

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищегорск»
В.Э. Гапошкин
« 30 » _____ 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор

« 30 » _____ 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
обедов и полдников обучающихся, получающих начальное общее
образование в муниципальных
бюджетных общеобразовательных организациях.
(вторая 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 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 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 течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах +/-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 1:1:4 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 яичного 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 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 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. 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 образовательного учреждения по органолептическим показателям.

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта	
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность		
Неделя 1							
День 1							
полдник ППД							
	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	338
итого за полдник						290,30	
Обед							
	Салат из квашенной капусты	50,00	0,86	2,50	4,23	42,86	47
	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,13	12,00	107,25	96
	Котлета из птицы	90	14,26	13,71	13,32	234,00	294
	Каша вязкая "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	np
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	np
Итого за обед						789,49	
Полдник							
	Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10	70
	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Каша вязкая рисовая	190	3,32	5,32	33,69	195,19	303
	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,95	133,83	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 полдник						585,36	
итого за день						1665,15	

приём пищи		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность	№ рецепта
наименование блюда		гр.									
Неделя 1											
День 3											
полдник ГПА											
	Сок фруктовый	195	0,98					19,7	82,68	389	
	Печенье «Палочки-Ситалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61				28,33	158,67	пп	
Итого за полдник									241,35		
Обед											
	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,51	3,03				1,55	35,46	21	
	Суп из овощей	250	1,63	4,25				9,13	95,25	99	
	Птица тушеная в соусе	100	13,95	11,25				3,08	169,47	290	
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76				24,53	164,7	312	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3				14,7	73	пп	
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8				10,6	64,7	пп	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02				15	60	377	
Итого за обед									662,58		
Полдник											
	Омлет натуральный с маслом	112	10,91	19,7				2,1	224	210	
	Кефир	200	5,8	5				8	100	386	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3				14,7	73	пп	
	Масло сливочное	6	0,05	4,5				0,08	39,6	14	
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6				13,6	70,5	338	
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,31				14,17	79,34	пп	
Итого за полдник									586,44		
Итого за день									1490,37		

приём пищи		вес блюда		энергетическая			№ рецепта
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 1							
День 5							
поудник ППД							
	Сок фруктовый 0,2 л шт.	200	1		20,2	84,8	пп
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пп
	Вафли «Золотце мое» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	пп
Итого за поудник						317,47	
Обед							
	Салат из свежкы с горошком	50	0,83	2,06	3,65	36,45	53
	Борщ с карт 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
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пп
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пп
Итого за обед						1177,8	
Полдник							
	Овощи по сезону	60	0,56	0,05	1,75	10	70
	Жаркое по-домашнему	215	15,12	36,24	20,38	470,54	259
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пп
Итого за полдник						666,31	
Итого за день						2161,58	

энергетическая		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
приём пищи	наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя 2						
День 2						
полдник ГПД	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
Итого за полдник						290,3
Обед						
	Салат из свеклы с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74
	Суп из овощей	250	1,63	4,25	9,13	95,25
	Котлета мясная с соусом	100	9,14	24,03	10,48	296,71
	Каша вязкая "Артек"	180	4,8	5,16	29,52	182,88
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
Итого за обед						841,08
Полдник						
	Каша жидкая молочная гречневая	200,00	9,09	12,99	35,18	295,00
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5,8	8,3	14,83	157
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8
Итого за полдник						677,6
Итого за день						1808,98

приём пищи		наименование блюда	вес блюда			энергетическая			№ рецепта
Неделя 2			гр.	белки	жиры	углеводы	ценность		
День 4									
полдник ППД									
		Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	по	
		Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	90	по	
Итого за полдник							248,67		
Обед									
		Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10	70	
		Рассольник ленинградский	250	2	5,13	12	107,25	96	
		Запеканка из печени с рисом и соусом	200	19,47	9,85	23,6	261,24	260	
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	по	
		Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	по	
		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	
Итого за обед							578,19		
Полдник									
		Салат из свеклы с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53	
		Рыба тушеная с овощами	50/50	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	376	
		Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	по	
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338	
Итого за полдник							546,89		
Итого за день							1373,75		