

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
С.В.Эпштейн
«21» 09 2021 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор

Ирина Яврицкая
Школа-интернат №20
ул. Св. Давид "г. Симферополь
Тиметерко
«01» 09 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
полдников учащихся в общеобразовательных заведениях
и спецшколах отнесенных к льготной категории
(вторая смена).
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 скоропортящейся пищевой продукции.
2. Журнал бракеража готовой пищевой продукции.
3. Журнал учёта температурного режима холодильного оборудования.
4. Журнал гигиенический.
5. Ведомость контроля за рационом питания.
6. Журнал учёта температуры и влажности в складских помещениях.

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: осень-зима

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	Ca	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
71	Овоши свежје	30	0,22	0,03	0,6	3,7	0,05	0,28	72	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77						
204	Макронутријне издјелице отворљиве с маслом сливочним и његовом	150/5/20	7,2	8,6	20,6	186	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49						
СРБ	Хлеб пшенични	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	1,95						
СРБ	Фрукты свежје	70	0,42	0,42	9,5	49,35	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54						
СРБ	Сок фруктовий	200	1,4	0,2	26,4	120	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54						
	<i>Итого:</i>		12,44	10,65	71,4	441,25	0,19	5,18	371,2	1,78	430,6	643,4	73,25	6,29						

День второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

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	Ca	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
182/АПР	Каша житвја млочна рисова с маслом сливочним и сахаром	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	30/5/23	7,2	9,9	14,83	177,5	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49						
338	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54						
	<i>Итого:</i>		14,13	21,14	70,6	517,65	0,13	8,28	117	0,72	280,5	241,9	45,85	2,5						

день третий:среда

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рек.	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	Овощи свежие	36	0,26	0,04	0,7	4,2	0,02	1,56	15,2	0,06	4	12,64	3,84	0,24						
210	Куринца тушенная в соусе	45/40	8,6	9,36	3,9	132,1	0,05	0,2	29,7	2,3	27,8	124,6	37,9	1,8						
173	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	6,2	5,85	40,2	237,24	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49						
срб	Хлеб	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	1,95						
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	28,8	118,8	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5						
Итого:			18,06	15,64	88,1	562,74	0,21	5,66	344,1	3,43	259,9	412,94	70,29	6,98						

День четвертый:четверг

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рек.	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/ЛПР	Запеканка из творога со сметаной	110/10	16,7	11,4	32	301,3	0,08	13,1	55,7	0,56	154	185,3	25,3	1,01						
377	Чай с лимоном	180/6,3	0,12	0,02	13,7	55,8	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
Итого:			16,82	11,42	45,7	357,1	0,08	15,93	55,7	0,57	168,2	189,7	27,7	1,37						

День пятый: пятница
 Неделя: первая неделя
 Сезон: осень-зима
 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	Са	Р	Мг	Fe	
71	Овощи свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	0,06	13,51	27,7	0,04	52,44	124,32	31,87	1,12									
376	Каша вязкая из рисовой крупы	150	2,6	4,17	26,6	154,1	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69									
234	Котлета рыбная	55	4,6	3,8	6	76,7	0,05	0,2	29,7	2,3	27,8	124,6	37,9	1,8									
СРБ	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48									
срб	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	1,95									
	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,65	34,6	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54									
срб	Кондитерские изделия	27	2,25	2,94	22,5	134,1	0,02	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54									
	<i>Итого:</i>		13,5	12,86	104,9	602,3	0,28	23,93	308,3	3,64	225,44	617,42	130,37	9,12									

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

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	Са	Р	Мг	Fe	
398	Блинчики с фруктовой начинкой	120	4,7	9,7	52,9	299,5	0,05	0,28	72	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77									
СРБ	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,9	33	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54									
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54									
	<i>Итого:</i>		5,11	10	75	394,5	0,07	4,88	72	0,91	215,1	380,3	51,9	3,85									

День сельмой: вторник
Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима
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				
182/АПР	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев «Гаргулес» с маслом сливочным и сухофруктами	200/5/17	7,82	12,83	56,2	312,3	0,06	1,17	58	0,11	130,1	138,1	30,1	0,47				
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/18	5,1	7,5	12,4	140,6	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49				
338	Компот из яблок	180	0,17	0,15	25	105,1	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54				
Итого :			13,09	20,48	93,6	558	0,13	8,28	117	0,72	280,5	241,9	45,85	2,5				

День восьмой: среда

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

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							
АПР	Горошек консервированный	30	1,5	0,06	4,14	21,9	0,02	1,56	15,2	0,06	4	12,64	3,84	0,24							
210	Омлет картофельный	106	5,15	9,2	0,98	107,2	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	1,95							
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	1,95							
389	Молоко кипяченое	180	1,4	0,2	26,4	120	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5							
Итого:			10,45	9,76	46,02	319,5	0,2	5,54	495,6	1,06	169,2	359,44	34,84	6,64							

День девятый: четверг

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

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	Ca	Р	Мg	Fe	
71	Орoshi свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4					
268	Каша вязкая из гречневой крупы	150	4,6	5	20,52	145,5	0,05	0,2	29,7	2,3	27,8	124,6	37,9	1,8					
377	Котлета мясная	55	7,9	11,3	6,7	222,7	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36					
338	Чай	200	0,07	0,02	15	60	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54					
срб	Хлеб	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	1,95					
срб	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,65	34,6	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48					
<i>Итого:</i>			16,35	18,06	63,93	549,8	0,32	10,22	280,6	3,56	147,9	456	135,9	8,53					

День десятый: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

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	Ca	Р	Мg	Fe	
223/АПР	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным и сухофруктами	200/5/17	6,8	11,22	40,57	278,15	0,08	13,1	55,7	0,56	154	185,3	25,3	1,01					
377	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,7	8,6	14,83	151,3	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36					
срб	Сок фруктовый	180	1,33	0,19	25,1	114	0,02	0	0	0	0,23	0,23	0	0,23					
<i>Итого:</i>			13,83	20,01	80,5	543,45	0,1	15,93	55,7	0,57	168,43	189,93	27,7	1,6					