



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



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ
«Таврическая школа-гимназия №20
им.Свт. Луки» г.Симферополя

2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
обедов учащихся в общеобразовательных заведениях
и спецшколах отнесенных к льготной категории
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: 7-10 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						
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	80	16	8,7	15	218,1	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						
376	Чай	180	0,06	0,02	14	54	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5						
<i>Итого обед:</i>			31,87	22,4	101,92	761,38	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

№ 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						
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						
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						
235	Пшеница 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						
СРБ	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6						
СРБ	Хлеб ржаной	30	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						
<i>Итого обед:</i>			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

№ 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
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						
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						
<i>Итого обед:</i>			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 четвертый: четверг

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	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						
96	Рассолыник 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	Тертельи 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	0,18	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	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						
<i>Итого обед:</i>			25,61	27,18	105,6	777,08	0,4	11,2	67	3,88	109,83	350,84	149,2	15,67						

День сельмой: вторник
Неделя: вторая 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	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						
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						
338	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,9	33	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3						
<i>Итого обед:</i>			25,15	25,66	106,56	767,18	0,3	28,11	13,3	6,01	124,13	356,55	113,23	24,43						

День восьмой: среда
Неделя: вторая 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	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						
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						
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						
<i>Итого обед:</i>			24,09	25,59	80,68	659,38	0,38	27,07	54	54,24	172,93	242,54	96,46	8,33						

День девятый: четверг

Неделя: вторая 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	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	200	2,15	2,27	14	94,6	0,09	6,6	0	1,14	23,4	54,1	21,8	0,9				
303	Каша вязкая из рисовой крупы	180	3	4,8	3,7	177,5	0,14	19,7	0	1,6	31,2	78	21,8	1,01				
229	Рыба, тушеная с овощами	75/50	13,5	7,19	4,75	145	0,13	8,39	7,18	6,73	46,2	41,1	46,6	59,2				
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 с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	54	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69				
Итого обед:			24,8	18,63	71,07	675,88	0,49	38,22	19,18	24,95	157,6	268,15	133,38	62,93				

День десятый: пятница

Неделя: вторая 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	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	200	4,39	4,22	13,2	118,6	0,18	4,66	0	1,94	34,1	70,5	28,5	1,64				
279/	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				
143	Рагу из овощей	150	2,7	16,5	12,9	213	0,07	13,6	48	2,5	40,1	47	18,4	0,7				
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	0,06	0,02	13,5	54	0,01	0,8	0	0,07	13,2	4,1	4,9	0,8				
Итого обед:			26,44	38,64	90,72	831,18	0,46	22,66	116,3	5,8	152	318,55	103,14	14,73				