



ПРИМЕРНОЕ ДВУХПЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных заведениях
относённых к льготной категории
(первая 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 технико-логическим оборудованием, квалифицированными кадрами, столовой посудой, кухонным инвентарём, мойками и дезинфицирующими средствами в достаточном количестве. Снабжение 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 должно составлять 1:1:4 или в процентном соотношении от калорийности как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения 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 включать 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак в школе должен состоять в основном из двух блюд: горячего мясного, творожного или рыбного блюда и напитка (кофе, чай, ряженка, йогурт), дополнительного – бутербродом с сыром, маслом, повидлом или сдобной булочки.

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, свеклы или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.д., с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные сэндвичи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салаты можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм, орехи.

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню, разработанному в соответствии с СанПиН 2.2/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения».

Для соблюдения норм закладки сырья и выхода готовой продукции все школьные столовые МУП «Горпищеторг» обеспечены технико-логическими картами, разработанными на основании «Сборника рецептов 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. Выписки в контроль за рационом питания.
6. Журнал учёта температуры и влажности в холодильных 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 бракерская комиссия в составе не менее трёх человек: медицинского работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательного учреждения по органолептическим показателям.

Дата	Вид продукта	Единица измерения	Количество	Цена за единицу	Стоимость	Всего	Всего
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	279
	Каша овсяная рисовая	180	3,15	5,04	31,92	184,92	303
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	119
	Кондитерские изделия	15	1,18	4,31	14,17	79,34	119
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого за завтрак						543,84	
Обед							
	Суп из крапивоной капусты	50,00	0,86	2,50	4,23	42,86	47
	Рассольник лесной/грабский	250,00	2,00	5,13	12,80	107,25	96
	Котлета на пилцы	90	14,26	13,71	13,32	234,00	294
	Каша овсяная "Артек"	180,00	4,80	5,16	29,52	182,88	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00		20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	119
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	119
Итого за обед						789,49	
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	62,60	377
	Фрукты свежие	100	0,60	0,30	13,60	70,50	119
Итого за полдник						290,90	
Итого за день						1623,63	

наименование 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 отруц с луком	60,00	0,51	3,03	1,55	35,46	21
Суп из овощей	250	1,63	4,25	9,13	95,25	99
Пицца тушеная в соусе	100	13,95	11,25	3,08	169,47	290
Пюре картофельное	180	3,68	5,16	24,53	164,7	312
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого за обед					664,58	
Подшип						
Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	пр
Печенье «Палочки-сникерсы» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
Итого за подшип					241,35	
Итого за день					1463,76	

приемы пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	кв. расч.ры
День 5							
Завтрак							
	Овощи по сезону	60	0,56	0,05	1,75	10	70
	Жаркое по-домашнему	245	17,22	41,30	23,22	536,20	259
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	np
итого за завтрак						704	
Обед							
	Салат из овощей с горчицей	60	0,09	2,47	4,38	43,74	53
	Борщ скар и капустой	250	2,5	8,63	11,88	143,75	82
	Макаронные изделия с сыром	185	15,27	17,73	33,88	364,49	204
	Биточки мясные	100	11,72	30,38	12,01	370,91	268
	Кашаот из пшохфруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	np
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	np
итого за обед						1193,39	
полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	np
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	np
	Зафити «Золотые мед» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	np
итого за полдник						317,47	
итого за день						2214,86	

приемы пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кал ценность	№ рецепта
Даль 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
	Вино откарпное	50	6,3	5,8	0,4	78,8	209
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	пп
итого за завтрак						677,6	
Обед							
	Салат из свеклы с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53
	Суп из овощей	250	1,63	4,25	9,13	95,25	99
	Котлета мясная с соусом	100	9,14	24,03	10,48	296,71	268
	Каша вязкая "Артек"	180	4,8	5,26	29,52	182,88	403
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пп
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пп
итого за обед						841,08	
полдник	суфлеброд 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
	Срукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за полдник						290,3	
итого за день						1808,98	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углевод/г	кал ценность	№ рецепта
День 9							
Завтрак							
	Салат из свежих с помидором	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	140,82	310
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	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 завтрак						546,89	
Обед							
	Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10	70
	Пастаальник пенноградский	250	7	5,13	12	107,25	96
	Запеканка из пшена с рисом и соусом	200	19,47	9,85	23,6	261,24	280
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
итого за обед						578,19	
поддник ППД							
	Кундистерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	Кислот «Фрута-нана» 1 шт	200			22,6	90	пр
итого за поддник						248,67	
итого за день						1373,75	