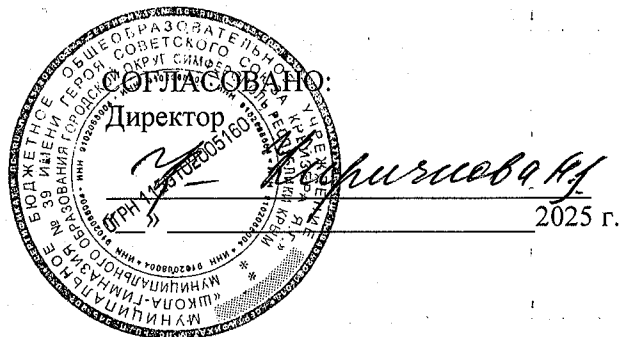




ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
горячего питания (обедов) и полдников обучающихся, получающих
начальное общее образование в муниципальных
бюджетных общеобразовательных организациях.
(вторая смена)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

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. 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 $\pm 5\%$, 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 1:1:4 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		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая	ценность	№ рецеп-ты
наименование блюда		гр.								еская		
Неделя 1												
День 1												
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						
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		пр				
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70		пр				
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		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 полдник						585,36						
Итого за День						1665,15						

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		№ рецепта	
Неделя 1				гр.											
День 2															
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			
Обед															
		Салат из квашенной капусты		60		1,03		3		5,07		51,43		47	
		Суп с бобовыми		250		5,5		5,3		16,5		148,3		102	
		Тефтели в соусе		100		6,33		14,64		10,54		202,73		279	
		Каша вязкая гречневая		180		5,52		6		24,6		174,6		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	
Итого за обед												815,36			
Полдник															
		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 полдник												670,5			
Итого за день												1734,53			

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

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						
День 4						
полдник ГПД						
	Пирожок с начинкой	80	3,76	4,16	40,72	199,6
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
итого за полдник						330,1
Обед						
	Овощи по сезону	55	0,44	0,06	0,94	5,5
	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,5	118,3
	Рыба тушеная с овощами	50/50	9,24	4,7	3,6	99,47
	Каша вязкая рисовая	180	3,12	5,04	31,92	228,62
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	7,88	114,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
Итого за обед						704,19
Полдник						
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3	5,07	51,43
	Печень тушеная в соусе	100	12,67	8,76	3,81	159
	Каша вязкая гречневая	180	5,52	6	24,6	174,6
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	22,05	109,5
Итого за полдник						613,13
Итого за день						1647,42

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецеп-ры
наименование блюда	г.	белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 1						
День 5						
полдник ГПД						
	200	1		20,2	84,8	пр
Сок фруктовый 0,2 л шт						
	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
Кондитерские изделия						
	20	2,4	0,4	15	74	пр
Вафли «Золотце мое» 1 шт.						
Итого за полдник					317,47	
Обед						
	50	0,83	2,06	3,65	36,45	53
Салат из свеклы с горошком						
	250	2,5	8,63	11,88	143,75	82
Борщ с карт и капустой						
	185	15,27	17,73	33,88	364,49	204
Макаронные изделия с сыром						
	100	11,72	30,38	12,01	370,91	268
Биточки мясные						
	200	0,66	0,1	12	132,8	349
Компот из сухофруктов						
	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Хлеб пшеничный						
	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед					1177,8	
Полдник						
	60	0,56	0,05	1,75	10	70
Овощи по сезону						
	215	15,12	36,24	20,38	470,54	259
Жаркое по-домашнему						
	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Кофейный напиток						
	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
Хлеб пшеничный						
Итого за полдник					666,31	
Итого за день					2161,58	

приём пищи		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		№ рецепта
наименование блюда		гр.										
Неделя 2												
День 1												
полдник ГПД												
		Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	389				
		Печенье «Палочки-сигалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр				
Итого за полдник				4,4	11,15	52,2	292,8					
Обед												
		Овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	5	70				
		Суп с бобовыми	250	5,5	5,3	16,5	148,3	82				
		Рыба тушеная с овощами	100	9,76	5,07	3,8	105	229				
		Каша вязкая рисовая	180	3,12	5,04	31,92	228,62	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	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр				
Итого за обед							686,62					
Полдник												
		Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10	70				
		Птица тушеная в соусе	100	14,72	11,88	3,26	178,89	290				
		Каша вязкая пшеничная	190	5,32	6,33	30,27	199,5	303				
		Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389				
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	пр				
		Кондитерские изделия	15	1,48	4,31	14,17	79,34	пр				
Итого за полдник							649,86					
Итого за день							1629,28					

приём пищи		наименование блюда		вес блюда			энергетическая			№ рецеп-ры
				гр.	белки	жиры	углеводы	ценность		
Неделя 2										
День 2										
полдник ГПД		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		
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	5,16	29,52	182,88	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								841,08		
Полдник										
		Каша жидкая молочная гречневая		200,00	9,09	12,99	35,18	295,00	182	
		Бутерброд с маслом и сыром		55	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 полдник								677,6		
Итого за День								1808,98		

приём пищи		вес блюда		энергетическая		
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность
№ рецепта						
Неделя 2						
День 3						
полдник ГПД						
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67
	Вафли «Золотце моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74
итого за полдник						317,47
Обед						
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	0,68	4
	Борщ с карт и капустой	250	2,5	8,63	11,88	143,75
	Поджарка мясная	70	10,93	31,13	2,88	333,84
	Капуста тушёная	180,00	3,71	5,83	16,97	135,18
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
Итого за обед						814,47
Полдник						
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	0,68	4
	Рагу из курицы	17.08.1900	16,17	38,77	21,79	503,36
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33
	Масло сливочное	5	0,04	3,73	0,07	33
	Какао	200	3,17	2,68	15,95	100,6
Итого за полдник						738,29
итого за день						1870,23

приём пищи		вес блюда		энергетическая ценность			
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецепта	
Неделя 2							
День 5							
полдник ГПД							
	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80	3	
Бутерброд с маслом и сыром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	376	
Чай с лимоном	100	0,60	0,60	13,60	70,50	пр	
Фрукты свежие					290,30		
Итого за полдник							
Обед							
	50	0,83	2,06	3,65	36,45	53	
Салат из свежесырых овощей	250	1,76	4,95	7,9	89,75	88	
Щи из картофеля и капусты	100	11,31	13,66	10,36	219,4	297	
Фрикадельки куриные в соусе	180	5,52	6	24,6	174,6	303	
Каша вязкая гречневая	200	0,66	0,1	12	132,8	349	
Компот из сухофруктов	30	2,4	0,3	14,7	73	пр	
Хлеб пшеничный	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр	
Хлеб ржаной	50	6,3	5,8	0,4	78,8	209	
Лайчо отварное	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338	
Фрукты свежие					940		
Итого за обед							
Полдник							
	70	1,21	3,5	5,91	60,01	45	
Салат из квашенной капусты	235	19,76	44,14	40,55	639,2	290	
Плов из мяса	200	3,17	2,68	15,95	100,6	310	
Кофейный напиток	40	3,2	0,4	19,6	97,33	376	
Хлеб пшеничный					897,14		
Итого за полдник					2127,44		
Итого за день							