

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



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ
«Гаврическая 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: 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 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 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: 7-10 лет сироты

№ 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					
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	Котлета из птицы	85	17	9,2	15,9	232	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	4,35	0,55	26,6	129,3	0,09	0	0	0,72		13,6	59,4	7,3	2,2					
СРБ	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,7	60,9	0,06	0	0	0,49		3,1	4,13	13,9	0,34					
СРБ	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					
338	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,9	33	0,03	7	0	0,14		1,2	7,8	6,3	1,34					
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,92	1,9	1,5	50	0,02	0	0	0		0,31	0,31	0	0,31					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11		2,4	3	0	0,02					
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	10	1		2,2	76,8	4,8	1					
Итого обед:						42,87	38,1	136,73	1059,98	0,82	20,13	78,9	6,04	187,11	461,04	179,2	16,31			

день второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ 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	250	1,59	4,99	9,15	95,3	0,07	10,4	0	2,3		34,9	49,3	20,8	20,8					
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	Шницель 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	30	5,53	0,7	33,9	164,5	0,11	0	0	0,91		17,3	75,6	9,3	0,84					
СРБ	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,7	60,9	0,06	0	0	0,49		3,1	4,13	13,9	0,34					
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					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,84	47	0,04	10	0	0,2		16	11,1	9	2,2					
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,92	1,9	1,5	50	0,02	0	0	0		0,31	0,31	0	0,31					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11		2,4	3	0	0,02					
Итого обед:						29,33	37,38	130,1	929,58	0,45	48,3	102,8	9,49	232,41	436,14	138,1	29,27			

День пятый: пятница
 Неделя: первая неделя
 Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ 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						
112	Суп с мякнотными 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						
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	Хлеб пшеничный	30	5,53	0,7	33,9	164,5	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84						
СРБ	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,7	60,9	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34						
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,9	47,4	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3						
15	Сыр порцирами	20	4,64	5,9	0	72	0	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2						
14	Масло сливочное	10	0,06	4,9	0,08	44	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02						
СРБ	Кондитерское изделие	20	1,9	1,9	15	50	0,03	0	0	0	0,3	0,3	0	0,3						
Итого обед:			36,14	39,46	132,26	1013,28	0,53	38,7	92	7,08	313,8	522,63	137,28	13,11						

День шестой: понедельник
 Неделя: вторая неделя
 Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ 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						
84	Борщ с фасолью	250	3,36	3,86	14,1	127,8	0,1	6,7	0	2,43	54,1	99,5	34,5	1,73						
229	Рыба, тушенная с овощами	80/50	9,8	5,6	4,3	106,2	0,08	0,66	38,3	0,49	30,7	160,6	24,4	0,66						
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	6,2	5,85	40,2	237,24	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	5,53	0,7	33,9	164,5	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84						
СРБ	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,7	60,9	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34						
386	Йогурт	200	4,1	1,5	5,9	57	2	0,6	10	0,03	12,4	0	15	0,1						
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						
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,84	47	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2						
Итого обед:			33,64	21,93	143,14	932,62	2,5	24,36	48,3	5,4	282,4	471,03	141,8	10,2						

День седьмой: вторник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ 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						
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	93,3	0,07	10,4	0	2,3	34,9	49,3	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							
СРБ	Хлеб пшеничный	20	5,53	0,7	33,9	164,5	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3							
СРБ	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,7	60,9	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9							
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,3	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2							
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,84	47	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9							
15	Сыр полужирный	20	4,64	5,9	0	72	0	0,14	52	0,1	176	100	7							
14	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	0,11	2,4	3	0							
Итого обед:			32,78	40,15	113,94	959,68	0,38	28,22	92	7,13	287,53	475,83	116,29	29,9						

День восьмой: среда

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ 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						
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,1	12	107,3	0,09	8,38	0	2,35	29,1	56,8	24,1							
294	Копченая из птицы	80	14,3	13,7	13,3	234	0,16	0,74	44	56	48,9	65,5	18,2							
321	Каруста тушеная	150	2,4	4,19	9,3	84,8	0,02	13,3	0	2,22	63,4	46,9	24,1							
СРБ	Хлеб пшеничный	30	5,53	0,7	33,9	164,5	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3							
СРБ	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,7	60,9	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9							
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,3	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2							
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,84	47	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9							
Итого обед:			28,7	28,11	113,24	830,48	0,52	38,82	44	62,44	201,4	292,63	115,6	11,07						

День девятый: четверг
Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ 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		
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						
112	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	150	3,6	4,3	37,4	202,86	0,03	0	0,23	4,6	67,5	22,1	0,45							
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	5,53	0,7	33,9	164,5	0,11	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84							
СРБ	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,7	60,9	0,06	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34							
376	Чай	200	0,07	0,02	1,5	60	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69						
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,84	47	0,04	10	0,2	1,6	11,1	9	2,2							
15	Сыр попливми	20	4,64	5,9	0	72	0	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,11	2,4	3	0	0,02							
Итого обед:			33,66	32,62	135,22	992,24	0,52	30,36	99,18	10,78	338,4	413,43	162,5	65,42						

День десятый: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ 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		
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 мякоть в соусе	100/50	12,8	13,5	13,6	229,1	0,08	0,8	5,5	0,7	39,1	120	2,5	10,4						
143	Рягу 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	5,53	0,7	33,9	164,5	0,11	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84							
СРБ	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,7	60,9	0,06	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34							
377	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	1,5	60	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	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54						
386	Йогурт	200	4,1	1,5	5,9	57	2	0,6	10	0,03	12,4	0	1,5	0,1						
14	Масло сливочное	10	0,06	4,9	0,08	44	0	0	0,11	2,4	3	0	0,02							
Итого обед:			34,2	46,72	121,48	1065,48	2,62	34,23	153	7,58	303,4	378,23	140,5	18,84						