



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»

К.Е.Дубковская

« » 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

«СОШ № 31»

г.Симферополя



«12» апреля 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
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: 11-18 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 $\pm 5\%$, 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 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: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	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	200	4,39	4,22	13,2	118,6	0,18	4,66	0	1,94		34,1	70,5	28,5	1,64	
294	Котлета из птицы	90	17,9	9,7	16,7	243,9	0,2	0,9	28,9	0,3		59,8	80	22,2	3,6	
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,6	5	20,52	145,5	0,12	-	-	0,58		8,5	108,9	72,1	2,4	
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	
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	
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	
Итого обед:			34,61	23,38	107,82	809,48	0,65	11,96	42,2	3,68		140,93	349,54	158,32	11,38	

день второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	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	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,06	8,3	0	1,86		27,9	39,4	16,6	16,6	
235	Шницель рыбный	80	12,6	13,9	7,48	204,6	0,06	3,5	62,8	4,7		121,2	177,1	51,6	2,8	
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	4	4,2	24,5	132,1	0,07	0	0	0,58		13,6	87,5	18,7	1,48	
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	
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	
Итого обед:			24,75	26,57	91,9	691,58	0,32	36,2	76,1	7,93		201,23	389,64	120,22	22,25	

день третий:среда

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

Возрастная категория: 7-10 лет																	
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		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			
82	Борщ с картофелем и капустой	200	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	0	1,92	39,8	43,7	20,9	0,98			
268	Биточки мясные	75	7,9	9,3	7,2	163,5	0,03	0,15	20,1	1,5	19,3	54,3	19,3	0,9			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,3	167,9	0,05	0	0	0,84	4,21	32,2	18,3	0,96			
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	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24			
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			
Итого обед:			21,45	22,16	93,77	684,88	0,24	14,32	33,4	4,86	103,01	211,55	87,24	4,39			

День четвёртый:четверг

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

Возрастная категория: 7-10 лет																	
№ реп.	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		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			
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	0	1,88	23,3	45,4	19,3	0,74			
279/331	Тефтели мясные в соусе	100/50	12,8	13,5	13,6	229,1	0,08	0,8	55	0,7	39,1	120	25	10,4			
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,6	5	20,52	145,5	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4			
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69			
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	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29			
Итого обед:			26,03	27,06	109,3	793,38	0,41	11,03	67	4,31	128,13	369,84	161,56	15,41			

День пятый: пятница

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

Возрастная категория: 7-10 лет																				
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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						
	Суп с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,3	0	1,43	29,3	67,6	27,3	1,13						
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						
	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	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24						
Итого обед:			25,5	25,35	85,6	683,78	0,37	18,59	13,3	5,63	117,8	373,75	113,62	6,87						

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

Возрастная категория: 7-10 лет																				
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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						
84	Борщ с фасолью	200	2,85	4,09	11,3	102,2	0,08	5,36	0	1,94	43,3	79,6	27,6	1,38						
229	Рыба, тушенная с овощами	65/50	8,33	4,76	3,7	90,3	0,07	0,56	32,6	0,42	26,1	136,5	20,7	0,56						
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	6,2	5,85	40,2	237,24	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48						
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						
Итого обеда:			24,32	19,18	108,4	708,92	0,37	9,45	45,9	4,11	141,43	404,54	112,82	5,35						

День седьмой: вторник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

Сезон: зима-весна																				
Возрастная категория: 7-10 лет																				
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg							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	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,06	8,3	0	1,86	27,9	39,4	16,6	16,6						
265	Плов	175	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,1	39,29	2,65						
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	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24						
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69						
СРБ	Кондитерское изделия	20	1,9	1,9	15	50	0,03	0	0	0	0,3	0,3	0	0,3						
Итого обед:			26,75	27,26	114,66	784,18	0,29	13,11	13,3	5,71	100,43	340,15	99,73	21,43						

День восьмой: среда

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

Возрастная категория: 7-10 лет																	
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р					
реп.																	
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	
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	0	1,88		23,3	45,4		19,3	0,74	
294	Котлета из птицы	80	13,6	12,9	11,5	221,3	0,15	0,67	42	49,3		48,9	65,5		18,2	2,96	
321	Капуста тушеная	150	2,4	4,19	9,3	84,8	0,02	13,3	0	2,22		63,4	46,9		24,1	0,95	
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	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0	0,42		2,63	3,54		11,9	0,29	
СРБ	Хлеб свежий	70	0,3	0,3	6,9	33	0,03	7	0	0,14		11,2	7,8		6,3	1,54	
338	Фрукты свежие	180/6,3	0,12	0,02	14	54	0	2,83	0	0,01		14,2	4,4		2,4	0,36	
377	Чай с лимоном																
Итого обед:			24,45	25,89	88,08	692,38	0,39	33,3	54	54,19		185,73	242,14		97,96	7,73	