



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУП «Горпищеторг»  
С.В.Эпштейн  
«    »                                  2022 г.



СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ СОШ №21  
Альон ВВ  
«    »                                  2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных заведениях  
и спецшколах отнесенных к детям-сиротам, детям оставшимся без  
попечения родителей, лица, из числа детей-сирот и детей, оставшихся  
без попечения родителей  
*ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ*

*Симферополь, 2022*

## 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, мощными 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 рецептов 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
Неделя 1	
День 1	
Завтрак	
	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной
	Чай с сахаром
итого за завтрак	
Обед	
	Овощи по сезону
	Суп из овощей
	Курица тушенная в соусе
	Каша вязкая из крупы «Артек»
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Напиток кисломолочный «Снежок» 1 шт
	Фрукты свежие
итого за обед	
итого за день	

вес блюда гр.	энергетическая				№ рец-ры
	белки	жиры	углеводы	ценность	
120/30	6,1	10,2	40,1	227,8	398
200	0,07	0,02	15	60	376
350	6,17	10,22	55,1	287,8	
30	0,33	0,06	1,14	6,60	71
300	1,95	5,10	11,00	76,20	99
60/50	12,90	12,80	3,90	183,20	290
150	6,20	5,85	40,20	237,24	303
30	2,40	0,30	14,50	70,40	ППР
20	1,32	0,24	6,73	34,80	ППР
200	3,40	5,00	21,60	158,00	ППР
70	0,42	0,42	9,50	49,35	338
910	28,92	29,77	108,57	815,80	
1260	35,09	39,99	163,67	1103,6	





приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 3							
Завтрак							
	Рыба припущенная с соусом сметанным	40/30	8,7	2,4	1,8	64,2	227
	Пюре картоф	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	14,6	73	ППР
итого за завтрак		450	14,27	7,52	51,8	334,5	
Обед							
	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Борщ с капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82
	Печень, тушенная в соусе	65/50	14,6	10,1	4,4	182,9	261
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	7,9	114,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
	Йогурт 1 шт	200	5,8	5	8,4	102	ППР
итого за обед		965	31,61	25,36	77,1	776,7	
итого за день		1415	45,88	32,88	128,9	1111,2	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая	
						ценность	№ рец-ры
День 4							
Завтрак							
	Омлет натуральный	106/5	10,9	19,3	2,1	224	210
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Бутерброд с маслом	30/5/12	5,4	8,2	14,1	151,1	1
итого за завтрак		358	16,43	27,52	31,4	437,1	
Обед							
	Овощи по сезону	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	111
	Плов с мясом	150/65	17,9	38,4	39,1	586,3	265
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
	Напиток кисломолочный «Снежок» 1 шт	200	3,4	5	21,6	158	ППР
итого за обед		915	28,96	46,92	112,91	1115,4	
итого за день		1273	45,39	74,44	144,31	1552,5	





приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 6							
Завтрак							
	Оладьи со сгущённым молоком	120/25	11,1	10,7	62,3	388,8	401
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	376
итого за завтрак		345	11,23	10,72	25,93	450,8	
Обед							
	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,2	7,2	24
	Борщ с картофелем и капустой	250	1,8	4,9	10,9	103,8	82
	Рыба тушеная с овощами	65/50	11,2	5,5	4,1	116,8	229
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1	303
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35	338
	Сок фруктовый 1 шт.	200	1,4	0,2	26,4	120	ППР
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	139	ППР
итого за обед		1125	25,6	24,08	141	960,75	
итого за день		1470	36,83	34,8	166,93	1411,55	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 7							
Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	100/20	20,2	15	36	345,7	223
	Напиток кисломолочный	200	0,07	0,02	15	60	386
итого за завтрак		320	20,27	15,02	51	405,7	
Обед							
	Овощи свежие(помидор)	60	0,66	0,12	2,3	13,2	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,6	102
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	80/50	9,9	11,8	9,1	183,1	297
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	303
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	7,9	114,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	139	ППР
	Напиток кисломолочный «Снежок» 1 шт	200	3,4	5	21,6	158	ППР
итого за обед		920	29,82	35,02	128,3	1021,7	
итого за день		1240	50,09	50,04	179,3	1427,4	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 8							
Завтрак							
	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Макаронные изделия с сыром	150/5/27	12,7	14,9	32	313,5	204
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35	338
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	ППР
итого за завтрак		532	16,2	15,74	73,1	508,45	
Обед							
	Овощи свежие(огурец)	40	0,3	0,04	0,8	4,8	71
	Суп с рисовой крупой	250	2	2,75	12,2	82,3	101
	Котлета мясная запеченная в молочном соусе	100/26/50	5,3	13,8	15,6	209,4	273
	Капуста тушённая	150	3,1	4,8	14,2	112,7	321
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35	338
итого за обед		936	17,02	23,11	104	716,25	
итого за день		1468	33,22	38,85	177,1	1224,7	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 9							
Завтрак							
	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Рыба тушённая с овощами	50/40	8,8	4,5	3,42	94,5	229
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1	312
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	379
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	ППР
итого за завтрак		520	14,42	9,12	61,52	392,2	
Обед							
	Овощи по сезону	50	0,7	1,7	3,3	30,5	45
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Запеканка картофельная с мясом и сметаной	200/30	24,5	30,7	29,2	478,8	284
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	20,7	88,2	388
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
	Напиток кисломолочный «Снежок» 1 шт	200	3,4	5	21,6	158	ППР
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	69,5	ППР
итого за обед		945	36,4	46	119,9	1038,9	
итого за день		1465	50,82	55,12	181,42	1431,1	



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	30/5/15	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
итого за завтрак		500	15,23	17,72	36,53	369	
Обед							
	Овощи по сезону	60	0,7	3,6	2,3	42,7	71
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	303
	Котлета мясная	90	11,6	23,7	11,8	308,1	268
	Сок фруктовый 1 шт	200	1		20,2	84,8	ППР
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	376
всего за обед		957	23,73	37,52	108,3	878,6	
всего за день		1457	38,96	55,24	144,83	1247,6	