УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
_____ О.Н.Гончаров
«___»_____2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор
_____
«___»_____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 состаять 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 гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
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	70,5	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	ППР
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	ППР
	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						788,36	
итого за день						1132,51	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 2							
Завтрак							
	Овощи солёные	30	0,3	0,03	1,05	6	70
	Макаронные изделия с сыром	150/5/25	14,42	16,75	32,00	343,30	204
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	73,00	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	70,50	пр
итого за завтрак			17,85	17,7	76,55	554,8	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	1,92	3,96	36,36	45
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Котлета из птицы	100	15,9	15,2	16,33	305,67	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
	Сок фруктовый 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
итого за обед						1007,83	
итого за день						1562,63	

прием 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 ценность	№ рец-ры
День 4							
Завтрак							
	Салат из белокачанной капусты	45	0,59	1,46	2,91	27,18	45
	Гуляш мясной	45/50	10,11	26,78	2,74	293,55	260
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1	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 завтрак			15,77	32,76	61,95	607,83	
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
итого за обед						768,45	
итого за день						1376,26	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
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		20,2	84,8	пр
итого за обед						944,12	
итого за день						1504,48	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепты
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	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепты
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 8							
Завтрак							
	Горошек консервированный	25	0,79	0,11	1,86	14,5	пр
	Макаронные изделия с сыром	150/5/15	12,1	13,8	32	307,3	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 завтрак						553,1	
Обед							
	Овощи солёные	30	0,24	0,03	0,51	3	70
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Биточки мясные	70	8,21	21,26	8,42	259,64	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
	Сок фруктовый 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	34	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за обед						917,31	
итого за день						1470,41	

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 «Panceke»	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	