



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
горячего питания (завтраков) и обедов обучающихся, получающих
начальное
общее образование в муниципальных бюджетных
образовательных организациях
(первая смена).
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

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 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 среднй 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 включать 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак в школе должен состоять в основном из двух блюд: горячего молочного, творожного или кашевого блюда и напитка (кофе, чай, ряженка, йогурт), дополнительно- 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 огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные соусы (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса и салата 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 организациям 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. Ле-Дя 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 температуры и режима холодильного оборудования.
4. Журнал гигиенический.
5. Бедомость 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 производит бракеражная комиссия в составе не менее трёх человек: один работник районной, работник пищеблока и представителя администрации образовательного учреждения по органолептическим показателям.

Наименование	Единица измерения	Количество	Цена	Сумма	Средняя цена	Всего	Всего
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10	70	
Рыба тушеная с овощами	60/40	9,75	4,95	3,8	105	229	
Каша вязкая рисовая	160	2,8	4,18	28,37	164,37	303	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	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					518,04		
Обед							
Салат из вареной капусты	50,00	0,86	2,50	4,20	42,90	47	
Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80	96	
Котлета из птицы	90	14,26	13,71	13,32	234,00	294	
Каша овсяная "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	152,40	303	
Сок фруктовый	200,00	1,00		20,20	84,80	389	
Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	np	
Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	np	
Итого за обед					737,60		
Подарок ГПА							
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	13,80	70,50	np	
Итого за подарок					290,30		
Итого за день					1545,94		

приём пищи	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	np
	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							
	Суп из солёных огурцов с луком	50,00	0,43	2,53	1,29	29,55	21
	Суп из овсяной	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Птица тушённая в соусе	90	13,25	10,69	2,93	161	290
	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	np
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	np
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого за обед						603,7	
Полдник							
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	np
	Печенье «Палочки-сникерсы» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	np
Итого за полдник						241,35	
Итого за день						1402,88	

приемы пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	погрешность
День 5							
Завтрак							
	Овощи по сезону	60	0,56	0,05	1,75	10	70
	Жаркое по Домашнему	230	16,17	38,77	21,80	503,37	259
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	22,05	109,5	np
Итого за завтрак						707,67	
Обед							
	Салат из свежих с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53
	Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82
	Макаронные изделия с сыром	150	12,36	14,36	27,43	294,26	204
	Запеченные мясные	90	10,55	27,34	10,81	333,82	268
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,8	10,6	64,7	np
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	np
Итого за обед						1049,02	
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
	Вафли «Золотце мое» 1 шт.	20	2,1	0,4	15	74	np
Итого за полдник						317,47	
Итого за день						2074,16	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кал ценность	перес-ры
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 лимонм	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Вино отаарное	50	6,3	5,8	0,4	78,8	209
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	np
Итого за завтрак						677,6	
Обед							
	Салат из свеклы с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53
	Суп из вишней	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Котлета мясная с соусом	120	10,97	28,84	12,57	356,05	268
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
	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						850,89	
Полдник							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Чай с лимонном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за полдник						290,3	
Итого за день						1818,79	

Пример пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	М. рен-ры
День 9							
Завтрак							
	Салат из свеклы с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53
	Рыба тушеная с овощами	85	9,21	4,68	3,59	99,16	229
	Картофель отварной	160	3,04	4,6	25,27	156,29	310
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,25	17,15	85,17	нр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за завтрак						514,86	
Обед							
	Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10	70
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Запеканка из пшена с рисом и соусом	190	18,49	9,35	22,42	248,18	280
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	нр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	нр
	Чай с лимонном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого за обед						543,68	
Полдник (ПД)							
	Компот из фруктов	30	2,05	8,61	28,33	158,67	нр
	Компот «Фрукты» 1 шт	200			22,6	90	нр
Итого за полдник						248,67	
Итого за день						1307,21	