УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
_____Дубковская К.Е.
_____2020 г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник территориального отдела
Роспотребнадзора по г. Симферополю и
Симферопольскому району
по Республике Крым и г. Севастополю
_____О.В. Гончаренко
«__»_____2020 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Полдников учащихся в общеобразовательных заведениях и спецшколах

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

(осень-зима)

Симферополь, 2020г.

КОПИЯ ВЕРНА

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 2.4.5.2049-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

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.

КОПИЯ ВЕРНА

День первый: понедельник
Неделя: первая неделя
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
422	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	22,24	141,5	0,57	0	7,0	1,63	11,2	38,3	14,2	0,7
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,0	0	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
338	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,3	6,75	1,65
	Итого полдник:		**8,73**	**8,79**	**49,79**	**315,6**	**0,61**	**11,61**	**46,0**	**2,06**	**171,26**	**135,6**	**34,2**	**5,3**

День второй: вторник
Неделя: первая неделя
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
410	Ватрушка с творогом	50	6,15	3,65	19,5	134,7	0,05	0,03	22,7	0,64	33,9	60,1	14,4	0,6
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
338	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,3	6,75	1,65
	Итого полдник:		**10,53**	**7,49**	**44,43**	**288,6**	**0,13**	**9,12**	**47,1**	**0,79**	**198,1**	**193,0**	**42,45**	**2,73**

День третий: среда
Неделя: первая неделя
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
406	Пирожок с повидлом	50	2,74	0,9	27,62	129,3	0,05	0	0	0,59	9,08	26,5	11,1	0,7
386	Кефир или ряженка	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	0	240,0	180,0	28,0	0,2
338	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,3	6,75	1,65
	Итого полдник:		**8,84**	**6,2**	**42,97**	**264,6**	**0,15**	**8,9**	**40,0**	**0,74**	**261,08**	**214,8**	**45,85**	**2,55**

КОПИЯ ВЕРНА

День четвертый: четверг
Неделя: первая неделя
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
447	Кекс творожный	50	4,71	7,42	25,58	188,0	0,03	0,03	49,0	0,41	26,7	49,2	9,1	0,51
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,3	6,75	1,65
	Итого полдник:		**5,08**	**7,74**	**47,93**	**283,3**	**0,05**	**7,56**	**49,0**	**0,56**	**49,8**	**60,3**	**17,25**	**2,44**

День пятый: пятница
Неделя: первая неделя
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
СРБ	Печенье промышленного производства	30	2, 8	2,86	22,4	75,0	0,04	0	0	0	0,45	0,45	0	0,45
СРД	Зефир	20	0,16	0,02	16,0	65,2	0	0	0	0	5,0	2,4	1,2	0,28
386	Йогурт	200	4,1	1,5	5,9	57,0	2,0	0,6	10,0	0,03	124,0	0	15,0	0,1
382	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,3	6,75	1,65
	Итого полдник:		**7,36**	**4,68**	**51,65**	**232,5**	**2,06**	**8,1**	**10,0**	**0,18**	**141,45**	**11,15**	**22,95**	**2,48**

День шестой: понедельник
Неделя: вторая неделя
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
429	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	23,9	139,0	0,07	0	3,0	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,0	0	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
338	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,3	6,75	1,65
	Итого полдник:		**8,68**	**7,79**	**51,45**	**313,1**	**0,11**	**11,61**	**42,0**	**1,84**	**169,3**	**136,5**	**35,2**	**5,33**

КОПИЯ ВЕРНА

День седьмой: вторник
Неделя: вторая неделя
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
410	Ватрушка с повидлом	50	2,97	1,99	29,4	148,0	0,05	0,05	12,0	0,57	10,4	28,5	11,6	0,72
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
338	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,3	6,75	1,65
	Итого полдник:		**7,35**	**5,83**	**54,33**	**301,9**	**0,13**	**9,14**	**36,4**	**0,72**	**174,6**	**161,4**	**39,65**	**2,85**

День восьмой: среда
Неделя: вторая неделя
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
409	Пирожок с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	118,0	0,05	0,17	3,0	0,76	10,2	28,7	11,9	0,82
386	Кефир или ряженка	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	0	240,0	180,0	28,0	0,2
338	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,3	6,75	1,65
	Итого полдник:		**8,98**	**6,54**	**39,29**	**253,3**	**0,15**	**9,07**	**43,0**	**0,91**	**262,2**	**217,0**	**46,7**	**2,67**

День девятый: четверг
Неделя: вторая неделя
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
446	Кекс «Столичный»	50	3,05	9,23	28,7	210,0	0,05	0	59,3	0,51	18,3	42,5	11,3	0,8
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,3	6,75	1,65
	Итого полдник:		**3,42**	**9,55**	**51,05**	**305,3**	**0,07**	**7,53**	**59,3**	**0,66**	**41,4**	**53,6**	**19,4**	**2,73**

КОПИЯ ВЕРНА

День десятый: *пятница*
Неделя: *вторая неделя*
Возрастная категория: *7-10 лет*

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
СРБ	Пряники промышленного производства	30	*1,94*	*2,46*	*20,49*	*111,9*	*0,03*	*0*	*16,8*	*0,41*	*2,7*	*12,3*	*0*	*0,18*
СРБ	Зефир	20	*0,16*	*0,02*	*16,0*	*65,2*	*0*	*0*	*0*	*0*	*5,0*	*2,4*	*1,2*	*0,28*
СРБ	Йогурт	200	*4,1*	*1,5*	*5,9*	*57,0*	*2,0*	*0,6*	*10,0*	*0,03*	*124,0*	*0*	*15,0*	*0,1*
338	Фрукты свежие	75	*0,3*	*0,3*	*7,35*	*35,3*	*0,02*	*7,5*	*0*	*0,15*	*12,0*	*8,3*	*6,75*	*1,65*
	Итого полдник:		**6,5**	**4,28**	**49,74**	**269,4**	**2,05**	**8,1**	**26,8**	**0,59**	**143,7**	**23,0**	**22,95**	**2,21**

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение 6 настоящих санитарных правил утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 3 45 « Об утверждении СанПин 2.4.5. 2409.08»), что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

При составлении меню была использована литература

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛипринт, 2015 с. 527.

КОПИЯ ВЕРНА