



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



120
СОГЛАСОВАНО:
Директор

Е.А. Гордиченко
16

2023 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, 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, 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 | вес блюда | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность | № рец-ры |
|------------------|----------------------------|------------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | 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 | 30.05.2014 | 5,4 | 8,2 | 14,1 | 151,1 | 3 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,6 | 0,6 | 13,6 | 70,5 | пр |
| итого за завтрак | | | 16,79 | 24,52 | 44,73 | 472,6 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи солёные | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3 | 70 |
| | Борщ с капустой | 200 | 1,4 | 3,9 | 8,7 | 83 | 82 |
| | Печень тушённая в соусе | 80/30 | 13,88 | 9,6 | 4,18 | 174,26 | 261 |
| | 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 | 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 |
| итого за обед | | | | | | 746,76 | |
| итого за день | | | | | | 949,36 | |

| приём пищи | наименование блюда | вес блюда | белки | жиры | углеводы | энергетическая | № рец-ры |
|------------------|-------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------|----------|
| | | | | | | ценность | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | | 45 | 0,59 | 1,46 | 2,91 | 27,18 | 45 |
| | Салат из белокачанной капусты | 45/50 | 10,11 | 26,78 | 2,74 | 293,55 | 260 |
| | Гуляш мясной | 150 | 2,6 | 4,2 | 26,6 | 154,1 | 303 |
| | Каша вязкая рисовая | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| | Чай с сахаром | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 73 | пр |
| | Хлеб пшеничный | | 15,77 | 32,76 | 61,95 | 607,83 | |
| итого за завтрак | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи солёные | 45 | 0,5 | 0,09 | 1,71 | 9,9 | 71 |
| | Суп из овощей | 200 | 1,3 | 3,4 | 7,3 | 76,2 | 103 |
| | Котлета рыбная | 100 | 11,16 | 13,65 | 13,47 | 221,81 | 234 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 303 |
| | 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 |
| | Масло | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,07 | 33,1 | 14 |
| | Сыр порциями | 20 | 4,67 | 5,87 | 0 | 72 | 15 |
| | | | | | | 768,45 | |
| итого за обед | | | | | | 1376,26 | |
| итого за день | | | | | | | |

| приём пищи | наименование блюда | вес блюда | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность | № рец-ры |
|------------------|---------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|----------|
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Салат из моркови с изюмом | 35 | 0,44 | 0,05 | 7,79 | 33,36 | 66 |
| | Оладьи со сметаной | 120/20 | 8,99 | 10,89 | 60,97 | 384,67 | 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 | | | | | | 548,53 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи солёные | 35 | 0,4 | 0,04 | 1,23 | 7 | 70 |
| | Борщ с карт и капустой | 200 | 2 | 6,9 | 9,5 | 115 | 82 |
| | Биточек рыбный | 100 | 11,13 | 13,62 | 13,43 | 221,26 | 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 |
| | Масло | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,07 | 33,1 | 14 |
| | Сыр порциями | 20 | 4,67 | 5,87 | 0 | 72 | 15 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,6 | 0,6 | 13,6 | 70,5 | пр |
| итого за обед | | | | | | 943,46 | |
| итого за день | | | | | | 1491,99 | |

| приём пищи | наименование блюда | вес блюда | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность | № рец-ры |
|------------------|---|-----------|-------|------|----------|-------------------------|----------|
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка рисовая с творогом со сгущённым молоком | 180/30 | 12,01 | 9,1 | 67,79 | 405 | 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 завтрак | | | | | | 623,67 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи солёные | 35 | 0,34 | 0,03 | 1,05 | 6 | 52 |
| | Рассольник ленинградский | 200 | 1,6 | 4,1 | 9,6 | 85,8 | 102 |
| | Каша вязкая пшённая | 150 | 4,2 | 5 | 23,9 | 157,5 | 290/331 |
| | Котлета из птицы | 100 | 15,9 | 15,2 | 14,7 | 275,1 | 303 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 73 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,1 | 0,8 | 10,6 | 64,7 | 376 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,6 | 0,6 | 13,6 | 70,5 | пр |
| | Ирис «Кубанская лакомка» | 25 | 0,75 | 2 | 21,25 | 102,5 | пр |
| | Кондитерские изделия с маком | 34 | 2,95 | 8,61 | 28,33 | 158,67 | пр |
| итого за обед | | | | | | 1055,77 | |
| итого за день | | | | | | 1679,44 | |

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность | № рец-ры |
|------------------|---------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|----------|
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный из крупы гречневой | 200 | 3 | 3,6 | 6,1 | 71,2 | 121 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/15 | 6,1 | 8,3 | 14,83 | 157,8 | 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 завтрак | | | | | | 438,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи солёные | 35 | 0,4 | 0,04 | 1,23 | 7 | 70 |
| | Суп с рисовой крупой | 200 | 1,6 | 2,2 | 9,7 | 68,6 | 101 |
| | Фрикадельки куриные в сметанном соусе | 85/50 | 14,16 | 17,11 | 12,98 | 274,94 | 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 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,6 | 0,6 | 13,6 | 70,5 | пр |
| | Пирожное «Рансеке» | 36 | 2,95 | 8,61 | 28,33 | 158,67 | пр |
| итого за обед | | | | | | 929,81 | |
| итого за день | | | | | | 1368,11 | |

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Овощи солёные | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 2 | 70 |
| | 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 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 2,6 | 7,6 | 25 | 140 | пр |
| итого за завтрак | | | | | | 634,85 | |
| 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 | 60/50 | 10,63 | 28,16 | 2,89 | 318,68 | 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 |
| | Сок фруктовый 1 шт | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | пр |
| всего за обед | | | | | | 923,74 | |
| всего за день | | | | | | 1558,59 | |