



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



СОГЛАСОВАНО:
Директор
« » 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
горячего питания (завтраков) и обедов обучающихся, получающих
начальное
общее образование в муниципальных бюджетных
общеобразовательных организациях
(первая смена).
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, 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 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
	Птица тушенная в соусе
	Каша вязкая "Артек"
	Сок фруктовый
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
итого за обед	
итого за день	

вес блюда гр.				энергетическая	
	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рец-ры
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	
40,00	0,44	0,08	40,10	8,80	71
200,00	1,30	3,40	7,30	76,20	99
50/45	12,70	10,40	2,80	155,00	290
150,00	4,00	4,30	24,60	152,40	303
200,00	1,00		20,20	84,80	389
30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	ППР
20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	ППР
735	23,94	19,28	100,10	530,10	
1085	30,11	25,45	155,2	817,9	

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	24
	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
	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35	338
итого за обед		850	26,23	20,78	78,2	724,05	
итого за день		1300	40,5	28,3	130	1058,55	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда
День 4		
Завтрак		
	Омлет натуральный	106/5
	чай с лимоном	200
	Бутерброд с маслом	30/5/12
итого за завтрак		358
Обед	Овощи натурал	50
	Суп с макаронными изделиями	200
	Плов с мясом	150/50
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	20
итого за обед		700
итого за день		1058

энергетическая				
белки	жиры	углеводы	ценность	№ рец-ры
10,9	19,3	2,1	224	210
0,13	0,02	15,2	62	377
5,4	8,2	14,1	151,1	1
16,43	27,52	31,4	437,1	
0,35	0,05	0,95	6	71
2,15	2,27	13,96	94,6	111
16,1	34,2	32,7	561,3	265
0,66	0,1	12	132,8	349
2,4	0,3	14,7	73	ППР
2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
23,76	37,72	84,91	932,4	
40,19	65,24	116,31	1369,5	

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							
	Салат из помидор и огурцов	60	0,6	3,6	2,2	42,4	24
	Борщ с карт и капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82
	Рыба тушеная с овощами	60/60	11,7	5,9	4,6	126	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
итого за обед		780	21,46	18,8	79,4	676	
итого за день		1125	32,69	29,52	105,33	1126,8	

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	250	5,5	5,3	16,5	148,3	102
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	85/50	10,1	12,3	9,3	189	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
итого за обед		845	25,12	23,98	85,2	760,3	
итого за день		1165	45,39	39	136,2	1166	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда
День 8		
Завтрак		
	Овощи по сезону	50
	Макаронные изделия с сыром	150/5/27
	Чай с лимоном	200
	Фрукты свежие	70
	Хлеб пшеничный	30
итого за завтрак		532
Обед		
	Овощи по сезону	50
	Суп с рисовой крупой	200
	Котлета мясная запеченная в молочном соусе	60/20/30
	Капуста тушённая	150
	Напиток из шиповника	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	20
итого за обед		760
итого за день		1292

белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
0,55	0,1	1,9	11	71
12,7	14,9	32	313,5	204
0,13	0,02	15,2	62	377
0,42	0,42	9,5	49,35	338
2,4	0,3	14,6	72,6	ППР
16,2	15,74	73,1	508,45	
0,35	0,05	0,95	6	71
1,6	2,2	9,7	68,6	101
3,3	8,6	9,75	130,9	273
3,1	4,8	14,2	112,7	321
0,7	0,3	20,7	88,2	389
2,4	0,3	14,7	73	ППР
2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
13,55	17,05	80,6	544,1	
29,75	32,79	153,7	1052,55	

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
итого за обед		730	31,7	37,2	10,6	811,4	
итого за день		1250	46,12	46,32	72,12	1203,6	

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	55	0,6	3,3	2,1	39,1	24
	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	80	10,3	21,1	10,5	273,8	268
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
всего за обед		735	22,2	34,6	91,6	778,7	
всего за день		1235	37,43	52,32	128,13	1147,7	