



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
горячего питания (завтраков) и обедов обучающихся, получающих
начальное
общее образование в муниципальных бюджетных
общеобразовательных организациях
(первая 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. 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 рецептур 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	наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
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	4,48	28,37	164,37	303
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	пр
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,31	14,17	79,34	пр
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого за завтрак						518,04	
Обед							
	Салат из квашенной 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 вязкая "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	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	пр
Итого за обед						737,60	
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	пр
Итого за полдник						290,30	
Итого за день						1545,94	

Пример пищи	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 2							
Завтрак							
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200	29,23	22,11	56	540	223
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за завтрак						670,5	
Обед							
	Салат из квашенной капусты	70	1,2	3,5	5,91	60	47
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Тефтели в соусе	95	6,01	13,91	10,02	192,59	279
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
Итого за обед						913,7	
полдник ГПД							
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	Компот «Фрукто-няня» 1 шт	200			22,6	90	пр
Итого за полдник						248,67	
Итого за день						1832,87	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	по рецепту
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 солёных огурцов с луком	50,00	0,43	2,53	1,29	29,55	21
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Птица тушенная 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	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						603,7	
Полдник							
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	пр
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
Итого за полдник						241,35	
Итого за день						1402,88	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 4							
Завтрак							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3	5,07	51,43	47
	Печень тушённая в соусе	90	11,4	7,88	3,43	143,1	261
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	22,05	109,5	пр
Итого за завтрак						568,13	
Обед	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Щи из картофеля и капусты	200	1,41	3,96	6,32	71,8	103
	Рыба тушёная с овощами	95	9,27	4,71	3,61	100	229
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	190,52	303
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	7,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед						620,62	
Полдник							
	Пирожок с начинкой	80	3,76	4,16	40,72	199,6	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за полдник						330,1	
Итого за День						1518,85	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 5							
Завтрак							
	Овоши 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	пр
Итого за завтрак						707,67	
Обед							
	Салат из свеклы 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
	Биточки 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	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед						1049,02	
полдник ГПД							
	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 полдник						317,47	
Итого за День						2074,16	

пациент/лиш	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 6							
Завтрак							
	Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10	70
	Птица тушенная в соусе	105	15,45	12,48	3,42	187,84	290
	Каша вязкая пшённая	170	4,76	5,67	27,1	178,5	303
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	пр
Итого за завтрак						558,47	
Обед							
	Овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	5	70
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	82
	Рыба тушенная с овощами	100	9,76	5,07	3,8	105	229
	Каша вязкая рисовая	160	2,77	4,48	28,37	203,22	303
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
Итого за обед						639,86	
полдник ГПД							
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	пр
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
Итого за полдник						241,35	
Итого за день						1439,68	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кал орийность	№ пор- ций
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 шт	200	1		20,2	84,8	пр
Итого за завтрак						677,6	
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	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	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
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 лимоном	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	

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Примечания
День 8							
Завтрак							
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	0,68	4	70
	Рис из курицы	205	14,41	34,55	19,42	448,65	289
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	пр
	Масло сливочное	5	0,04	3,73	0,07	33	14
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Итого за завтрак						683,58	
Обед							
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	0,68	4	70
	Борщ с картофелем и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82
	Поджарка мясная	75	11,71	33,35	3,08	357,69	251
	Капуста тушёная	150,00	3,09	4,86	14,14	112,65	321
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед						787,04	
Полдник ГПД							
	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 полдник						317,47	
Итого за день						1788,09	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кал ценность	№ порций
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	0,35	17,15	85,17	пр
	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 печени с рисом и соусом	190	18,49	9,35	22,42	248,18	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						543,68	
полдник ГПД							
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	Компот «Фрукто-няня» 1 шт	200			22,6	90	пр
итого за полдник						248,67	
итого за день						1307,21	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
День 10							
Завтрак							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3	5,07	51,43	45
	Плов из мяса	205	17,24	38,5	35,38	557,6	290
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	310
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	376
Итого за завтрак						806,96	
Обед							
	Салат из свеклы с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53
	Щи из картофеля и капусты	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Фрикадельки куриные в соусе	90	10,18	12,29	9,32	197,46	297
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8	209
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
всего за обед						878,3	
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	338
Итого за полдник						290,30	
всего за день						1975,56	