

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищесторг»
С.В.Эпштейн
« 01 » *Апрель* 2021 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор *Светлана Александровна*
Шарова-Шинякина
Ш.С.Шарова
Ш.С.Шарова
« 01 » *Апрель* 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
обедов учащихся в общеобразовательных заведениях
и спецшколах отнесенных к льготной категории
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, мощными 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: 7-10 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	В1	С	А	Е	Са	Р
71/70	Овощи свежие	30	0,22	0,03	0,6	3,7	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
102	Суп с горохом	200	4,39	4,22	13,2	118,6	0,18	4,66	0	1,94	34,1	70,5	28,5	1,64						
294	Котлета из птицы	50	10	5,42	9,3	136,4	0,2	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	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29						
	Сок фруктовый	180	1,3	0,18	23,8	108	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5						
	<i>Итого обед:</i>		24,13	15,39	88,65	617,4	0,65	11,96	42,2	3,68	140,93	349,54	158,32	11,38						

день второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 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	В1	С	А	Е	Са	Р
71/70	Овощи свежие	30	0,22	0,03	0,6	3,7	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,06	8,3	0	1,86	27,9	39,4	16,6	1,66						
312	Пиоре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48						
234	Котлета рыбная	50	4,1	3,4	5,6	69,4	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	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,6	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29						
349	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,18	25,11	103,14	0	21,6	0	0,13	12,6	8,1	5	0,13						
	<i>Итого обед:</i>		13,77	14,5	81,83	523,54	0,32	36,2	76,1	7,93	201,23	389,64	120,22	22,25						

день-третий:среда

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

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	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
71/70	Овощи свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
82	Борщ с картофелем и капустой	200	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	0	1,92	39,8	43,7	20,9	0,98						
268	Котлета мясная	50	7,22	10,3	6,1	146,3	0,03	0,15	20,1	1,5	19,3	54,3	19,3	0,9						
309	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,5	26,5	168,5	0,05	0	0,84	4,21	32,2	54	18,3	0,96						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6						
СРБ	Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	64	0,04	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24	0,24						
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
<i>Итого обед:</i>			19,97	21,01	82,4	612	0,24	14,32	33,4	4,86	103,01	211,55	87,24	4,39						

День-четвертый:четверг

Неделя: первая неделя

Сезон:осень-зима

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	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
71/70	Овощи свежие	30	0,22	0,03	0,6	3,7	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
96	Рисолюблик Ленинградский	200	1,61	4,07	9,6	85,86	0,07	6,7	0	1,88	23,3	45,4	19,3	0,74						
279/331	Тертлеги мясные в соусе	50/50	7,9	13,2	11,4	201,3	0,08	0,8	55	0,7	39,1	120	25	10,4						
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,5	5	20,52	145,5	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4						
376	Чай	200	0,07	0,02	15	60	0,01	0,9	0	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6	5,96	0,54						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,6	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29						
<i>Итого обед:</i>			19,2	24,38	79,92	630,16	0,4	11,2	67	3,88	109,83	350,84	149,2	15,67						

День пятый: пятница

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

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	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
71/70	Овощи свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
103	Каша вязкая из рисовой крупы	150	2,6	4,17	26,6	154,1	0,11	8,3	0	1,43	29,3	67,6	27,3	1,13						
234	Котлета рыбная	85	7,1	5,8	9,2	118	0,12	6,76	0	3,1	30,5	205,8	42,48	3,86						
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6						
СРБ	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,65	34,6	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24						
	Кондитерские изделия	27	2,25	2,94	22,5	134,1	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54						
	<i>Итого обед:</i>		16	14,86	108,1	643,6	0,4	25,59	13,3	5,77	129	381,55	119,92	8,41						

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

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	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
71/70	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,08	5,36	0	1,94	43,3	79,6	27,6	1,38						
297	Фрикадельки куриные с соусом сметанным	50/50	6,2	9,8	3,9	125	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	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6						
СРБ	Хлеб джандой	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29						
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
	<i>Итого обед:</i>		17,8	20,41	101,12	661,84	0,36	11,65	51,6	3,68	127,73	409,64	101,42	5,12						

День сельмой: вторник
Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рел.	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	Овоши свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
99	Борщ с фасолью	200	2,85	4,09	11,3	102,2	0,06	8,3	0	1,86	27,9	39,4	16,6							
265	Плов мясной	100/35	12,1	13,2	25,3	296,7	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,1	39,29							
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62							
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,04	0	0,35	2,2	2,95	2,95	9,92							
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5							
<i>Итого обед:</i>			19,08	18,06	86,3	622,3	0,26	13,11	13,3	5,71	100,13	339,85	99,73	21,13						

День восьмой: среда

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рел.	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	Овоши свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,6	85,86	0,07	6,7	0	1,88	23,3	45,4	19,3							
294	Котлета из птицы	50	9,9	5,4	0,8	136	0,15	0,67	42	49,3	48,9	65,5	18,2							
321	Капуста тушеная	100	1,8	3,78	23,1	133,1	0,02	13,3	0	2,22	63,4	46,9	24,1							
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6	5,96							
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,05	0	0,42	2,63	3,54	3,54	11,9							
342	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							
<i>Итого обед:</i>			17,4	13,98	83,2	578,36	0,38	27,07	54	54,24	172,93	242,54	96,46	8,33						

День девятый: четверг

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 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	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
71/70	Овощи свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
102	Суп с горохом	200	4,39	4,22	13,2	118,6	0,09	6,6	0	1,14	23,4	54,1	21,8	0,9						
303	Каша вязкая из рисовой крупы	150	2,6	4,17	26,6	154,1	0,14	19,7	0	1,6	31,2	78	21,8	1,01						
229	Рыба, тушеная с овощами	40/40	48,3	2,9	1,9	54,3	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	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6	5,96	0,54						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24						
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						
<i>Итого обед:</i>			59,28	11,87	78,51	496,6	0,49	38,22	19,18	24,95	157,6	268,15	133,38	62,93						

День десятый: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 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	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
71/70	Овощи свежие	25	0,2	0,03	0,5	3	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
102	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,18	4,66	0	1,94	34,1	70,5	28,5	1,64						
279/	Тфетели мясные в соусе	40/50	7,8	10,1	10,2	147,6	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	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24						
	Сок фруктовый	180	1,3	0,18	23,8	108	0,01	0,8	0	0,07	13,2	4,1	4,9	0,8						
<i>Итого обед:</i>			21,37	18,97	109,89	695,64	0,46	22,66	116,3	5,8	152	318,55	103,14	14,73						