

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
_____ О.Н.Гончаров
« ____ » _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____
_____ 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
горячего питания (обедов) и полдников обучающихся, получающих
начальное общее образование в муниципальных
бюджетных общеобразовательных организациях.
(вторая смена)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2023-2024 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, 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	вес блюда				энергетическая ценность				№ рецепта
		гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	
Неделя 1										
День 1										
Обед	Овощи солёные	25	0,28	0,03	0,88	5	70			
	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,64	103			
	Фрикадельки куриные в соусе	75/30	7,6	9,24	7,01	142,09	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	пр			
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр			
	Итого за обед		18,61	16,93	86,79	591,83				
	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			6,9	5,02	83,28	363,21				
Итого за день			25,51	21,95	170,07	955,04				

порции пищи	Наименование блюда	вес блюда			энергетич			№ рецепта
		гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	ценность	
Неделя 1								
День 2								
Обед								
	Салат из белокачанной капусты	60	7,89	1,92	3,96	36,36	45	
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96	
	Котлета из птицы	80	12,72	12,16	11,77	220,08	294	
	Каша вязкая пшённая	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			30,98	24,3	89,53	697,44		
Полдник								
	Овощи солёные	30	0,3	0,03	1,05	6	70	
	Макаронные изделия с сыром	150/5/25	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	
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр	
Итого за полдник			18,72	17,68	81,55	577,6		
Итого за день			49,7	41,98	171,08	1275,04		

приём пищи	наименование блюда	вес блюда				энергетическая ценность					
		г	белки	жиры	углеводы	ккал	№	рель-ры			
Неделя 1											
День 3											
Обед											
	Овощи солёные	20	0,16	0,02	0,34	2		70			
	Борщ с капустой	200	1,4	3,9	8,7	83		82			
	Печень тушённая в соусе	40/30	8,9	6,17	2,68	111,94		261			
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5		303			
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8		349			
	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			20,22	16,29	69,52	612,94					
Полдник											
	Омлет натуральный	106	10,86	15,7	2,03	191		210			
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		376			
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	5,7	9	14,1	165,3		3			
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5		пр			
Итого за полдник			17,23	25,32	44,73	486,8					
Итого за день			37,45	41,64	114,25	1099,74					

приём пищи	наименование блюда	вес блюда				энергетическая ценность			
		г.	белки	жиры	углеводы	ккал	г.	г.	г.
Неделя 1									
День 4									
Обед									
	Овощи солёные	15	0,17	0,02	0,53	3	70		
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99		
	Котлета рыбная	70	7,8	9,56	9,43	155,27	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		
Итого за обед			16,94	18,9	77,96	569,47			
Полдник									
	Салат из белокачанной капусты	50	0,66	1,63	3,24	30,2	45		
	Гуляш мясной	50/50	10,65	28,2	2,89	309,11	260		
	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	14,7	73	пр		
Итого за полдник			16,44	34,35	62,63	628,41			
Итого за день			33,38	53,25	140,59	1197,88			

Наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетич еская		№ дел-ры
					ценность		
Неделя1							
День 5							
Обед							
	Овощи солёные	10	0,08	0,01	0,17	1	70
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Биточки в сметанном соусе	70/50	7,53	14,77	20,49	248,99	273
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5	309
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	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		22,67	24,72	97,66	807,63		
Полдник							
	Салат из отварной свеклы	40	0,7	3,1	4,13	46,4	52
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Птица тушеная в соусе	60/45	15,4	12,43	3,41	187,11	290
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
Итого за полдник		24,47	24,65	70,24	582,01		
Итого за день		47,14	49,4	167,9	1389,64		

приём пищи	наименование блюда	вес блюда				энергетическая		
		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	ккал	на порцию
Неделя 2								
День 1								
Обед								
	Овощи солёные	20	0,22	0,02	0,7	4	70	
	Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82	
	Биточек рыбный	85	9,46	11,58	11,42	188,07	234	
	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	пр	
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр	
Итого за обед			19,44	23,9	85,52	731,67		
Полдник								
	Салат из моркови с изюмом	35	0,44	0,05	7,79	33,36	66	
	Оладьи со сметаной	120/25	9,1	11,9	60,97	392,7	401	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр	
Итого за полдник			10,27	12,57	97,56	558,56		
Итого за день			29,71	36,47	183,08	1290,23		

Проект-пищи	Наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	ккал/гр
Неделя 2							
День 2							
Обед							
	Овощи солёные	25	0,23	0,03	0,88	5	70
	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	80	12,72	12,16	11,76	220,08	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			23,38	22,41	86,64	669,68	
Полдник							
	Запеканка из творога со стучённым молоком	180/20	29,06	22	55,69	537,03	223
	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			29,73	22,62	84,29	667,53	
Итого за день			53,11	45,03	170,93	1337,21	

похлеи пици	наименование блюда	вес блюда			белки	жирь	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
		гр	г	г					
Неделя 2									
День 3									
Обед									
	Овощи солёные	10	0,08	0,01	0,17	1	70		
	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		
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр		
Итого за обед			16,09	27,55	75,39	634,75			
Полдник									
	Горошек консервированный	20	0,63	0,09	1,49	11,6	пр		
	Макароньы с соусом под сыром	150/50/20	18	20,6	38,1	415,3	204		
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	пр		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	пр		
Итого за полдник			22,43	21,19	80,59	619,5			
Итого за день			38,52	48,74	155,98	1254,25			

Наименование блюда	вес блюда				энергетическая			
	г	кг	белки	жиры	углеводы	ценность	ккал	№ рецепта
Неделя 2								
День 4								
Обед								
	Овощи солёные	30	0,33	0,06	1,14	6,6	70	
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101	
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	70/30	10,9	13,18	10	211,7	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	пр	
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр	
Итого за обед			21,4	20,86	85,74	637		
Полдник								
	Суп молочный из крупы гречневой	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			16,67	18,92	49,93	455,6		
Итого за день			38,07	39,78	135,67	1092,6		

приём пищи	наименование блюда	вес блюда				энергетич			
		гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	ценность	№ рецепта	
Неделя 2									
День 5									
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		
	Гуляш мясной	45/45	9,1	24,1	2,47	264,2	260		
	Каша вязкая пшённая	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		23,02	37,46	84,04	784,46			
	Полдник								
		Овощи солёные	20	0,16	0,02	0,34	2	70	
	Биточки мясные	75	8,8	22,78	9,03	278,19	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		
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр		
Итого за полдник			17,13	35,52	84,47	690,49			
Итого за день			40,15	72,98	168,51	1474,95			