

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



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ
«Таврическая школа-гимназия №20
им.Свт. Луки» г.Симферополя
«12» _____ 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
горячего питания обучающихся, получающих начальное
общее образование в муниципальных бюджетных
общеобразовательных организациях
(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	Ca	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	250	5,49	5,28	16,5	148,3	0,23	5,83	0	2,43		42,6		88,1		35,6		2,05		
294	Копченая из птицы	85	16,5	9,2	15,8	230,2	0,2	0,9	28,9	0,3		59,8		80		22,2		3,6		
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	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		
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 обед:</i>			35,23	24,94	114,3	854,58	0,72	13,13	42,2	4,29		151,13		388,94		179,84		12,29		

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	Ca	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	250	1,59	4,99	9,15	95,3	0,08	10,4	0	2,33		34,9		49,3		20,8		20,8		
235	Шницель рыбный	95	14,9	16	8,6	235,3	0,07	4	74,1	5,6		143,1		209		60,9		3,3		
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	180	5	5,04	29,4	158,52	0,08	0	0	0,7		16,32		105		22,5		1,8		
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		
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>			28,37	30,51	99,75	767,8	0,36	38,8	87,4	9,42		232,85		448,94		137,52		27,27		

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	Ca	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	250	1,8	4,93	10,9	103,8	0,05	10,7	0	2,4	49,8	54,6	26,1	1,22						
268	Биточки мясные	85	9	10,51	8,14	184,8	0,03	0,17	22,7	1,7	21,81	61,4	21,8	1,02						
309	Макаронные изделия отварные	180	5,5	4,5	26,3	167,9	0,05	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	0,35	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>			22,91	24,36	96,86	726,98	0,25	16,5	36	5,54	115,52	229,55	94,94	4,75						

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	Ca	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	Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,09	12	107,3	0,09	8,4	0	2,35	29,1	56,8	24,1	0,93						
279/331	Терфлеи мясные в соусе	95/50	12,3	13	13,1	219,9	0,08	0,8	52,8	0,7	37,2	115,2	24	10						
303	Каша вязкая из крупы гречневой	180	5,52	6	24,6	174,6	0,14	-	0,7	10,2	130,7	86,5	2,88							
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						
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	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29							
<i>Итого обед:</i>			26,85	28,58	115,3	834,78	0,45	12,73	64,8	4,9	133,73	398,24	179,76	15,68						

День пятый: пятница

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	Ca	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	250	3,36	3,55	21,9	147,5	0,13	10,4	0	1,8	36,6	84,5	34,1	1,4					
259	Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,76	0	3,1	30,5	205,8	42,48	3,86					
376	Чай	180	0,12	0,02	14	54	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69					
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	0,35	2,2	2,2	2,95	9,92	0,24					
<i>Итого обед:</i>			26,17	26,06	90	712,98	0,39	20,69	13,3	6	125,1	390,65	120,42	7,14					

День шестой: понедельник

Неделя: вторая 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	Ca	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					
84	Борщ с фасолью	250	3,56	5,11	14,1	127,8	0,1	6,7	0	2,43	54,1	99,5	34,7	1,73					
229	Рыба, тушеная с овощами	60/50	8,33	4,6	3,6	86,7	0,07	0,54	31,3	0,4	25,1	131	19,9	0,54					
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	180	7,44	7	48,3	284,7	0,08	0	0	0,7	16,3	105	22,4	1,8					
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	0,12	0,02	14	54	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69					
<i>Итого обед:</i>			26,27	21,19	119,2	778,38	0,4	10,77	44,6	4,7	153,93	436,44	122,82	6					

День сельмой: вторник
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
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	250	1,59	4,99	9,15	95,3	0,08	10,4	0	2,33	34,9	49,3	20,8	20,8				
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				
Итого обед:			25,17	26,36	101,49	753,28	0,28	15,21	13,3	6,18	107,13	349,75	103,93	25,33				

День восьмой: среда

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
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	250	2,01	5,09	12	107,3	0,09	8,4	0	2,35	29,1	56,8	24,1	0,93				
294	Котлета из птицы	100	17,2	9,4	16	268,5	0,19	0,89	55	67,2	58,9	78,6	21,8	3,55				
321	Калуга тушеная	180	2,77	4,83	10,7	97,8	0,02	15,3	0	2,56	73,2	54,1	27,8	1,1				
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	0,12	0,02	14	54	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
Итого обед:			28,52	23,75	89,5	741,08	0,42	30,22	67	72,76	200,13	266,04	103,76	7,12				

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	Мg	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						
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,3	0	1,43	29,3	67,6	27,3	1,13						
303	Каша вязкая из крупы рисовой	180	4,32	5,16	44,9	243,4	0,04	0	0,28	5,52	81	26,32	0,54							
229	Рыба, тушеная с овощами	60/50	7,8	4,5	3,5	84,9	0,07	0,53	30,6	0,4	24,5	128,3	19,5	0,53						
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	180	0,12	0,02	14	54	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69						
Итого обед:			21,02	16,87	115,02	705,38	0,35	12,36	42,6	3,19	116,12	371,85	116,5	4,02						

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	Мg	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	250	5,49	5,28	16,5	148,3	0,23	5,83	0	2,43	42,6	88,1	35,6	2,05						
279/331	Тертая мясная в соусе	90/50	12	12,7	12,8	215,4	0,08	0,75	51,7	2,35	36,8	112,8	23,5	9,8						
143	Рагу из овощей	180	2,66	16,5	12,9	213	0,09	18,8	69	3,45	55,8	67,5	25,4	0,9						
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						
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						
Итого обед:			26,76	38,9	93,72	847,18	0,52	31,01	134	8,83	174,9	349,75	113,24	14,3						