

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ММТ «Евразийскторг»
И.О. Лопухин
« 5 » _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор

« 5 » _____ 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных заведениях
и спецшколах отнесенных к детям-сиротам, детям оставшимся без
попечения родителей, лица, из числа детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 ЛЕТ

Симферополь, 2024-2025 гг.

Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных учреждениях будет осуществлять МУП «Горпицдеторг» на базе стационарных школьных столовых и буфетно-раздаточных, которые оснащены необходимым технологическим оборудованием, квалифицированными кадрами, столовой посудой, кухонным инвентарём, моющими и дезинфицирующими средствами в достаточном количестве. Снабжение столовых сырьём и полуфабрикатами будет осуществляться поставщиками, с которыми заключены договоры МУП «Горпицдеторг» 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 течение дня отбуксовать от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах +/-5%, при условии что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать выдвигавшимся 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%, 50-60% соответственно, а соотношение кальция и фосфора- 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 кашного, творожного или яичного блюда и напитка(кофе, чай, ряженка, йогурт), дополнительного- бутербродом с сыром, маслом, повидлом или сладкой 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 захода сырья и выхода готовой продукции все школьные столовые МУП «Горпицдеторг» обеспечены технологическими картами, разработанными на основании «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Издательство Москва. До Ли Грин 2025г.». 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 санитарический.
5. Ведомость контроля за рационом питания.
6. Журнал учёта температур и влажности в складских помещениях.

Для контроля за качеством поступающей продукции проводится бракераж и делается запись в журнале бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, и 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.

Неделя 1									
День 1									
Завтрак									
	Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10	70		
	Рыба тушеная с овощами	105	10,24	5,2	3,99	110,25	229		
	Куш поварский рисовый	180	3,15	5,04	31,92	184,92	303		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,1	19,6	9,33	np		
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,31	14,17	79,34	np		
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377		
Итого за завтрак						543,84			
Обед									
	Салат из квашеной капусты	60,00	1,03	3,00	5,07	51,43	45		
	Рассольник ленинградский	250,00	2,68	5,13	12,00	107,25	96		
	Колбаса из птицы	90	14,26	13,71	13,32	234,00	294		
	Каша вязкая "Артек"	180	4,80	5,16	29,52	182,88	303		
	Сок фруктовый	200,00	1,00		20,20	84,80	376		
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	6,00	14,70	73,00	np		
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	np		
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	70,50	np		
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	338		
Итого за обед						953,36			
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	np		
Итого за полдник						290,30			
Итого за день						1787,5			

прием пищи	идентификация блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 3							
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом	112	10,91	19,7	2,1	224	210
	Кефир	200	5,8	5	8	100	386
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	пр
	Масло сливочное	10	0,08	7,5	0,14	66	14
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за завтрак						557,83	
Обед							
	Салат из соевых бобов с луком	60	0,51	3,03	1,55	35,46	71
	Суп из овсяной	250	1,63	4,25	9,13	95,25	99
	Птица тушенная в соусе	100	13,95	11,25	3,08	169,47	297
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	303
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	349
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	пр
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,31	14,17	79,34	14
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	15
Итого за обед						828,72	
полдник (ПП)							
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	пр
	Печенье «Палочки-сникерчики» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
Итого за полдник						241,35	
Итого за день						1627,9	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 5							
Завтрак							
	Овощи по сезону	60	0,56	0,05	1,75	10	/0
	Жаркое по-домашнему	245	17,22	41,30	22,22	536,20	259
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
Итого за завтрак						704	
Обед							
	Салат из свеклы с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	88
	Борщ с картофелем	250	2,5	8,63	11,88	143,75	284
	Макаронные изделия с сыром	200	16,51	19,17	36,63	394,04	376
	Биточки мясные	100	11,72	30,38	12,01	370,91	294
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	17	132,8	389
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
Итого за обед						1443,81	
ужин							
	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 мое» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	пр
Итого за подлник						317,47	
Итого за день						2465,28	

приём пищи	наименование блюда	вес/объем	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 7							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная гречневая	200,00	9,09	12,99	35,18	295,00	182
	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,8	8,3	14,83	157	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8	209
	Сок фруктовый 0,2 л ш	200	1		20,2	84,8	нр
Итого за завтрак						677,5	
Обед							
	Салат из свеклы с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Котлета мясная с соусом	120	10,97	28,84	12,57	355,05	292
	Каша овсяная "Артек"	180	4,8	5,16	20,52	182,88	303
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	338
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	нр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	нр
	Вафли «Золотце мое» 2 шт.	40	4,8	0,8	30	148	нр
Итого за обед						1029,37	
Полдник							
	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	13,5	70,5	338
Итого за полдник						290,3	
Итого за день						1997,27	

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	белок	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 9							
Завтрак							
	Салат из свеклы с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53
	Рыба тушеная с овощами	100	10,84	5,5	4,23	116,66	229
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	310
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	378
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	нр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за завтрак						546,89	
Обед							
	Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10	71
	Растительный пенниградский	250	2	5,13	12	107,25	96
	Запеканка из пшена с рисом и соусом	180/50	22,39	11,32	27,14	300,42	294
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	303
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	376
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	нр
	Масло сливочное	5	0,04	3,73	0,07	33	нр
	Сыр твердый	70	4,64	5,9		72	нр
Итого за обед						722,37	
полдник ГТД							
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	нр
	Компот «Фрукто пиян» 1 шт	200			22,6	90	нр
Итого за полдник						248,67	
Итого за день						1517,93	