

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «ОрганизаТорг»
В.И. Поповкин
2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор

« 0 » 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, моющими и дезинфицирующими средствами в достаточном количестве. Обеспечение столовых сырьём и продовольственными товарами будет осуществляться поставщиками, с которыми заключены договоры 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 течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах $\pm 5\%$, 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 1:1:1 или в процентном соотношении от калорийности как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору- как 1:1,5.

Обязательно в рационе 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 включать 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак в школе должен состоять в основном из двух блюд: творожного, творожного или яичного блюда и напитка(кофе, чай, ряженка, йогурт), дополнительного- бутербродом с сыром, маслом, колбасой 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 овощей, 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 2.3/2.4.2590-20 «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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Издательство Москва. До Ли Трип. 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 бракеро-к и делается запись в журнале бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, в соответствии с рекомендуемой формой. Выдача готовой пищи осуществляется только после снятия проб. Оценку качества блюд проводит бракеро-комиссия в составе не менее трёх человек: медицинского работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательного учреждения по организационным показателям.

[illegible]

[illegible]

Наименование		Единица измерения		Количество		Стоимость		Всего		Итого	
Наименование	Единица измерения	Количество	Стоимость	Количество	Стоимость	Количество	Стоимость	Количество	Стоимость	Количество	Стоимость
Неделя											
День 5											
поздний ПП											
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1			20,2	84,8	20,2	84,8	20,2	84,8
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	167,28	167,28	167,28	167,28	167,28
	Вафли «Золотце мое» 1 шт.	20	2,1	0,4	15	74	74	74	74	74	74
Итого за поздний ПП							317,17				
Обед											
	Салат из свежих овощей с маслом	50	0,83	2,06	3,65	36,45	53	53	53	53	53
	Борщ с картофелем	200	2	6,9	9,5	115	82	121,9	82	121,9	82
	Макаронные изделия с сыром	150	12,36	14,36	27,43	294,26	204	204	204	204	204
	Биточки мясные	90	10,55	27,24	10,81	333,82	268	268	268	268	268
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349	349	349	349	349
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,8	10,5	64,7	117	117	117	117	117
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,5	64,7	117	117	117	117	117
Итого за обед							1041,73				
Поздний											
	Овощи по-пекински	60	0,56	0,05	1,75	10	76	76	76	76	76
	Жаркое по-домашнему	235	16,52	39,61	22,27	514,31	258	258	258	258	258
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	379	379	379	379	379
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	117	117	117	117	117
Итого за поздний							694,28				
Итого за день							2053,48				

Неделя 2								
День 2								
полдник ГПД	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	2	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	328	
Итого за полдник						290,3		
Обед								
	Салат из свеклы с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53	
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99	
	Котлета мясная с соусом	100	9,14	24,03	10,48	296,7	268	
	Каша овсяная "Артек"	160	4,27	4,59	26,24	162,56	303	
	Соус фруктовый	200	1		70,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	111	
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	111	
Итого за обед						801,7		
Полдник								
	Каша жидкая молочная гречневая	200/00	9,09	12,99	35,18	295,00	162	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/05/2020	5,8	8,3	14,83	157	2	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Яблоко отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8	209	
	Соус фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	111	
Итого за полдник						677,6		
Итого за день						1769,6		

Неделя 7									
День 4									
поздний ППД									
Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67		пп		
Компот «Фрукто-няня» - 1 шт.	200			22,6	90		пп		
Итого за поздний					248,67				
Обед									
Овощи по сезону	40	0,56	0,05	1,75	10		70		
Расстольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8		95		
Запекалка из пшена с рисом и соусом	190	18,49	9,35	22,47	248,18		280		
. Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73		пп		
. Хлеб ржаной	70	2,1	0,8	10,6	64,7		пп		
. Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		377		
Итого за обед					543,68				
Подушка									
Салат из свеклы с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74		53		
Рыба тушеная с овощами	90	3,75	4,95	3,8	105		229		
Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,02	142,36		310		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		376		
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17		пп		
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5		338		
Итого за подушку					506,77				
Итого за День					1299,12				