8,97	190,04
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	Хлеб ржаной	25	2	0,25	12,25	60,83
Итого за обед						пр 687,27
Полдник						
	Запеканка из творога с соусом	155/60	34,22	25,89	65,55	632,02
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
Итого за полдник						338 762,52
итого за день						1691,14

приём пищи	наименование блюда	вес блюда гр.	Энергетич- ическая ценность			№ рец-ры
			белки	жиры	углеводы	
Неделя1						
День 4						
полдник ГПД,						
	Пирожок с начинкой	80	3,76	4,16	40,72	199,6
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
итого за полдник						330,1
Обед						
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5	55,58
	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,64
	Котлета рыбная с соусом	60/40	6,55	9,52	9,84	151,24
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	190,52
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
Итого за обед						701,85
Полдник						
	Суп молочный из крупы гречневой	200	2,97	3,57	6,14	71,2
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/13	6,1	8,3	14,83	157,8
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Сок фруктовый 1 шт. 0,2 мл	200	1		20,2	84,8
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67
итого за полдник						532,47
итого за день						1564,42

приём пищи	наименование блюда	энергетич еская ценность				№ рец-ры
		вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя1						
День 5						
полдник ГПД						
Сок фруктовый 0,2	1 шт	200	1	20,2	84,8	пр
Кондитерские изделия		30	2,95	8,61	28,33	158,67
Вафли «Золотце мое»	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	вас блюда				Энергетич еская ценность	№ рец-ры
		гр.	белки	жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
полдник ГПД	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	389
	Печенье «Палочки-читалочки» 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	
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	энергетич еская ценность				№ рец-ры
		вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя 2						
День 2						
полдник ГПД	булгерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
итого за полдник						338
Обед						
	Овощи по сезону	45	0,36	0,05	0,77	4,5
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2
	Запеканка с мясом	150/25	20,04	25,15	23,84	391,35
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
Итого за обед						681,92
Полдник						
	Овощи по сезону	40,00	0,32	0,04	0,68	4,00
	Гуляш мясной	55/45	10,63	28,16	2,89	318,68
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17
Итого за полдник						620,25
итого за день						1592,47

приём пиши	наименование блюда	вес блюда гр.	Энергетич- еская ценность			№ рец-ры
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 2						
День 3						
полдник ГПД						
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
Обед						
Салат из отварной свеклы		40	0,5	2,4	3,33	37,05 52
Борщ с карт и капустой		200	2	6,9	9,5	115 82
Биточки мясные		70	8,2	21,27	8,41	259,63 268
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
Итого за обед						839,85
Полдник						
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	60 303
Яйцо отварное		50	6,3	5,8	0,4	78,8 376
Итого за полдник						367,8
итого за день						1525,12

Приём пищи	наименование блюда	энергетич еская ценность				№ рец-ры
		вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя 2						
День 4						
полдник ГПД						
Кондитерские изделия		30	2,95	8,61	28,33	158,67
компот «Фрукто-няня» 1 шт		200			22,6	90
итого за полдник						248,67
Обед						
Овощи по сезону		25	0,2	0,03	0,43	2,5
Рассольник ленинградский		200	1,6	4,1	9,6	85,8
Котлета из птицы		80	13,95	13,41	0,7	228,8
Каша вязкая пшённая		150	4,2	5	23,9	157,5
Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	14,7	73
Хлеб ржаной		20	2,1	0,8	10,6	64,7
Итого за обед						672,3
Полдник						
Овощи по сезону		35	0,39	0,04	1,23	7
Печень тушёная в соусе		45/45	11,39	7,88	3,43	143,1
Макаронные изделия отварные		150	5,5	4,5	26,5	168,5
Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	14,7	73
Итого за полдник						451,6
итого за день						1372,57

приём пищи	наименование блюда	вес блюда				энергетич ическая ценность	№ рец-ры
		гр.	белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 5							
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	376
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	пр
итого за полдник						290,30	
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	70/35	11,9	14,38	10,9	230,95	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						652,65	
Полдник							
	Салат из белокачанной капусты	40	0,53	1,3	2,59	24,16	121
	Птица тушенная в соусе	40/30	10,32	8,33	2,28	125,39	3
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	376
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	209
Итого за полдник						424,9	
итого за день						1367,85	