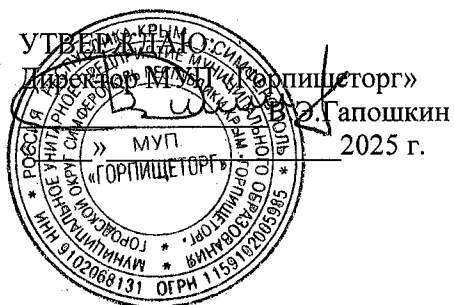




УТВЕРЖДАЮ
Директор МУП «Горпищеторг»

2025 г.



СОГЛАСОВАНО
Директор

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 $\pm 5\%$, 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		наименование блюда		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
				гр.								ценность	№ рец-ры
Неделя1													
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		60,00	1,03	3,00	5,07	51,43	47				
		Рассольник ленинградский		200,00	1,60	4,10	9,60	85,80	96				
		Котлета из птицы		80	12,68	12,19	11,84	208,00	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								720,13					
Полдник													
		Овощи по сезону		50	0,56	0,05	1,75	10	70				
		Рыба тушеная с овощами		95	9,26	4,7	3,61	99,75	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 полдник								512,79					
Итого за день								1523,22					

приём пищи		вес блюда		энергетическая		
Наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецепта
Неделя 1						
День 2						
полдник ППД						
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	
Обед						
Салат из квашенной капусты	60	1,03	3	5,07	51,43	47
Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
Тефтели в соусе	100	6,33	14,64	10,54	202,73	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	15	1,48	4,31	14,17	79,34	пр
Итого за обед					835,94	
Полдник						
Запеканка из творога со сгущённым молоком	160/40	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					1755,11	

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецеп-ты
наименование блюда	г.	белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 1						
День 3						
полдник ГПД						
	195	0,98		19,7	82,68	389
	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.						
Итого за полдник					241,35	
Обед						
	50	0,43	2,53	1,29	29,55	21
Салат из солёных огурцов с луком						
	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
Суп из овощей						
	90	13,25	10,69	2,93	161	290
Птица тушенная в соусе						
	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312
Пюре картофельное						
	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
Хлеб пшеничный						
	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Хлеб ржаной						
	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Чай с лимоном						
Итого за обед					603,7	
Полдник						
	112	10,91	19,7	2,1	224	210
Омлет натуральный с маслом						
	200	5,8	5	8	100	386
Кефир						
	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
Хлеб пшеничный						
	6	0,05	4,5	0,08	39,6	14
Масло сливочное						
	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Фрукты свежие						
	15	1,48	4,31	14,17	79,34	пр
Кондитерские изделия						
Итого за полдник					586,44	
Итого за день					1431,49	

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецеп-ры
наименование блюда	г.р.	белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 1						
День 4						
полдник ГПД						
	80	3,76	4,16	40,72	199,6	пр
Пирожок с начинкой	200	0,07	0,02	15	60	376
Чай с сахаром	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Фрукты свежие						
Итого за полдник					330,1	
Обед						
	55	0,48	0,06	1,02	5,5	70
Овощи по сезону	200	2,16	2,24	14	94,64	103
Суп с макаронными изделиями	50/40	8,78	4,46	3,42	94,5	229
Рыба тушеная с овощами	150	2,6	4,2	26,6	190,52	303
Каша вязкая рисовая	200	0,16	0,16	7,88	114,6	342
Компот из яблок	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
Хлеб пшеничный	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Хлеб ржаной						
Итого за обед					637,46	
Полдник						
	60	1,03	3	5,07	51,43	47
Салат из квашенной капусты	90	11,4	7,88	3,43	143,1	261
Печень тушеная в соусе	150	4,6	5	20,5	145,5	303
Каша вязкая гречневая	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Какао	45	3,6	0,45	22,05	109,5	пр
Хлеб пшеничный						
Итого за полдник					568,13	
Итого за день					1535,69	

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецеп-ты
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 1						
День 5						
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	
Обед						
Салат из свеклы с горошком	50	0,83	2,06	3,65	36,45	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					1041,73	
Полдник						
Овощи по сезону	60	0,56	0,05	1,75	10	70
Жаркое по-домашнему	235	16,52	39,61	22,27	514,31	259
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	379
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
Итого за полдник					694,28	
Итого за День					2053,48	

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 2						
День 1						
полдник ГПД						
	Сок фруктовый	195	0,98	19,7	82,68	389
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67
Итого за полдник			4,4	11,15	52,2	292,8
Обед						
	Овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	5
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64
	Рыба тушеная с овощами	100	9,76	5,07	3,8	105
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	190,52
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
Итого за обед					618,86	
Полдник						
	Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10
	Птица тушеная в соусе	90	13,24	10,69	2,93	161
	Каша вязкая пшеничная	170	4,76	5,67	27,09	178,5
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,31	14,17	79,34
Итого за полдник					610,97	
Итого за день					1522,63	

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта	
наименование блюда	гг.	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	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Котлета мясная с соусом	100	9,14	24,03	10,48	296,7	268
	Каша вязкая "Артек"	160	4,27	4,59	26,24	162,56	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						801,7	
Полдник							
	Каша жидкая молочная гречневая	200,00	9,09	12,99	35,18	295,00	182
	Бутерброд с маслом и сыром	30.05.2020	5,8	8,3	14,83	157	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Ййцо 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						1769,6	

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	
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 мое» 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 картофелем и капустой	200	2	6,9	9,5	115
	Поджарка мясная	60	9,37	26,68	2,47	286,14
	Капуста тушёная	150,00	3,09	4,86	14,14	112,65
	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						715,49
Полдник						
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	0,68	4
	Рату из курицы	205	14,4	34,56	19,42	448,66
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33
	Масло сливочное	5	0,04	3,73	0,07	33
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Итого за полдник						701,59
Итого за день						1734,55

приём пищи		вес блюда		энергетическая			
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 4							
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	
Обед							
	Овощи по сезону	40	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							
	Салат из свеклы с горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53
	Рыба тушеная с овощами	90	9,75	4,95	3,8	105	229
	Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,02	142,36	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 полдник						506,77	
Итого за день						1299,12	

приём пищи		вес блюда		энергетическая		
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность
Неделя 2						№ рецепта
День 5						
полдник ГПД						
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50
Итого за полдник						290,30
Обед						
	Салат из свеклы с горошком	50	0,83	2,06	3,65	36,45
	Ши из картофеля и капусты	200	1,41	3,96	6,32	71,8
	Фрикадельки куриные в соусе	90	10,18	12,29	9,32	197,46
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
Итого за обед						871,01
Полдник						
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3	5,07	51,43
	Плов из мяса	205	17,24	38,5	35,38	557,6
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33
Итого за полдник						806,96
Итого за день						1968,27