



СОГЛАСОВАНО:

Директор

Черемисова Н.В.

2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных заведениях
и специшколах отнесенных к детям-сиротам, детям оставшимся без
попечения родителей, лица, из числа детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 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 селёных 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				ценност	№ рец-ры
		гр.	белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Салат из моркови с изюмом	50	0,63	0,07	11,13	47,65	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	705	пр
	итого за завтрак					344,15	
Обед							
	Овощи солёные	30,00	0,21	0,03	0,57	3,60	71
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,16	2,24	14,00	94,64	99
	Фрикадельки куриные в соусе	90/50	10,18	12,31	9,34	189,26	290
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	152,40	303
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	389
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	ГПР
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	ГПР
	Масло	5	0,04	3,6	0,07	33,1	14
	Сыр порционами	20	4,67	5,87	0	72	15
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
	итого за обед					788,36	
	итого за день					1132,51	

День	Номер приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Состав		Калорийность	№ калорий
				Белки	Жиры		
2	Завтрак						
	Овощи солёные		30	0,3	0,03	1,05	6
	Макаронные изделия с сыром		150/5/25	14,42	16,75	32,00	343,30
	Чай с лимоном		200	0,13	0,02	15,20	62,00
	Хлеб пшеничный		30	2,40	0,30	14,70	73,00
	Фрукты свежие		100,00	0,60	0,60	13,60	70,50
	итого за завтрак			17,85	1,77	76,55	554,8
	Обед						
	Салат из белокачанной капусты		60	0,84	1,92	3,96	36,36
	Рассольник ленинградский		200	1,6	4,1	9,6	85,8
	Хотлета из птицы		100	15,9	15,2	16,33	305,67
	Каша вязкая пшённая		150	4,2	5	23,9	157,5
	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	14,7	73
	Хлеб ржаной		20	2,1	0,8	10,6	64,7
	Сок фруктовый 1 шт		200	1		20,2	84,8
	Кондитерские изделия		30	2,6	1,6	25	140
	итого за обед						1007,83
	итого за день						1562,63

ДЕНЬ 3		ПОДСЧЕТ КАДАР	ПОДСЧЕТ ВРЕМЯ	ПОДСЧЕТ МАССЫ	ПОДСЧЕТ СОСТАВ
Завтрак					
Омлет натуральный	106	10,86	15,7	2,03	191
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Бутерброд с маслом и сыром	30.05.2014	5,4	8,2	14,1	151,1
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
итого за завтрак		16,79	24,52	44,73	472,6
Обед					
Овощи солёные	30	0,24	0,03	0,51	370
Борщ с капустой	200	1,4	3,9	8,7	83
Печень тушённая в соусе	80/30	13,88	9,6	4,18	174,26
Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
итого за обед					746,76
итого за день					949,36

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

Питание на 5 дней		Код	Наименование	Белок	Жир	Углеводы	Недельная
День 5							
Завтрак							
	Салат из отварной свеклы	45	0,63	2,79	3,72	41,76	52
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Птица тушенная в соусе	50/45	14	11,3	3,1	170,1	290/331
	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 завтрак		23	23,21	69,52	560,36	
Обед							
	Овощи солёные	45	0,36	0,05	0,77	4,5	70
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	99
	Биточки в сметанном соусе	95/50	9	17,63	24,45	297,18	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	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200	1		202	84,8	пр
	итого за обед					944,12	
	итого за день					1504,48	

ПИДАЧНАЯ ЗАКЛЮЧЕНИЕ СО СЛОВАМИ		БЕЛЫЙ	ЧЕРНЫЙ	ЧЕСНОК	ЧЕСНОК	№ 951-05
День 7						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом со сгущенным 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
Котлеты 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	

Дневной рацион № 1043					
	Время приема пищи	Блюда	Количество	Единица измерения	Номер дня
День 8					
Завтрак					
Горошок консервированный	25	0,79	0,11	1,86	14,5
Макаронные изделия с сыром	150/5/15	12,1	13,8	32	307,3
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	20,7	88,2
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6
итого за завтрак					553,1
Обед					
Овощи солёные	30	0,24	0,03	0,51	3
Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2
Биточки мясные	70	8,21	21,26	8,42	259,64
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
Сок фруктовый 1 шт	200	1		20,2	84,8
кондитерские изделия	34	2,95	8,61	28,33	158,67
итого за обед					917,31
итого за день					1470,41

День	Меню	Состав пищи			Итого за день
		Вес блюда	Калории	Белки	
9	Завтрак	200	3	3,6	6,1
	Суп молочный из крупы гречневой	30/5/15	6,1	8,3	14,83
	Бутерброд с маслом и сыром	200	0,07	0,02	15
	Чай с сахаром	50	6,3	5,8	0,4
	Яйцо отварное	100	0,6	0,6	13,6
	Фрукты свежие				70,5
	итого за завтрак				438,3
	Обед	35	0,4	0,04	1,23
	Овощи солёные	200	1,6	2,2	9,7
	Суп с рисовой крупой	85/50	14,16	17,11	12,98
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	150	4	4,3	24,6
	Каша вязкая "Артек"	200	0,07	0,02	15
	Чай с сахаром	30	2,4	0,3	14,7
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,8	10,6
	Хлеб ржаной	100	0,6	0,6	13,6
	Фрукты свежие				70,5
	Пирожное «Рапсеке»	36	2,95	8,61	28,33
	итого за обед				158,67
	итого за день				929,81
					1368,11

Прием пищи		Состав пищи		Количество		Вес		Стоимость		Номер	
День	Номер приема пищи	Наименование	Кол-во	Масса	Единица измерения	Вес	Единица измерения	Стоимость	Единица измерения	Номер	
День 10											
Завтрак											
		Овощи солёные	20	0,16	0,02	0,34	2	70			
		Биточки мясные	60	7,04	18,22	7,22	22,55	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	0,73	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		