

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУП «Горпищеторг»  
С.В.Эпштейн  
« 01.09.2021 » 2021 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Таврическая  
школа №1  
им. св. Лары ? Симферополе  
Р. Ристанченко Е.Т.  
« 01 » сентября 2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**обедов учащихся в общеобразовательных заведениях**  
**и спецшколах отнесенных к детям-сиротам, детям оставшимся без**  
**попечения родителей, лица, из числа детей-сирот и детей, оставшихся**  
**без попечения родителей**  
**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 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 свежие (помидоры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
102	Суп с горохом	250	5,5	5,3	16,2	148,3	0,23	5,83	0	2,43	42,6	88,1	35,6	2,05						
294	Котлета из птицы	100	19,9	24,6	20,8	301,1	0,12	0,9	28,9	0,3	59,8	80	22,2	3,6						
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,5	5	20,52	145,5	0,02	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4							
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,09	0	0,72	13,6	59,4	7,3	2,2							
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34							
389	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5						
338	Кондитерские изделия	27	2,25	2,94	22,5	134,1	0,03	7	0,14	11,2	7,8	7,8	6,3	1,54						
СРБ	Бутерброд с маслом сливочным и	30/5/20	7,2	9,9	14,83	177,5	0,02	0	0	0	0,31	0,31	0	0,31						
14	Сок фруктовый 1 шт.	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0	0	0,11	2,4	3	0	0,02						
<i>Итого обед:</i>						46,29	48,74	170,02	1258,9	0,79	20,13	68,9	5,04	165,11	384,24	174,4	15,31			

день второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 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 свежие (помидоры)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
99	Суп из овощей	250	1,6	5	8,8	95,3	0,07	10,4	0	2,3	34,9	49,3	20,8	2,08						
303	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,07	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48							
235	Котлета рыбная	100	8,25	6,8	11,3	138,8	0,06	3,5	62,8	4,7	121,2	177,1	51,6	2,8						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0,11	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84							
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,6	0,06	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34							
342	Бутерброд с маслом сливочным и	30/5/30	9,4	12,2	14,83	211,7	0	21,6	0	0,13	12,6	8,1	5	0,13						
338	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2						
СРБ	Сок 1 шт	200	0,66	0,09	32	132,8	0,02	0	0	0	0,31	0,31	0	0,31						
<i>Итого обед:</i>						28,46	31,24	138,98	970,3	0,45	48,3	62,8	9,38	230,01	433,14	138,1	29,25			





День пятый: пятница  
 Неделя: первая неделя  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 11-18 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	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
71/70	Овощи свежие (помидор)	55	0,38	0,06	1,1	6,6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
112	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,45	118,25	0,13	10,4	0	1,8	36,6	84,5	34,1	1,4						
259	Жаркое по-домашнему(свинина)	125/60	17,6	14,9	18,6	282,3	0,12	6,76	0	3,1	30,5	205,8	42,48	3,86						
389	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15	60	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34						
338	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,65	34,6	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3						
3	Йогурт 1 шт	200	5,8	5	8,4	102	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3						
<i>Итого обед:</i>			30,57	23,62	88,43	708,95	0,54	53,56	0	7,17	159,1	436,03	143,78	15,89						

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 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	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
71/70	Овощи свежие (помидор)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
84	Суп из овощей	250	1,6	5	9,15	95,3	0,1	6,7	0	2,43	54,1	99,5	34,5	1,73						
229	Фрикадельки куриные с соусом	100/50	10,2	15,36	5,9	204	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	2,4	0,3	14,5	70,4	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34						
386	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	2	0,6	10	0,03	124	0	15	0,1						
389	Сыр полужирный	20	4,7	5,9	0	72	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5						
	Кондитерские изделия	54	5,2	5,13	40,5	135	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3						
338	Сок 1 шт	200	0,66	0,09	32	132,8	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2						
<i>Итого обед:</i>			32,83	38,12	177,83	1102,14	2,54	39,36	48,3	5,7	306,4	487,73	155,3	13,5						

День сельской: вторник  
Неделя: вторая неделя  
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет сироты

№ реч.	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
71/70	Овощи свежие (помидор)	63	0,44	0,06	1,2	7,56	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
99	Борщ с фасолью	250	3,6	5,11	14,2	127,8	0,07	10,4	0	2,3	34,9	49,3	20,8	20,8	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,1	39,29	2,65
265	Плов мясной(свинина)	150/60	19	19,5	41,3	367,2	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84	0,02	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34	0,02	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0,16	10	0	0,2	11,1	100	7	2,2
389	Компот на сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2	0,42	0,42	0	0,42	9,5	49,35	873,71	0,38
338	Компурт 1 шт	200	5,8	5	8,4	102	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2	0,42	0,42	0	0,42	9,5	49,35	873,71	0,38
15	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35	0	0,14	52	0,1	176	100	7	2,2	0,42	0,42	0	0,42	9,5	49,35	873,71	0,38
<i>Итого обед:</i>			33,18	30,83	123,73	873,71	0,38	28,22	52	7,02	285,13	472,83	116,29	29,88								

День восьмой: среда

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет сироты

№ реч.	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
71/70	Овощи свежие (помидор)	60	0,44	0,06	1,2	7,56	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
96	Рассольник Ленинградский	250	2	5,1	12	107,3	0,09	8,38	0	2,35	29,1	56,8	24,1	0,93	0,16	0,74	44	56	48,9	65,5	18,2	2,96
294	Котлета из птицы	100	14,6	13,5	15,6	261,3	0,16	0,74	44	56	48,9	65,5	18,2	2,96	2,6	5,67	34,6	200	2,22	46,9	24,1	0,95
321	Капуста тушеная	150	2,6	0,3	14,5	70,4	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0,49	3,1
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84	0,02	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34	0,02	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34
389	Сок фруктовый 1 шт	200	1	0	20,2	84,8	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0,16	10	0	0,2	11,1	100	7	2,2
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	5,2	5,13	40,5	135	0,04	15	0	0,3
	Кондитерские изделия	54	5,2	5,13	40,5	135	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3	4,64	5,9	0	0,04	10	0	0,2	16
338	Сыр порциами	15	4,64	5,9	0	72	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2	34,36	36,06	173,23	1087,76	0,58	57,42	44	62,94
<i>Итого обед:</i>			34,36	36,06	173,23	1087,76	0,58	57,42	44	62,94	238	321,93	136,3	16,87								



День девятый: четверг

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет сырты

№ 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 свежие (помидор)	51	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
112	Суп с горохом	250	5,5	5,3	16,2	148,3	0,11	8,3	0	1,43	29,3	67,6	27,3	1,13						
303	Каша вязкая из рисовой крупы	150	2,6	4,17	26,6	154,1	0,03	0	0,23	4,6	67,5	22,1	0,45							
229	Рыба, тушеная с овощами	80/50	10,6	5,4	4	107,6	0,13	8,39	7,18	6,73	46,2	41,1	46,6	59,2						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34						
376	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69						
338	Йогурт 1 шт.	200	5,8	5	8,4	102	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2						
15	Кондитерские изделия	27	2,25	2,8	21,5	130	0	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2						
<i>Итого обед:</i>			30,95	23,28	114,08	815,2	0,52	30,36	59,18	10,67	336	410,43	162,5	65,4						

День десятый: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет сырты

№ 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 свежие (помидор)	37	0,26	0,04	0,7	4,44	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
102	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,45	118,25	0,23	5,83	0	2,43	42,6	88,1	35,6	2,05						
279/331	Горчица мясная в соусе(свиная)	100/50	13,52	17,6	17,7	255,8	0,08	0,8	55	0,7	39,1	120	25	10,4						
143	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	6,2	5,85	40,2	237,24	0,07	13,6	48	2,5	40,1	47	18,4	0,7						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,11	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84							
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34						
377	Сок фруктовый	200	1,3	0,18	23,8	108	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5						
338	Сок фруктовый 1 шт.	200	1	0	20,2	84,8	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54						
386	Масло сливочное	5	0,04	3,5	0,06	33	2	0,6	10	0,03	124	0	15	0,1						
14	Сыр поршаван	20	3,3	4,14	0	51,5	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02						
<i>Итого обед:</i>			32,04	34,65	141,34	998,23	2,62	34,23	153	7,58	303,4	378,23	140,5	18,84						