



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, 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	№ рец-ры
Неделя 1										
День 1										
Завтрак										
		Салат из свеклы с яблоком		55	0,58	3,35	6,16	57,15	66	
		Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной		120/15	5,86	6,55	39,76	189,7	398	
		Чай с лимоном		200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	376	
Итого за завтрак					6,57	9,92	61,12	308,85		
Обед										
		Овощи по сезону		40,00	0,28	0,04	0,76	4,80	71	
		Суп с макаронными изделиями		200,00	2,16	2,24	14,00	94,64	99	
		Фрикадельки куриные в соусе		100/40	9,98	12,53	9,88	201,41	297/330	
		Каша вязкая "Артек"		150,00	4,00	4,30	24,60	152,40	303	
		Чай с лимоном		200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	376	
		Хлеб пшеничный		30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	ППР	
		Хлеб ржаной		20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	ППР	
		Сок фруктовый 1 шт		200	1		20,2	84,8	пр	
Итого за обед					22,05	20,23	109,94	737,75		
полдник ГПД										
		Бутерброд с маслом и сыром		30/5/17	6,10	8,30	14,83	157,80	3	
		Чай с лимоном		200	0,13	0,02	15,20	62,00	376	
		Фрукты свежие		100	0,60	0,60	13,60	70,50	пр	
Итого за полдник					6,83	8,92	43,63	290,30		
Итого за день					35,45	39,07	214,69	1336,9		

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецеп-ры
День 2							
Завтрак							
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	155/14	24,15	17,62	44,62	430,27	223
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	70,50	пр
итого за завтрак			24,82	18,24	73,22	560,77	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	1,92	3,96	36,36	45
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Котлета из птицы	100	15,9	15,2	14,7	275,1	294
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	303
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	258
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Масло	5	0,04	3,6	0,07	33,1	14
	Сыр порциями	18	4,67	5,87	0	72	15
итого за обед			32,41	36,89	89,53	930,36	
полдник ГПД							
	Печенье сливочное "Кубаночка"	50	4,3	11,15	32	198,25	пр
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
итого за полдник			5,3	11,15	52,2	283,05	
итого за день			62,53	66,28	214,95	1774,18	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 3							
Завтрак							
	Омлет натуральный	106	10,86	15,7	2,03	191	210
	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,6	88,2	388
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	3
итого за завтрак			16,79	24,28	37,46	436,2	
Обед							
	Овощи по сезону	15	0,11	0,02	0,29	1,8	71
	Борщ с капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82
	Печень тушённая в соусе	60/30	11,41	7,9	3,43	143,28	261
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Чай с сахаром	200	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
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
итого за обед			24	22,34	99,29	711,48	
полдник ГПД							
	сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	пр
	фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	пр
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
итого за полдник			4,2	8,2	58,8	295,3	
итого за день			44,99	54,82	195,55	1442,98	

приём пищи		наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецептов
День 4								
Завтрак								
		Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/5	6,08	11,18	33,48	260	164
		какао с молоком	200	4,09	3,54	17,57	118,6	382
		масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26,4	14
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
		фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	70,50	пр
итого за завтрак				13,2	18,52	79,4	548,5	
Обед								
		Салат из отварной свеклы	65	1	4,42	5,9	66,18	52
		Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
		Котлета рыбная	100	11,16	13,65	13,48	221,81	234
		Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	312
		Чай с сахаром	200	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
		печенье "Кубаночка"	50	4,33	12,67	41,67	233,33	пр
итого за обед				25,46	40,06	129,05	932,52	
полдник								
		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	6,1	8,3	14,83	157,8	3
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
		Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
итого за полдник				8,13	12,72	56,13	360,3	
итого за день				46,79	71,3	264,58	1841,32	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептов
День 5							
Завтрак							
	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	0,96	1,98	18,18	45
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	152,40	303
	Птица тушенная в соусе	50/40	13,23	10,68	2,93	160,75	290/331
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
итого за завтрак			20,12	16,26	59,21	464,33	
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	101
	Биточки мясные	100	11,73	30,38	12,03	370,91	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5	309
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	342
	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 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,3	14,16	79,34	пр
итого за обед			29,6	44,68	124,53	1099,29	
полдник ГПД							
	сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
	вафли "Муля"	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник			8,35	13,61	49,93	316,67	
итого за день			58,07	74,55	233,67	1880,29	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептов
День 6							
Завтрак							
	Оладьи со сметаной	120/11	8,9	9,12	64,32	411,38	401
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
итого за завтрак			9,57	9,74	92,92	541,88	
Обед							
	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82
	Биточек рыбный	95	10,57	12,94	12,76	210,21	234
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
	вафли «Золотце ты моё»	20	1,72	4,46	12,8	79,3	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
итого за обед			22,61	30,32	117,46	837,81	
полдник ГПД							
	Печенье сливочное "Кубаночка"	50	4,3	11,15	32	198,25	пр
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
итого за полдник			4,4	11,15	52,2	283,05	
итого за день			36,58	51,21	262,58	1662,74	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 7							
Завтрак							
	Овощи по сезону	30,00	0,21	0,03	0,57	3,60	71
	Биточки мясные	85	9,97	25,82	10,22	315,28	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5	309
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
итого за завтрак			18,15	30,67	66,99	620,36	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	60	0,92	4,08	5,45	61,09	52
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	101
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Гуляш мясной	50/45	10,15	26,89	2,75	294,8	303
	Чай с сахаром	200	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
	печенье "Палочки-считалочки"	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за обед			27,59	49,94	110,53	976,4	
полдник							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
итого за полдник			8,13	12,72	56,13	360,3	
итого за день			53,87	93,33	233,65	1957,06	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 8							
Завтрак							
	сырники со стужённым молоком	150/11	40,68	21,85	62,15	607,5	219
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	200	1,4	0,2	26,4	120	пр
итого за завтрак			42,15	22,07	103,55	787,5	
Обед							
	Овощи по сезону	40	0,28	0,04	0,76	4,8	71
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	95/40	15,3	18,48	14,02	296,93	297
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	152,40	303
	Чай с сахаром	200	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
	Сок фруктовый 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
итого за обед			28,05	29,94	122,08	875,23	
полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1		20,2	84,8	389
	Фрукты свежие	200	1,4	0,2	26,4	120	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник			5,35	8,81	74,94	363,47	
итого за день			75,55	60,82	300,57	2026,2	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 9							
Завтрак	Овощи по сезону	49	0,28	0,05	0,18	5	71
	Макаронные изделия с сыром	150/5/20	14,42	16,75	32	343,3	204
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
Итого за завтрак							
Обед	Овощи по сезону	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Биточки мясные	100	11,73	30,38	12,03	370,91	268
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	312
	Чай с сахаром	200	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
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
Итого за обед							
полдник ГПД			24,23	47,96	119,77	999,21	
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1		20,2	84,8	389
	вафли "Муля"	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
Итого за полдник							
Итого за день							
			48,28	73,67	235,38	1748,78	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
День 10							
Завтрак							
	Суп молочный из крупы гречневой	200	3	3,6	6,1	71,2	121
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/13	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,6	88,2	388
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8	209
итого за завтрак			16,08	17,98	41,93	396	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5	55,58	52
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Котлета из птицы	95	15,11	14,44	13,97	261,35	294
	Каша вязкая пшеничная	150	4,2	5	23,9	157,5	303
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	258
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	печенье "Кубаночка"	50	4,33	12,67	41,67	233,33	пр
всего за обед			31,3	41	131,44	1064,06	
полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/17	6,10	8,30	14,83	157,80	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	376
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	пр
итого за полдник			6,83	8,92	43,63	290,30	
всего за день			54,21	67,9	217	1750,36	