

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»  
О.Н.Гончаров

«    »    2023 г.



СОГЛАСОВАНО  
Директор

«    »    2023 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, 2023 г*

## 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	наименование блюда	вес блюда					энергетическая						
		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецепта						
Неделя 1													
День 1													
обед													
	Овощи по сезону	40	0,44	0,08	0,46	8,8						71	
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2						99	
	Фрикадельки куриные в соусе	70/30	7,28	8,8	6,68	135,32						297	
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4						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	
итого за обед						570,42							
Полдник													
	Салат из моркови с изюмом	70	0,88	0,1	15,58	66,71						66	
	Блинчики с фруктовой начинкой	120	5,35	4,3	39,1	166						398	
	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 полдник						232,71							
итого за день						803,13							



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 2							
Обед							
	овощи по сезону	45	6,3	1,44	2,97	27,27	45
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Котлета из птицы	85	13,52	12,92	12,5	233,84	294
	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,50	168,50	309
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,7	73,0	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,10	0,80	10,6	64,7	ППР
итого за обед						515,41	
Полдник							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/5	7,6	14,0	41,9	325	182
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/23	7,0	8,8	14,83	162,3	3
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
итого за полдник						689,3	
итого за День						1204,71	



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 3							
обед							
	Овощи свежие	35	0,26	0,04	0,67	4,2	71
	Борщ с капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82
	Оладьи из печени с соусом	55/30	8,97	12,34	5,57	174,82	282/330
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
итого за обед						678,02	
Полдник							
	Овощи свежие	40	0,27	0,05	0,7	4,4	71
	Биточек рыбный	90	10,04	12,29	12,12	199,63	234
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	312
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0	ППР
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	139	пр
итого за полдник						613,33	
итого за день						1291,35	

		энергетическая						
приём пищи		наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецептов
День 4								
Обед			40	0,4	0,08	1,52	8,8	71
		Овощи свежие						
		Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,64	103
		Котлета рыбная	90	10,04	12,29	12,12	199,63	234
		Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1	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
итого за обед							654,87	
Полдник								
		Салат из белокочанной капусты	70	0,92	2,28	4,53	42,28	45
		Биточки мясные	100	11,72	30,38	12,02	370,91	268
		Каша вязкая пшеничная	150	4,2	5	23,9	157,5	303
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
итого за полдник							703,69	
итого за день							1358,56	



приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
День 5							
обед							
	Овощи свежие	20	0,2	0,05	0,8	5	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	101
	Биточки в сметанном соусе	70/50	7,53	14,77	20,49	248,99	272
	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	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
итого за обед						811,63	
полдник							
	Салат из отварной свеклы	50	0,7	3,1	4,13	46,4	52
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Птица тушенная в соусе	60/50	15,4	12,43	3,41	187,11	290/331
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	пр
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
итого за полдник						582,01	
итого за день						1393,63	



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 6							
Обед		35	0,39	0,07	1,33	7,7	71
	Овощи свежие	200	2	6,9	9,5	115	82
	Борщ с карт и капустой	85	9,46	11,58	11,42	188,07	234
	Биточек рыбный	150	2,6	4,2	26,6	154,1	303
	Каша вязкая рисовая	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Компот из сухофруктов	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Хлеб ржаной					735,37	
Итого за обед							
Полдник		35	0,44	0,05	7,79	33,36	66
	Салат из моркови с изюмом	120/25	9,1	11,9	60,97	392,7	401
	Оладьи со сметаной	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Чай с лимоном	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
	Фрукты свежие					558,56	
Итого за полдник						1293,93	
Итого за День							



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 7							
Обед							
	Салат из отварной свеклы	50	0,75	3	4,17	46,42	52
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Птица тушеная в соусе	50/50	14,01	11,31	3,1	170,27	290/331
	Каша вязкая пшеничная	150	4,2	5	23,9	157,5	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
итого за обед						690,53	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом со стученным молоком	200/35	13,33	10,1	75,25	449,55	223
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Кондитерские изделия	34	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник						668,22	
итого за День						1358,75	



приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 8							
Обед							
	Овощи свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101
	Тефтели мясные в соусе	80/40	7,96	18,43	13,28	255,07	279/331
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	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
итого за обед						680,37	
Полдник							
	Горошек консервированный	30	0,98	0,15	2,25	17,4	пр
	Макаронные изделия с сыром	150/5/18	12,7	14,9	32	313,5	204
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	20,7	88,2	388
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	пр
итого за обед						562,2	
итого за день						1242,57	



приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 9							
Обед							
	Овощи свежие	15	0,11	0,02	0,29	1,8	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Биточки мясные	60	7,04	18,22	7,22	222,55	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
всего за обед						570,85	
Полдник							
	Овощи свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71
	Котлета рыбная	100	11,16	13,65	13,47	221,81	234
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1	303
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
итого за полдник						583,41	
итого за день						1154,26	



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
День 10							
Обед							
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,8	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 из птицы	100	15,9	15,2	14,7	275,1	294
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	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						726,9	
Полдник							
	Суп молочный из крупы гречевой	200	3	3,6	6,1	71,2	121
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	6,7	8,9	14,83	164,3	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8	209
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
итого за полдник						444,8	
итого за день						1171,7	