



### Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных организациях будет осуществлять АО «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 АО «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 выше перечисленным 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 личного 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 свежих или солёных огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм.

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 АО «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 образовательной организации по органолептическим показателям.



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ пер-ры
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная гречневая	200,00	9,09	12,99	35,18	293,99	182
	Бутерброд с маслом и сыром	70,00	7,80	11,10	19,90	210,70	3
	Компот из сухофруктов	200,00	0,67	0,01	12,00	50,77	349
	Йогурт натуральное	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	np
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	np
Итого за завтрак		650,00				898,86	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	60,00	1,03	3,00	5,07	51,40	47
	Борщ с картофелем и капустой белоглазкой	200,00	2,10	6,90	9,50	108,50	82
	Котлета мясная с соусом	90,00	8,20	21,60	9,40	264,80	268
	Каша вязкая "Артек"	160,00	4,80	5,20	29,50	184,00	303
	Соус фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	np
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	np
	Коктейль "Фрутто Кидс"	200,00	5,60	5,60	20,00	152,80	np
Итого за обед		960,00				975,40	
Подливка ПГД	Компот "Фрутто Нана"	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	np
	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	np
Итого за подливку		280,00				342,40	
Итого за день		1890,00				2216,66	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ пер-ры	
Неделя 1								
День 3								
Завтрак	Салат из свежлы с горошком	70,00	1,00	2,50	4,40	44,10	53	
	Рыба тушеная с овощами	90,00	9,70	5,00	3,80	99,00	229	
	Макаронные отварные из пшеницы	170,00	5,50	4,50	26,60	168,90	309	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376	
	Хлеб пшеничный	35,00	2,40	0,30	14,70	71,10	np	
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338	
	Итого за завтрак	665,00				505,76		
	Обед	Овощи по сезону (солёный помидор)	45,00	0,60	0,05	1,90	10,45	70
		Суп из овощей	200,00	1,30	3,40	7,30	65,00	99
		Жаркое по-домашнему (свинина)	200,00	21,50	51,50	29,00	665,50	259
Чай с сахаром		200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376	
Хлеб пшеничный		40,00	2,40	0,30	14,70	71,10	np	
Итого за обед						1019,51		
Полдник ПИД								
	Морс "Фрукто Нана" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	np	
	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80,00	3,30	4,10	37,50	200,10	np	
Итого за полдник					284,90			
Итого за день		1930,00				1810,17		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ пер-ры
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,50	0,03	1,70	9,07	70
	Птица тушённая в соусе томатном с овощами	90,00	15,50	12,50	3,30	187,70	290
	Каша вязкая пшённая	180,00	5,00	5,90	28,80	188,30	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	55,00	3,20	0,40	19,50	94,40	np
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	np/338
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>685,00</b>				<b>626,47</b>	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	45,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Расоляник Ленинградский	200,00	2,00	5,10	12,00	101,90	96
	Каша вязкая рисовая	170,00	2,80	4,50	28,40	165,30	303
	Печень тушённая в соусе (говяжья)	90,00	15,50	10,80	4,60	177,60	261
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	np
	Хлеб ржаной	30,00	3,10	1,20	16,00	87,20	np
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Масло сливочное	5,00	0,00	4,10	0,02	36,98	np
	Сыр твёрдый	15,00	5,80	7,30	0,00	88,90	np
	<b>Итого за обед</b>	<b>785,00</b>				<b>823,47</b>	
Подлник ПИД							
	Компот "Фрукто Нани" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	np
	Пирожок с картошкой "Кремхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	np
	<b>Итого за подлник</b>	<b>280,00</b>				<b>342,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1750,00</b>				<b>1792,34</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ пер-ры
Пеленги 1							
День 5							
Завтрак							
	Овоши по сезону (салат из квашеной капусты)	70,00	1,10	3,20	5,50	55,20	47
	Гуляш мясной (свинина)	90,0	4,80	12,70	1,40	139,10	260
	Каша вязкая "Артек"	150,0	4,00	4,30	24,60	153,10	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	360
	Хлеб пшеничный	40,00	2,80	0,30	17,10	82,30	np
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550,00</b>				<b>514,50</b>	
Обед							
	Овоши по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,70	2,70	17,50	105,10	88
	Фрикадельки куриные в соусе	110,00	11,30	13,60	10,30	208,80	297
	Каша вязкая гречневая	190,00	4,80	5,30	21,90	154,50	303
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	np
	Хлеб ржаной	20,00	3,10	1,20	16,00	87,20	np
	Йогурт отварное	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Сок фруктовый 1 шт низ	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Всего за обед</b>	<b>1210,00</b>				<b>924,50</b>	
Подливка ГТ/Д							
	Море "Фруто Нани" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	np
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80,00	4,00	4,00	5,50	74,00	np
	<b>Итого за подливку</b>	<b>280,00</b>				<b>158,80</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>2040,00</b>				<b>1597,80</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,50	0,04	1,50	8,36	70
	Рыба тушёная с овощами	90,00	8,70	4,50	3,30	88,50	229
	Макаронные изделия отварные с сыром	150,00	12,20	14,30	27,40	287,10	204
	Хлеб пшеничный	30,00	1,80	0,10	11,00	52,10	np
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530,00</b>				<b>496,52</b>	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Расcольник Ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
	Птица тушёная в соусе (суприца)	110,00	20,50	17,20	4,80	256,00	294
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	153,10	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00		20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,30	17,10	82,30	np
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	np
	<b>Итого за обед</b>	<b>900,00</b>				<b>933,64</b>	
полдник ППД							
	Морс "Фруто Нана" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	np
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80,00	4,00	4,00	5,50	74,00	np
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280,00</b>				<b>158,80</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1710,00</b>				<b>1588,96</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога с какао и соусом молочным	200,00	21,20	17,10	37,60	389,10	223
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	np
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500,00</b>				<b>511,76</b>	
<b>Обед</b>							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	55,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	102
	Тфтели в соусе	120,00	10,10	23,40	16,80	318,20	279
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,70	5,40	21,80	154,60	303
	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	np
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	np
	Кондитерские изделия	30,00	4,40	12,90	42,50	303,70	np
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за обед</b>	<b>1005,00</b>				<b>1209,25</b>	
<b>Полдник ПД</b>							
	Компот "Фрукто Нича" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	np
	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	np
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280,00</b>				<b>342,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1785,00</b>				<b>2063,41</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ пер-ры
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Овощи по сезону (сол. помидор)	60,00	0,60	0,05	1,90	10,45	70
	Гуляш мясной (свинина)	90,00	3,80	10,20	1,10	111,40	260
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	153,10	303
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,50	94,40	пр
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540,00</b>				<b>454,15</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из солёных огурцов с луком	60,00	0,51	3,03	1,55	35,51	21
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,10	2,10	14,00	83,30	103
	Котлета из птицы (курица)	90,00	15,10	14,50	14,00	246,90	294
	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,10	21,80	145,90	312
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	Компот из сухофруктов	200,00	0,07	0,10	12,00	49,16	377
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,00	100,71	пр
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	<b>Итого за обед</b>	<b>1065,00</b>				<b>937,58</b>	
<b>Полдник ПД</b>							
	Море "Фруто Нана" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80,00	3,30	4,10	37,50	200,10	пр
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280,00</b>				<b>284,90</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1885,00</b>				<b>1676,63</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ пер-ры
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный с маслом	111,00	10,80	19,50	2,10	227,10	210
	Кефир	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	386
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
	Сок фруктовый 0,2 л 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>551,00</b>				<b>506,90</b>	
	Овоши по сезону (солёный помидор)	50,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей	200,00	1,20	3,30	7,20	63,30	99
	Рыба тушеная с овощами	90,00	9,10	4,60	3,60	92,20	229
	Каша вязкая рисовая	150,00	2,50	4,20	26,60	154,20	312
	Чай с сахаром	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	376
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,60	1,00	13,20	72,20	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
	Бутерброд с маслом и сыром	55,00	5,30	7,50	13,60	143,10	3
	<b>Итого за обед</b>	<b>825,00</b>				<b>894,44</b>	
<b>Подлник ПЦД</b>							
	Компот "Фрукто Лана" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
	<b>Итого за подлник</b>	<b>280,00</b>				<b>342,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1656,00</b>				<b>1743,74</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Овощи по сезону (соевый помидор)	65,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Печень тушёная в соусе (говяжья)	90,00	12,50	8,70	3,80	143,50	261
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,50	6,00	24,60	174,40	303
	Кофейный напиток	200,00	4,08	3,54	17,58	118,50	379
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
Итого за завтрак		575,00				542,54	
Обед							
	Салат из свежлы с кон. горошком	65,00	1,20	3,10	5,50	54,70	47
	Борщ с карт и капустой	200,00	2,00	6,90	9,50	108,10	82
	Макаронные изделия с сыром	150,00	12,40	14,20	27,50	287,40	204
	Быточки мясные	95,00	11,70	30,40	12,00	368,40	268
	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	0,07	12,00	51,43	376
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Печенье "Ангика" 1 шт 26 г	26,00	0,50	1,20	4,40	30,40	пр
Итого за обед		886,00				1091,73	
Подлник ПИД							
	Морс "Фрукто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80,00	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за подлник		280,00				158,80	
Итого за день		1741,00				1793,07	