



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

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

С.Н.Серебряк
«12» _____ 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: 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 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: 11-18 лет сырты

№ 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	Ca	Р	Мг	Fe	
71/70	Овоши 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	300	6,6	6,3	19,8	177	0,27	7	0	2,9	51,2	105,8	42,8	2,5					
294	Котлета из птицы	80	15,8	8,6	14,8	216,2	0,2	1	32,1	0,3	66,4	88,8	24,6	4					
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	6,72	0,85	41,2	199,8	0,13	0	0	1,11	21	91,8	11,3	1,02					
СРБ	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48					
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					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,84	47	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2					
386	Йогурт	200	4,1	1,5	5,9	57	2	0,6	10	0,03	124	0	15	0,1					
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	1	22	76,8	4,8	1					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02					
			Итого обед:	39,7	156,45	1219,58	2,94	25	182,1	7,32	341,23	546,5	230,82	17,07					

день второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет сырты

№ 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	Ca	Р	Мг	Fe	
71/70	Овоши 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	300	1,91	5,99	11	114,4	0,08	12,5	0	2,8	41,9	59,2	25	2,5					
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	180	4,8	5,04	29,4	152,1	0,08	0	0,7	16,32	105	22,44	1,78						
235	Шницель рыбный	90	12,51	13,86	8,28	198,72	0,07	4,3	76,8	5,74	148,1	216,5	63,1	3,42					
СРБ	Хлеб пшеничный	30	6,72	0,85	41,2	199,8	0,13	0	0	1,11	21	91,8	11,3	1,02					
СРБ	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48					
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					
СРБ	Кондитерские изделия	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,02	0	0	0,2	0,23	0,23	0	0,23					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,84	47	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2					
15	Сыр порливыми	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	53,3	0,15	3,2	4	0	0,03					
			Итого обед:	41,99	146,15	1047,7	0,53	51,27	156,1	11,65	362,78	571,83	168,94	34,74					

день третий: среда

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет сироты

№ 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		
82	Борщ с картофелем и капустой	300	2,16	5,9	13,1	124,6	0,06	12,8	0	2,9	59,8	65,5	31,3	1,46		
268	Биточки мясные	85	11,6	29,9	11,8	363	0,08	0,34	44,8	3,56	43	123,8	45,6	1,8		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,6	201,5	0,05	0	0	0,84	4,21	32,2	18,3	0,96		
СРБ	Хлеб пшеничный	30	6,72	0,85	41,2	199,8	0,13	0	0	1,11	21	91,8	11,3	1,02		
СРБ	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48		
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,9	47,4	0,04	1,5	0	0,3	2,4	16,7	13,5	3,3		
<i>Итого обед:</i>			31,75	46,67	144,5	1140,98	0,47	33,77	44,8	9,49	181,64	360,3	152	9,73		

День четвертый: четверг

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет сироты

№ 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		
96	Расольник ленинградский	300	2,42	6,1	14,4	128,8	0,11	10	0	2,82	34,92	68,2	28,9	1,12		
279/331	Теряги 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 пшенной	180	5,4	6	24,6	174	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48		
349	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,2	25,1	103,2	0,01	0,9	0	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95		
СРБ	Хлеб пшеничный	30	6,72	0,85	41,2	199,8	0,13	0	0	1,11	21	91,8	11,3	1,02		
СРБ	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48		
386	Йогурт	200	4,1	1,5	5,9	57	2	0,6	10	0,03	12,4	0	1,5	0,1		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,9	47,4	0,04	1,5	0	0,3	2,4	16,7	13,5	3,3		
<i>Итого обед:</i>			36,16	32,75	156,4	1081,98	2,55	30,1	65	6,39	286,25	414,5	147,14	19,2		

День пятый: пятница

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет сироты

№ 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	Овоши по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
112	Суп с макаронными изделиями	300	3,08	3,34	18,8	130,8	0,11	7,3	0	1,74	35,2	81,1	32,8	1,36						
259	Жаркое по-домашнему	200	18,6	20,8	19,1	339,3	0,14	7,8	0	3,6	35,1	236,7	48,9	4,5						
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						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	6,72	0,85	41,2	199,8	0,13	0	0	1,11	21	91,8	11,3	1,02						
СРБ	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48						
СРБ	Хлеб ржаной	100	0,4	0,4	9,9	47,4	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3						
338	Фрукты свежие	100	4,64	5,9	0	72	0	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2						
15	Сыр порциями	20	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	0,11	2,4	3	0	0,02						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	0,11	2,4	3	0	0,02						
			<i>Итого обед:</i>			38,56	42,74	129,03	1074,28	0,55	36,64	92	7,93	321,73	567,8	150,3	13,73			

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет сироты

№ 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	Овоши 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	300	4,27	4,63	16,9	133,4	0,12	8,04	0	2,92	64,9	119,4	41,4	2,08						
229	Рыба, тушенная с овощами	80/50	10,2	5,7	4,1	103,5	0,08	0,66	38,3	0,49	30,7	160,6	24,4	0,66						
303	Капша вяжкая из крупы «Артек»	180	7,44	7	48,2	284,7	0,08	0	0,7	16,3	105	224,4	1,8	1,8						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	6,72	0,85	41,2	199,8	0,13	0	0	1,11	21	91,8	11,3	1,02						
СРБ	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48						
СРБ	Хлеб ржаной	180	0,9	0	18,2	76,3	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5						
389	Сок фруктовый	200	4,1	1,5	5,9	57	2	0,6	10	0,03	12,4	0	1,5	0,1						
386	Йогурт	200	4,1	1,5	5,9	57	2	0,6	10	0,03	12,4	0	1,5	0,1						
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,7	0,04	1,5	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3						
			<i>Итого обед:</i>			38,37	24,48	170,9	1088,08	2,58	30,7	48,3	6,52	308,93	532	164,84	12,29			

День сельмой: вторник
Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет сироты

№ рещ.	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	300	1,91	5,99	11	114,4	0,08	12,5	0	2,8	41,9	59,2	25	25			
265	Плов	175	19,3	19,8	30,44	376,7	0,07	1,5	0	3,21	16,7	234,1	46	3,1			
СРБ	Хлеб пшеничный	30	6,72	0,85	41,2	199,8	0,13	0	0	1,11	21	91,8	11,3	1,02			
СРБ	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48			
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			
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,7	0,04	1,5	0	0,3	2,4	16,7	13,5	3,3			
15	Сыр подливый	20	4,64	5,9	0	72	0	0,14	52	0,1	17,6	100	7	0,2			
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02			
Итого обед:			38,29	44,59	137,37	1118,58	0,45	35,54	92	8,6	310,03	543,3	139,6	35,97			

День восьмой: среда

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет сироты

№ рещ.	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			
96	Расоольник ленинградский	300	2,42	6,1	14,4	128,8	0,11	10	0	2,82	34,92	68,2	28,9	1,12			
294	Котлета из птицы	85	17	9,2	15,9	232	0,19	0,89	55	67,2	58,9	78,6	21,8	3,55			
321	Капуста тушеная	180	3,32	5,8	12,84	117,36	0,03	18,4	0	3,1	87,9	64,9	33,4	1,32			
СРБ	Хлеб пшеничный	30	6,72	0,85	41,2	199,8	0,13	0	0	1,11	21	91,8	11,3	1,02			
СРБ	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48			
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			
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,7	0,04	1,5	0	0,3	2,4	16,7	13,5	3,3			
386	Йогурт	200	4,1	1,5	5,9	57	2	0,6	10	0,03	12,4	0	1,5	0,1			
Итого обед:			39,2	28,25	144,84	1024,64	2,63	51,29	65	75,53	378,75	358,7	160,7	13,74			

День девятый: четверг
Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет сироты

№ 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				
112	Суп с макаронными изделиями	300	3,08	3,34	18,8	130,8	0,11	7,3	0	1,74	35,2	81,1	32,8	1,36				
303	Каша вязкая из крупы рисовой	180	4,3	5,2	44,9	242,4	0,03	0	0	0,23	4,6	67,5	22,1	0,45				
229	Рыба, тушеная с овощами	100/50	16,2	8,63	5,7	174	0,16	10,1	8,62	8,08	55,4	49,3	55,9	71				
СРБ	Хлеб пшеничный	30	6,72	0,85	41,2	199,8	0,13	0	0	1,11	21	91,8	11,3	1,02				
СРБ	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48				
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,1	0,03	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2				
15	Сыр полужирный	20	4,64	5,9	0	72	0	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2				
<i>Итого обед:</i>			39,61	28,54	157,3	1070,78	0,57	33,17	60,62	12,24	337,83	431,1	170,1	77,42				

День десятый: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет сироты

№ 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	300	6,6	6,33	19,8	177,9	0,28	7	0	2,92	51,1	105,7	42,7	2,46				
279/331	Тертые 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				
143	Рагу из овощей	180	3,2	19,8	15,5	255,6	0,11	22,6	82,8	4,14	67	81	30,5	1,08				
СРБ	Хлеб пшеничный	30	6,72	0,85	41,2	199,8	0,13	0	0	1,11	21	91,8	11,3	1,02				
СРБ	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48				
377	Чай с лимоном	180/6,3	0,06	0,02	13,5	54	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5				
338	Фрукты свежие	70	0,4	0,4	10,3	50	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3				
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	26,7	0,08	1,6	2	0	0,02				
<i>Итого обед:</i>			34	52,35	135,73	1175,08	0,77	51,8	164,5	10,22	231,83	455,7	159,8	21,61				