УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
_____ К.Е.Дубковская
«12» 04 2021

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ
«Таврическая школа-гимназия №20
им.Свт. Луки» г.Симферополя
_____
_____
«12» 04 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
завтраков учащихся в общеобразовательных заведениях и спецшколах отнесенных к льготной категории

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 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 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 2.3/2.4.3590-20 «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 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.

день первый: понедельник

Неделя: первая неделя

Сезон: *зима-весна*

Возрастная категория: 11-18 лет(льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
204	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	120/6/24	*11,8*	*13,9*	*29,8*	*292,6*	*0,07*	*0,39*	*100,8*	*0,94*	*258,3*	*176,8*	*17,8*	*1,08*
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
Итого обед:			**21,5**	**22,5**	**65,89**	**622,7**	**0,12**	**5,52**	**111,5**	**1,2**	**297,7**	**351,4**	**45,1**	**3,46**

день второй:вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: *зима-весна*

Возрастная категория: 11-18 лет(льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным и сухофруктами	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*
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 изделия	20	*1,9*	*1,9*	*15*	*50*	*0,03*	*0*	*0*	*0*	*0,3*	*0,3*	*0*	*0,3*
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*
Итого обед:			**15,7**	**21,72**	**95,5**	**594,45**	**0,18**	**11,88**	**117**	**0,92**	**293,4**	**254,8**	**53,05**	**5,3**

день третий:среда

Неделя: первая неделя

Сезон: *зима-весна*

Возрастная категория: 11-18 лет(льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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*
290/331	Птица, тушенная в соусе	70/40	*12,1*	*12,9*	*5,2*	*178,5*	*0,04*	*0,68*	*30,1*	*0,5*	*30,32*	*79*	*16,2*	*0,7*
312	Картофельное пюре	180	*3,6*	*5,8*	*24,6*	*164,7*	*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*
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*
Итого обед:			**19**	**22,62**	**62,8**	**523,28**	**0,26**	**23,91**	**40,8**	**17,21**	**114,92**	**243,6**	**70,6**	**3,23**

День четвёртый:четверг

Неделя: первая неделя

Сезон: *зима-весна*

Возрастная категория:11-18 лет(льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
223/АПР	Запеканка из творога с яблоками, изюмом и сметаной	160/30	*21,7*	*14,8*	*23,3*	*311,3*	*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*
СРБ	Кондитерское изделия	30	2,82	2,86	22,4	75	0,04	0	0	0	0,46	0,46	0	0,46
Итого обед:			**24,65**	**17,68**	**60,9**	**448,3**	**0,12**	**15,93**	**55,7**	**0,57**	**168,66**	**190,16**	**27,7**	**1,83**

День пятый: пятница

Неделя: первая неделя

Сезон: *зима-весна*

Возрастная категория: 11-18 лет(льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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
303	Каша вязкая из крупы рисовой	180	4,32	5,16	41,64	243,43	0,04	0	0	0,28	5,52	81	26,5	0,54
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
Итого обед:			**19,14**	**21,92**	**97,54**	**691,51**	**0,22**	**14,43**	**65,4**	**0,92**	**215,12**	**419,3**	**94,1**	**5,82**

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: *зима-весна*

Возрастная категория: 11-18 лет(льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
АПР	Горошек консервированный	30	1,5	0,06	4,14	21,9	0,02	2,34	22,8	0,07	6	18,9	5,7	0,4
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	180	6,6	5,4	31,6	201,5	0,07	0	0	1,16	5,8	44,4	25,3	1,33
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
Итого обед:			**34,7**	**15,48**	**80,34**	**591,2**	**0,35**	**6,84**	**62,4**	**1,86**	**94,1**	**199,1**	**65,7**	**8,31**

День седьмой: вторник
Неделя: вторая неделя
Сезон: *зима-весна*
Возрастная категория:11-18 лет(льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
182/АПР	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	30/5/15	*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: 11-18 лет(льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
АПР	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	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:11-18 лет(льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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	180	*5,52*	*6*	*24,6*	*174,6*	*0,15*	*-*	*-*	*0,7*	*10,2*	*130,7*	*86,5*	*2,88*
268	Котлета мясная	80	11,5	16,4	9,7	234,2	*0,06*	*0,26*	*34,6*	*2,75*	*33,3*	*145,9*	*43,1*	*2,16*
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*
338	Фрукты свежие	70	*0,3*	*0,3*	*6,9*	*33*	*0,04*	*0*	*0*	*0*	*0,46*	*0,46*	*0*	*0,46*
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*
Итого обед:			**26,86**	**26,62**	**74,1**	**621,38**	**0,33**	**6,66**	**45,3**	**3,85**	**77,46**	**352,86**	**151,9**	**8,83**

День десятый: пятница
Неделя:вторая неделя
Сезон: *зима-весна*
Возрастная категория: 11-18 лет(льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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
Итого обед:			**18,4**	**24,42**	**63,59**	**604,85**	**0,11**	**3,58**	**117**	**0,7**	**284,6**	**361,1**	**59,15**	**2,5**