



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
_____ К.Е.Дубковская
«01» _____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ
«СОШ №31»
г.Симферополя

_____ О.Н.Серебряков
«12» _____ 2021 г.

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

Симферополь, 2021

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 пищевых продуктов и продовольственного сырья.
2. Журнал бракеража готовой продукции.
3. Журнал учёта температурного режима холодильного оборудования.
4. Журнал здоровья.
5. Журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд.
6. Ведомость контроля за рационом питания.

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.

день первый: понедельник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
71/70	Овощи по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35			
102	Суп с горохом	250	5,49	5,28	16,5	148,3	0,23	5,83	0	2,43	42,6	88,1	35,6	2,05			
294	Котлета из птицы	85	16,5	9,2	15,8	230,2	0,2	0,9	28,9	0,3	59,8	80	22,2	3,6			
303	Каша вязкая из крупы Гречневой	180	5,52	6	24,6	174,6	0,14	-	0,7	10,2	130,7	86,52	2,9				
СРБ	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6			
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29				
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,3	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5			
<i>Итого обед:</i>			35,23	24,94	114,3	854,58	0,72	13,13	42,2	4,29	151,13	388,94	179,84	12,29			

день второй:вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
71/70	Овощи по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35			
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,3	0,08	10,4	0	2,33	34,9	49,3	20,8	20,8			
235	Шницель рыбный	95	14,9	16	8,6	235,3	0,07	4	74,1	5,6	143,1	209	60,9	3,3			
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	180	5	5,04	29,4	158,52	0,08	0	0	0,7	16,32	105	22,5	1,8			
СРБ	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6			
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29				
342	Компот из яблок	180	0,06	0,02	13,4	53,5	0	21,6	0	0,13	12,6	8,1	5	0,13			
<i>Итого обед:</i>			28,37	30,51	99,75	767,8	0,36	38,8	87,4	9,42	232,85	448,94	137,52	27,27			

День пятый: пятница

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
71/70	Овощи по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
103	Суп с макаронными изделиями	250	3,36	3,55	21,9	147,5	0,13	10,4	0	1,8	36,6	84,5	34,1	1,4						
259	Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,76	0	3,1	30,5	205,8	42,48	3,86						
376	Чай	180	0,12	0,02	14	54	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,42	43,5	0,04	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24							
<i>Итого обед:</i>			26,17	26,06	90	712,98	0,39	20,69	13,3	6	125,1	390,65	120,42	7,14						

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
71/70	Овощи по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
84	Борщ с фасолью	250	3,56	5,11	14,1	127,8	0,1	6,7	0	2,43	54,1	99,5	34,7	1,73						
229	Рыба, тушеная с овощами	60/50	8,33	4,6	3,6	86,7	0,07	0,54	31,3	0,4	25,1	131	19,9	0,54						
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	180	7,44	7	48,3	284,7	0,08	0	0	0,7	16,3	105	22,4	1,8						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29						
376	Чай	180	0,12	0,02	14	54	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69						
<i>Итого обед:</i>			26,27	21,19	119,2	778,38	0,4	10,77	44,6	4,7	153,93	436,44	122,82	6						

День девятый: четверг
 Неделя: вторая неделя
 Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe				
71/70	Овощи по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35					
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,3	0	1,43	29,3	67,6	27,3	1,13					
303	Каша вязкая из крупы рисовой	180	4,32	5,16	44,9	243,4	0,04	0	0,28	5,52	81	26,52	0,54						
229	Рыба, тушеная с овощами	60/50	7,8	4,5	3,5	84,9	0,07	0,53	30,6	0,4	24,5	128,3	19,5	0,53					
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	21,7	105,6	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6	5,96	0,54					
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,42	43,5	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24					
376	Чай	180	0,12	0,02	14	54	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69					
<i>Итого обед:</i>			21,02	16,87	115,02	705,38	0,35	12,36	42,6	3,19	116,12	371,85	116,5	4,02					

День десятый: пятница
 Неделя: вторая неделя
 Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe				
71/70	Овощи по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35					
102	Суп с горохом	250	5,49	5,28	16,5	148,3	0,23	5,83	0	2,43	42,6	88,1	35,6	2,05					
279/331	Тертые мясные в соусе	90/50	12	12,7	12,8	215,4	0,08	0,75	51,7	2,35	36,8	112,8	23,5	9,8					
143	Рыб из овощей	180	2,66	16,5	12,9	213	0,09	18,8	69	3,45	55,8	67,5	25,4	0,9					
377	Чай с лимоном	180/6,3	0,12	0,02	14	54	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36					
СРБ	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	5,4	6,62	0,6					
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,42	43,5	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24					
<i>Итого обед:</i>			26,76	38,9	93,72	847,18	0,52	31,01	134	8,83	174,9	349,75	113,24	14,3					