


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
К.Е.Дубковская

2021



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
«Таврическая школа гимназия №20
г.Св. Луки» г.Симферополя

2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
обедов учащихся 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 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 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

№ 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	Mg	Fe		
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	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54		
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:			15,76	18,25	42,91	468,7	0,07	4,88	72	0,91	215,1	380,3	51,9	3,85		

день второй:вторник

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	Mg	Fe		
182/АПР	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом сливочным и абфр.	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		
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		
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:			6,16	8,62	35,23	244	0,09	7,84	59	1,12	182,9	127,2	33,25	2,72		

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	Мg	Fe				
АДР	Горошек консервированный	20	1	0,04	2,8	14,6	0,02	1,56	15,2	0,06	4	12,64	3,84	0,24				
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/5	10,3	14,1	1,95	209,4	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	1,95				
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:			12,2	14,14	22,95	300,3	0,12	5,35	255,4	0,66	92,9	192,34	22,94	4,69				

День четвёртый: 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	Мg	Fe				
223/АДР	Запеканка из творога с яблоками и лимоном со сметаной	130/30	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				
СРБ	Кондитерское изделия	20	1,88	1,5	14,9	50	0,02	0	0	0	0,23	0,23	0	0,23				
Итого:			19,37	13,33	48,75	361,75	0,1	15,93	55,7	0,57	168,43	189,93	27,7	1,6				

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	P	Mg	Fe		
АПР	Голубцы ленивые со сметаной	150/20	9,82	8,23	16,45	179	0,06	13,51	27,7	0,04	52,44	124,32	31,87	1,12		
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		
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	0,28	0,28	6,9	33	0,02	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54		
	Итого:		12,56	8,83	51,35	336,4	0,14	21,24	38,4	0,82	106,04	198,72	60,97	3,83		

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	P	Mg	Fe		
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	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54		
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:		15,76	18,25	42,91	468,7	0,07	4,88	72	0,91	215,1	380,3	51,9	3,85		

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	Mg	Fe		
182/АПР	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом сливочным и с/фр.	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		
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		
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 :			12,96	19,84	75,8	522,15	0,15	9,01	117	1,23	313	265,3	63,35	3,19		

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	Mg	Fe		
АПР	Горошек консервированный	20	1	0,04	2,8	14,6	0,02	1,56	15,2	0,06	4	12,64	3,84	0,24		
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/5	10,3	14,1	1,95	209,4	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	1,95		
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:			12,2	14,14	22,95	300,3	0,12	5,35	255,4	0,66	92,9	192,34	22,94	4,69		

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)							
							С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									В1	С	А				
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,6	5	20,52	145,5	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4								
268	Котлета мясная	75	10,81	15,4	9,1	220,2	0,05	29,7	2,3	124,6	37,9	1,8								
377	Чай с лимоном	180/6,3	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0,01	4,4	2,4	0,36								
338	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,9	33	0,03	7	0,14	7,8	6,3	1,54								
СРБ	Хлеб	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,04	10,7	0,13	43,2	5,3	0,48								
	Итого:		18,24	21,02	66,22	531,1	0,24	10,03	40,4	288,9	124	6,58								

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)							
							С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									В1	С	А				
223/АПР	Запеканка из творога с яблоками и изюмом со сметаной	130/30	17,36	11,81	18,65	249,75	0,08	13,1	55,7	0,56	154	25,3	1,01							
377	Чай с лимоном	180/6,3	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	4,4	2,4	0,36								
СРБ	Кондитерское изделие	20	1,88	1,5	14,9	50	0,02	0	0	0,23	0	0,23								
	Итого:		19,37	13,33	48,75	361,75	0,1	15,93	55,7	168,43	27,7	1,6								