

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горлишеторг»
К.Е. Дубковская
«20» 04 2021



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



_____ 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
горячего питания обучающихся, получающих начальное
общее образование в муниципальных бюджетных
общеобразовательных организациях.
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
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	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						
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 обед:</i>			18,16	18,55	57,41	539,1	0,1	5,41	82,7	0,93	223,9	300,9	40	3,15						

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
182/АПР	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом сливочным и сфр.	200/10/17	6,8	11,22	40,57	278,15	0,06	1,17	58	0,11	130,1	138,1	30,1	0,47						
3	Бульбон 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						
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	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,02	0	0	0	0,23	0,23	0	0,23						
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						
<i>Итого обед:</i>			15,21	21,25	91,7	581,95	0,17	11,88	117	0,92	293,33	254,73	53,05	5,23						

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	Овощи по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
290/331	Пшеница, тушеная в соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1	0,5	30,32	79	16,2	0,7						
303	Каша вязкая из рисовой крупы	150	2,6	4,17	26,6	154,1	0,14	19,7	0	16	31,2	78	21,8	1,01						
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						
	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 обед:</i>			17,55	19,75	63,11	500,18	0,26	23,91	40,8	17,21	114,92	243,6	70,6	3,23						

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
223/АПР	Запеканка из творога с яблоками и изюмом со сметаной	130/25	17,36	11,81	18,65	249,75	0,08	13,1	55,7	0,56	154	185,3	25,3	1,01						
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						
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						
СРБ	Кондитерское изделие	20	1,88	1,5	14,9	50	0,02	0	0	0	0,23	0,23	0	0,23						
	<i>Итого обед:</i>		19,67	13,63	55,65	394,75	0,13	22,93	55,7	0,71	179,63	197,73	34	3,14						

День пятый: пятница

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
52	Овощи по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
303	Каша вязкая из крупы рисовой	150	3,6	4,3	37,4	202,86	0,03	0	0,23	4,6	67,5	22,1	0,45							
235	Шницель рыбный	90	11,1	12,4	7,2	185,8	0,05	3,3	44,7	0,3	50,9	174,5	30,8	2,5						
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						
349	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,16	22,3	103,2	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41						
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						
<i>Итого обед:</i>			18,42	21,06	93,3	650,94	0,21	14,43	65,4	0,87	214,2	405,8	89,7	5,73						

День шестой: понедельник

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
АТР	Горошек консервированный	25	1,25	0,05	3,5	18,3	0,02	1,95	19	0,07	5	15,8	4,8	0,3						
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						
310	Картофель отварной	150	2,8	4,3	19,7	167,9	0,2	2,7	1,16	0,84	14,6	79,7	29,3	1,2						
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						
342	Компот из яблок	180	6,3	0,02	13,4	53,5	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5						
<i>Итого обед:</i>			30,65	14,37	67,8	554	0,48	9,15	59,76	1,54	101,9	231,3	68,8	8,08						

День семьмой: 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
182/АТП	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным и сухофруктами	200/5/17	7,82	12,83	56,2	312,3	0,09	1,25	63	0,64	158,5	230,2	64,7	2,1						
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,1	59	0,39	139,2	96	9,45	0,49						
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						
Итого обед:			19,42	26,03	79,22	639	0,14	3,65	122	1,15	313	453,2	93,75	4,13						

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	Мг	Fe					
АТП	Горошек консервированный	20	1	0,04	2,76	14,6	0,02	1,56	15,3	0,07	11	20	9,8	0,35													
211	Омлет натуральный с маслом сливочным и сыром	110/5	14,34	23,54	2,04	278	0,08	0,26	290,4	0,56	208,6	249,8	17,4	2,2													
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													
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:			18,64	23,88	37,5	439,3	0,16	5,42	316,4	0,96	242,1	325,6	39,7	5,53													

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	Ca	Р	Мг	Fe		
70/71	Овощи по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
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							
268	Котлета мясная	80	11,5	16,4	9,7	234,2	0,05	0,21	31,6	2,45	29,6	132,5	40,3	1,93						
342	Компот из яблок	180	6,3	0,02	13,4	53,5	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5						
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	0,3	0,3	6,9	33	0,04	0	0	0	0,46	0,46	0	0,46						
<i>Итого обед:</i>			25,94	25,62	70,02	592,28	0,29	6,61	42,3	3,43	72,06	317,66	134,7	8,12						

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	Ca	Р	Мг	Fe		
182/АПР	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом сливочным и с/фр.	200/10/17	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	30/5/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49						
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						
<i>Итого обед:</i>			18,4	24,42	63,59	604,85	0,11	3,58	117	0,7	284,6	361,1	59,15	2,5						