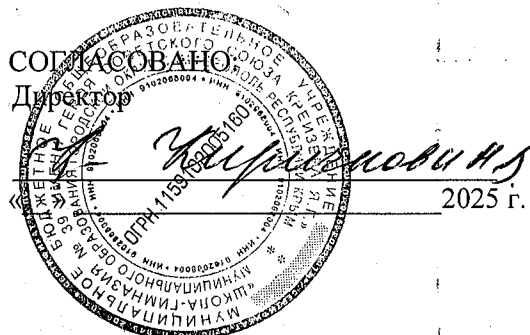




ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных заведениях
отнесенных к льготной категории
(первая смена).
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 ЛЕТ

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 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		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	
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	229
Каша вязкая рисовая	180	3,15	5,04	31,92	184,92	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					543,84	
Обед						
Салат из квашенной капусты	60,00	1,03	3,00	5,07	51,43	45
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	4,80	5,16	29,52	182,88	303
Сок фруктовый	200,00	1,00		20,20	84,80	376
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
Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	70,50	пр
Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	338
Итого за обед					953,36	
Полдник						
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	пр
Итого за полдник					290,30	
Итого за день					1787,5	

прием 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	90	1,55	4,5	7,61	77,15	47
	Суп с бобовыми	250	5,5	5,3	16,5	148,3	102
	Тефтели в соусе	150	9,5	21,96	15,83	304,1	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
	Кондитерские изделия	45	4,44	12,93	42,51	238,02	пр
Итого за обед							
						1180,47	
полдник ГПД							
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	90	пр
Итого за полдник							
						248,67	
Итого за День							
						2099,64	

присм. 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	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	60	0,51	3,03	1,55	35,46	71
	Суп из овощей	250	1,63	4,25	9,13	95,25	99
	Птица тушённая в соусе	100	13,95	11,25	3,08	169,47	297
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	303
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	349
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	пр
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,31	14,17	79,34	14
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	15
Итого за обед						828,72	
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						1627,9	

энергетическая						
приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	ценность
День 4						№ рецеп-ты
Завтрак						
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3	5,07	51,43
	Печень тушённая 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 завтрак						613,13
Обед						
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6
	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,5	118,3
	Рыба тушеная с овощами	100	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	30	3,15	1,2	15,9	97,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,73	0,07	33
	Сыр твёрдый	15	3,48	4,43		54
итого за обед						824,04
полдник						
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/17	6,1	8,3	14,83	157,8
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
итого за полдник						288,3
итого за день						1725,47

приём пищи	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 тушеная в соусе	105	15,45	12,48	3,42	187,84	290
	Каша вязкая пшеничная	180	5,04	6	28,68	189	303
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
Итого за завтрак						556,81	
Обед							
	Овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	5	71
	Суп с бобовыми	250	5,5	5,3	16,5	148,3	102
	Рыба тушеная с овощами	120	12,89	6,7	5,02	138,6	234
	Каша вязкая рисовая	160	2,77	4,48	28,37	203,22	303
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	14
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	15
Итого за обед						946,59	
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						1744,75	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
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	71
	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	292
	Каша вязкая "Артек"	180	4,8	5,16	29,52	182,88	303
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	338
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Вафли «Золотце мое» 2 шт.	40	4,8	0,8	30	148	пр
Итого за обед						1029,37	
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						1997,27	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
День 8							
Завтрак							
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	0,68	4	70
	Рис из курицы	230	16,17	38,77	21,79	503,36	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						738,29	
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,32	0,04	0,68	4	52
	Борщ с картофелем и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82
	Поджарка мясная	75	11,71	33,35	3,08	357,69	268
	Капуста тушёная	180,00	3,71	5,83	16,97	135,18	303
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
Итого за обед						964,87	
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 моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	пр
Итого за полдник						317,47	
Итого за день						2020,63	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	по рецепту
День 9							
Завтрак							
	Салат из свеклы с горошком	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	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	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	71
	Рассольник ленинградский	250	2	5,13	12	107,25	96
	Запеканка из печени с рисом и соусом	180/50	22,39	11,32	27,14	300,42	294
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	303
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	376
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	пр
	Масло сливочное	5	0,04	3,73	0,07	33	пр
	Сыр твердый	20	4,64	5,9		72	пр
Итого за обед						722,37	
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						1517,93	

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	230	19,34	43,2	39,69	625,6	290
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	310
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	376
Итого за завтрак						862,8	
Обед							
	Салат из свеклы с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	71
	Щи из картофеля и капусты	250	1,76	4,95	7,9	89,75	101
	Фрикадельки куриные в соусе	140	15,83	19,12	14,5	307,16	297
	Каша вязкая гречневая	180	5,52	6	24,6	174,6	303
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	376
	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	286
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	пр
всего за обед						1119,85	
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						2272,95	