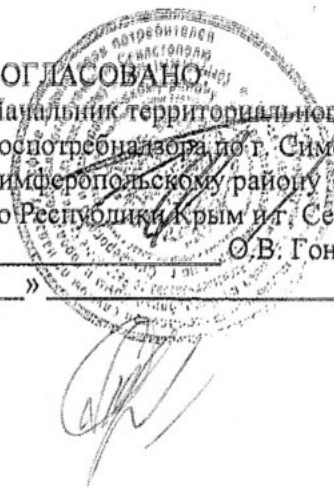


УТВЕРЖДАЮ
Директор МУП «Горпищеторг»
К.Е. Дубковская
2020 г.



СОГЛАСОВАНО
Начальник территориального отдела
Роспотребнадзора по г. Симферополю и
Симферопольскому району
по Республике Крым и г. Севастополю
О.В. Гончаренко
«__» _____ 2020 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
обедов учащихся в общеобразовательных заведениях
и спецшколах отнесенных к льготной категории
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 ЛЕТ
(осень- зима)

Симферополь, 2020

КОПИЯ ВЕРНА

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 2.4.5.2049-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

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.

КОПИЯ ВЕРНА

День первый: понедельник
 Неделя: первая неделя
 Сезон:осенне - зимний

Возрастная категория: 11-18 лет (льготная категория)

№ 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				
70/71	Овощи по сезону (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	1,0	1,7	30,0	14,0	0,5				
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				
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	60/5	6,56	18,4	0,3	193,8	0,11	0	23,6	0,3	21,9	95,7	11,8	1,06				
303	Каша вязкая из крупы гречневой	180	4,9	5,2	27,6	178,3	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48				
СРБ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78				
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39				
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8				
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100	1,0	22,0	76,8	4,8	1,0				
<i>Много обед:</i>			25,59	29,11	108,2	812,9	0,61	14,73	40,9	5,29	113,3	390,2	112,6	9,06				

День второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон:осенне - зимний

Возрастная категория: 11-18 лет (льготная категория)

№ 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				
70/71	Овощи по сезону (помидоры)	100	1,1	0,2	3,2	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9				
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,3	0,08	10,4	0	2,33	34,9	49,3	20,8	20,8				
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	4,0	4,2	24,5	132,1	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48				
235	Пшениель рыбный с маслом сливочным	100/10	15,4	17,0	9,1	250,7	0,07	4,3	76,8	5,74	148,1	216,5	63,1	3,42				
СРБ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78				
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39				
350	Кисель из фруктов	200	0,15	0,08	24,5	114,6	0	24,0	0	0,14	14,0	8,94	5,58	0,14				
СРБ	Кондитерские изделия	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,02	0	0	0	0,23	0,23	0	0,23				
338	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	6,9	33,0	0,03	7,0	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54				
<i>Много обед:</i>			31,79	29,33	133,35	907,3	0,44	56,2	94,1	10,3	244,34	463,4	152,7	28,14				

КОПИЯ ВЕРНА

День третий: среда

Неделя: первая неделя

Сезон: осень - зимний

Возрастная категория: 11-18 лет (льготная категория)

№ 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	Мг	Fe			
70/71	Овощи по сезону (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9				
82	Борщ с картофелем и капустой	250	1,8	4,93	10,9	103,8	0,05	10,7	0	2,4	49,8	54,6	26,1	1,22				
268	Биточки мясные с маслом сливочным	100/10	16,6	24,2	14,4	344,0	0,08	0,34	44,8	3,56	43,0	123,8	45,6	1,8				
309	Макаронные изделия отварные	180	5,5	4,5	26,3	167,9	0,05	0	0	0,84	4,21	32,2	18,3	0,96				
СРБ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78				
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39				
386	Йогурт	200	4,1	1,5	5,9	57,0	2,0	0,6	10,0	0,03	124,0	0	15,0	0,1				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,9	47,4	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3				
<i>Итого обед:</i>			37,34	36,86	116,0	964,2	0,45	47,5	62,1	8,9	168,5	342,2	156,0	12,2				

День четвертый: четверг

Неделя: первая неделя

Сезон: осень - зимний

Возрастная категория: 11-18 лет (льготная категория)

№ 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	Мг	Fe			
70/71	Овощи по сезону (огурцы)	100	0,7	0,1	0,95	12	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5				
96	Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,09	12,0	107,3	0,09	8,4	0	2,35	29,1	56,8	24,1	0,93				
279/	Тфтели мясные в соусе	100/50	12,8	13,5	13,6	229,1	0,08	0,8	55,0	0,7	39,1	120,	25,0	10,4				
331																		
303	Каша вязкая из крупы гречневой	180	4,0	4,2	24,5	151,9	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48				
382	Какао с молоком	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95				
СРБ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78				
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39				
СРБ	Кондитерское изделие	30	2,82	2,86	22,4	75,0	0,04	0	0	0,46	0,46	0,46	0	0,46				
<i>Итого обед:</i>			30,31	27,03	146,2	912,0	0,47	15,0	72,3	4,59	132,9	374,08	111,4	15,89				

КОПИЯ ВЕРНА

День пятый:пятница

Неделя: первая неделя

Сезон:осенне - зимний

Возрастная категория: 11-18 лет (льготная категория)

№ 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	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
70/71	Овощи по сезону (помидоры)	100	1,1	0,2	3,2	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9							
103	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							
259	Жаркое по -домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295,0	0,12	6,76	0	3,1	30,5	205,8	42,48	3,86							
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10,0	0	126,6	92,8	15,4	0,41							
СРБ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78							
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39							
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,9	47,4	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3							
410	Ватрушка с творогом	50	5,12	3,2	15,8	120,0	0,04	0,02	17,0	0,2	25,4	45,1	10,8	0,45							
<i>Итого обед:</i>			32,05	25,5	134,6	864,6	0,53	51,56	17,3	6,51	131,3	405,02	135,78	13,62							

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон:осенне - зимний

Возрастная категория: 11-18 лет (льготная категория)

№ 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	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
70/71	Овощи по сезону (огурцы)	100	0,7	0,1	0,95	12	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5							
84	Борщ с фасолью	250	3,56	5,11	14,1	127,8	0,1	6,7	0	2,43	54,1	99,5	34,7	1,73							
227	Рыба, припущенная с маслом сливочным	100/10	17,12	8,22	0,92	146,0	0,08	0,84	49,0	0,6	15,46	195,7	45,84	0,9							
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	180	4,0	4,2	24,5	132,1	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48							
СРБ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78							
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39							
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8							
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,7	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3							
<i>Итого обед:</i>			34,82	19,36	120,2	795,5	0,49	31,44	66,3	4,99	157,7	518,3	159,24	11,88							

КОПИЯ ВЕРНА

День сельской: вторник
 Неделя: вторая неделя
 Сезон: *осенне - зимний*

Возрастная категория: 11-18 лет (льготная категория)

№ 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				
71/70	Овощи по сезону (помидоры)	100	1,1	0,2	3,2	22,0	0,03	8,75	0	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45				
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,3	0,08	10,4	0	2,33	34,9	49,3	20,8	20,8				
265	Плов из говядины	175	16,49	16,89	26,02	322,0	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,1	39,29	2,65				
СРБ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78				
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39				
342	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69				
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,7	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3				
СРБ	Кондитерское изделие	20	1,88	1,91	14,9	50,0	0,03	0	0	0	0,31	0,31	0	0,31				
<i>Итого обед:</i>			30,16	25,81	144,7	914,9	0,4	36,2	17,3	7,02	132,45	377,7	125,59	29,4				

День восьмой: среда

Неделя: вторая неделя

Сезон: *осенне - зимний*

Возрастная категория: 11-18 лет (льготная категория)

№ 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				
70/71	Овощи по сезону (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5				
96	Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,09	12,0	107,3	0,09	8,4	0	2,35	29,1	56,8	24,1	0,93				
294	Котлета из птицы с маслом сливочным	100/10	17,2	16,4	16,0	280,8	0,19	0,89	55,0	67,2	58,9	78,6	21,8	3,55				
321	Капуста тушеная	180	2,77	4,83	10,7	97,8	0,02	15,3	0	2,56	73,2	54,1	27,8	1,1				
СРБ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78				
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39				
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8				
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,7	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3				
СРБ	Кондитерское изделие	20	1,88	1,91	14,9	50,0	0,03	0	0	0	0,31	0,31	0	0,31				
<i>Итого обед:</i>			34,0	30,1	135,2	925,5	0,57	48,5	72,3	73,5	236,02	235,4	133,7	13,7				

КОПИЯ ВЕРНА

День девятый: четверг
Неделя: вторая неделя
Сезон: осень - зимний

Возрастная категория: 11-18 лет (льготная категория)

№ 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				
71/70	Овощи по сезону (помидоры)	100	1,1	0,2	3,2	22,0	0,03	8,75	0	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45				
103	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				
312	Картофельное пюре	180	3,05	4,78	20,34	136,7	0,14	19,7	0	16,0	31,2	78,0	21,8	1,01				
229	Рыба, тушеная с овощами	100/50	16,2	8,63	5,7	174,0	0,16	10,1	8,62	8,08	55,4	49,3	55,9	71,0				
СРБ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78				
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39				
342	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69				
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,7	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3				
<i>Итого обед:</i>			32,14	18,27	138,3	876,6	0,64	62,6	25,92	27,5	198,9	322,9	170,5	78,75				

День десятый: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень - зимний

Возрастная категория: 11-18 лет (льготная категория)

№ 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				
70/71	Овощи по сезону (отурды)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5				
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	Тертые мясные в соусе	100/50	12,8	13,5	13,6	229,1	0,08	0,8	55,0	0,7	39,1	120,	25,0	10,4				
143	Рагу из овощей	180	2,66	16,5	12,9	213,0	0,09	18,8	69,0	3,45	55,8	67,5	25,4	0,9				
СРБ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78				
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39				
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95				
<i>Итого обед:</i>			29,65	36,67	117,6	939,1	0,59	20,5	141,3	7,54	188,2	384,9	129,7	16,0				

КОПИЯ ВЕРНА

Таблица взаимозаменяемости

Огурцы свежие	50 гр.	Огурцы маринованные, Икра кабахтовая промышленная
Помидор свежий	50 гр.	Помидоры маринованные Икра кабачковая промышленная
Салат из свежей белокочанной капусты	50 гр.	Салат из квашеной капусты

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение 6 настоящих санитарных правил утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 3 45 «Об утверждении СанПиН 2.4.5. 2409.08»), что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

При составлении меню была использована литература

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛинпринт, 2015 с. 527.

КОПИЯ ВЕРНА

