



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



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ  
«СОШ № 31»  
г.Симферополь  
*[Handwritten Signature]*  
«12» апреля 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**полдников учащихся в общеобразовательных заведениях**  
**и спецшколах отнесенных к льготной категории**  
**(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 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

№ 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
204	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	100/5/20	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,28	72	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77						
СРБ	Йогурт	180	5,8	4,9	8,19	169,7	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54						
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	3,4	13,4	90	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54						
	<i>Итого:</i>		15,76	18,25	42,91	468,7	0,07	4,88	72	0,91	215,1	380,3	51,9	3,85						

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	В1	С	А	Е	Са	Р
182/АПР	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом сливочным и с/др.	200/5/17	6,8	11,22	40,57	278,15	0,06	1,17	58	0,11	130,1	138,1	30,1	0,47						
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49						
338	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,9	33	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54						
376	Чай	180	0,06	0,02	13,5	54	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69						
	<i>Итого:</i>		12,96	19,84	75,8	522,15	0,15	9,01	117	1,23	313	265,3	63,35	3,19						

день третий: среда

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
АТР	Горошек консервированный	20	1	0,04	2,8	14,6	0,02	1,56	15,2	0,06	4	12,64	3,84	0,24						
210	Омлет натуральной с маслом сливочным	106/5	10,3	14,1	1,95	209,4	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	1,95						
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:</i>			12,2	14,14	22,95	300,3	0,12	5,35	255,4	0,66	92,9	192,34	22,94	4,69						

День четвертый: четверг

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
223/АТР	Запеканка из творога с яблоками и лимоном со сметаной	140/30	18,4	12,52	19,8	264,7	0,09	13,9	59	0,6	163,24	196,4	26,8	1,07						
377	Чай с лимоном	180/6,3	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
<i>Итого:</i>			18,53	12,54	35	326,7	0,09	16,73	59	0,61	177,44	200,8	29,2	1,43						

День пятый: пятница  
 Неделя: первая 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	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
АПР	Голубцы ленивые со сметаной	150/20	9,82	8,23	16,45	179	0,06	13,51	27,7	0,04	52,44	124,32	31,87	1,12						
376	Чай	180	0,06	0,02	13,5	54	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69						
СРБ	Хлеб	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48						
338	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,9	33	0,02	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54						
<i>Итого:</i>			12,56	8,83	51,35	336,4	0,14	21,24	38,4	0,82	106,04	198,72	60,97	3,83						

День шестой: понедельник

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	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
204	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	100/5/20	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,28	72	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77						
СРБ	Йогурт	180	5,8	4,9	8,19	169,7	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54						
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	3,4	13,4	90	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54						
<i>Итого:</i>			15,76	18,25	42,91	468,7	0,07	4,88	72	0,91	215,1	380,3	51,9	3,85						



День девятый: четверг  
 Неделя: вторая неделя  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 11-18 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	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
303	Каша вязкая из крупы гречневой	180	5,4	6	24,62	174,6	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4						
268	Котлета мясная	75	10,81	15,4	9,1	220,2	0,05	0,2	29,7	2,3	27,8	124,6	37,9	1,8						
338	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,9	33	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54						
377	Чай с лимоном	180/6,3	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
СРБ	Хлеб	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48						
<b>Итого:</b>			<b>19,04</b>	<b>22,02</b>	<b>70,32</b>	<b>560,2</b>	<b>0,24</b>	<b>10,03</b>	<b>40,4</b>	<b>3,16</b>	<b>71,6</b>	<b>288,9</b>	<b>124</b>	<b>6,58</b>						

День десятый: пятница  
 Неделя: вторая неделя  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 11-18 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	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
223/АПР	Запеканка из творога с яблоками и изюмом со сметаной	140/30	18,4	12,52	19,8	264,7	0,09	13,9	59	0,6	163,24	196,4	26,8	1,07						
377	Чай с лимоном	180/6,3	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
<b>Итого:</b>			<b>18,53</b>	<b>12,54</b>	<b>35</b>	<b>326,7</b>	<b>0,09</b>	<b>16,73</b>	<b>59</b>	<b>0,61</b>	<b>177,44</b>	<b>200,8</b>	<b>29,2</b>	<b>1,43</b>						