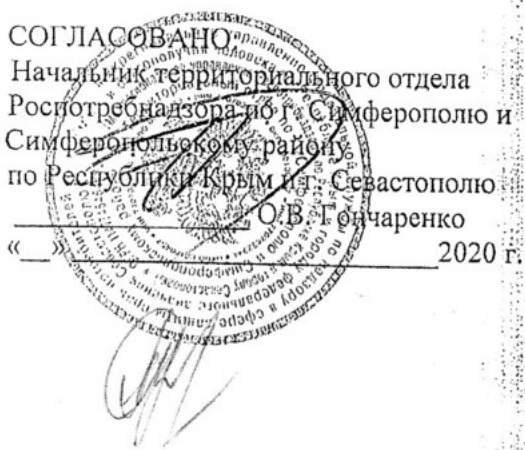


УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУП «Горпищеторг»  
К.Е. Дубковская



« \_\_\_\_\_ » 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**  
**завтраков учащихся в общеобразовательных заведениях**  
**и спецшколах отнесенных к льготной категории**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 ЛЕТ**  
*(осень-зима)*



## 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 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 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: 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	Mg	Fe		
															Б	Ж
70/71	Овощи по сезону (помидоры)	125	1,4	0,25	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9		
204	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	120/6/24	11,8	13,9	29,8	292,6	0,07	0,39	100,8	0,94	258,3	176,8	17,8	1,08		
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,9	140,8	0,11	0	0	0,79	3,45	4,99	13,1	0,31		
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	70	0,3	0,3	6,9	33,0	0,03	7,0	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54		
<b>Итого завтрак:</b>			21,7	15,6	98,1	620,0	0,31	20,8	100	3	293,5	216,9	69,2	3,04		

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	Mg	Fe		
															Б	Ж
182	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом сливочным	200/10	5,1	10,72	33,42	251,0	0,06	1,17	58,0	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	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49		
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	2,8		
СРБ	Кондитерское изделия	30	2,82	2,86	22,4	75	0,04	0	0	0	0,46	0,46	0	0,46		
338	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,9	33,0	0,03	7,0	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54		
<b>Итого завтрак:</b>			15,02	22,18	97,75	600,8	0,2	2,87	141,1	0,59	422,0	359,2	60,9	1,9		

День третий: среда

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	Mg	Fe		
															Б	Ж
70/71	Овощи по сезону (огурцы)	110	0,77	0,11	2,09	13,2	0,04	5,39	0	0,11	18,7	33,0	15,4	0,55		
290/331	Птица, тушенная в соусе	80/80	11,65	11,66	3,51	166,0	0,04	0,68	30,1	0,5	30,32	79,0	16,2	0,7		
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		
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,9	140,8	0,11	0	0	0,79	3,45	4,99	13,1	0,31		
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		
349	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		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>23,57</b>	<b>17,72</b>	<b>100,34</b>	<b>659,1</b>	<b>0,42</b>	<b>26,5</b>	<b>30,1</b>	<b>18,5</b>	<b>119,68</b>	<b>223,11</b>	<b>99,9</b>	<b>3,65</b>		

День четвёртый: четверг

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	Mg	Fe		
															Б	Ж
223/336	Запеканка из творога с соусом черносмородиновым	160/96	17,78	12,16	57,42	410,0	0,07	16,6	74,2	0,7	159,9	220,4	29,9	1,2		
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,1	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,1	9,0	2,2		
СРБ	Кондитерское изделия	30	2,82	2,86	22,4	75	0,04	0	0	0	0,46	0,46	0	0,46		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>21,13</b>	<b>15,88</b>	<b>104,8</b>	<b>594,1</b>	<b>0,14</b>	<b>29,43</b>	<b>74,2</b>	<b>0,91</b>	<b>190,6</b>	<b>236,3</b>	<b>41,3</b>	<b>4,22</b>		

День пятый: пятница  
Неделя: первая неделя  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет (льготная категория)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Пищевые вещества(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
52	Салат из отварной свеклы	120	1,69	7,21	9,91	111,4	0,02	7,98	0	3,24	42,6	48,7	24,8	1,58		
303	Каша вязкая из крупы рисовой	180	4,32	5,16	41,64	243,43	0,04	0	0	0,28	5,52	81,0	26,5	0,54		
227	Рыба припущенная с маслом	100/10	8,56	4,11	0,46	73	0,04	0,42	24,5	0,3	7,73	97,84	22,92	0,45		
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,9	140,8	0,11	0	0	0,79	3,45	4,99	13,1	0,31		
СРБ	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,2	78,3	0,08	0	0	0,63	3,95	5,31	17,9	0,44		
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		
338	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,9	33,0	0,03	7,0	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54		
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>26,73</b>	<b>20,5</b>	<b>119,05</b>	<b>782,83</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>33,6</b>	<b>5,24</b>	<b>204,02</b>	<b>328,5</b>	<b>109,5</b>	<b>4,34</b>		

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет (льготная категория)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Пищевые вещества(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
71/ 70	Овощи по сезону (огурец)	120	0,84	0,12	2,28	14,4	0,05	5,9	0	0,12	20,4	36	16,8	0,6		
288	Курица отварная с маслом сливочным	85/8,5	11,74	12,91	0,24	164	0,02	0	49,1	0,3	1,18	83,5	10,14	0,95		
310	Картофель отварной	180	6,6	5,4	31,6	201,5	0,07	0	0	1,16	5,8	44,4	25,3	1,33		
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,9	140,8	0,11	0	0	0,79	3,45	4,99	13,1	0,31		
СРБ	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,2	78,3	0,08	0	0	0,63	3,95	5,31	17,9	0,44		
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		
СРБ	Кондитерское изделия	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,02	0	0	0	0,23	0,23	0	0,23		
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>35,98</b>	<b>26,31</b>	<b>95,39</b>	<b>742,7</b>	<b>0,44</b>	<b>8,73</b>	<b>23,6</b>	<b>3,01</b>	<b>69,67</b>	<b>190,9</b>	<b>87,3</b>	<b>4,1</b>		

День седьмой: 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		
181	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251,0	0,08	1,17	58,0	0,52	133,8	118,2	20,3	0,47		
2	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/5/20	2,4	3,87	27,83	156,0	0,04	0,1	20,0	0,39	10,0	22,8	5,6	0,6		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0,04	1,3	20	0	126,0	90,0	14,0	0,13		
410	Ватрушка с творогом	50	6,15	3,65	19,5	134,7	0,05	0,03	22,7	0,64	33,9	60,1	14,4	0,6		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>17,83</b>	<b>20,92</b>	<b>95,61</b>	<b>642,4</b>	<b>0,16</b>	<b>4,1</b>	<b>78,0</b>	<b>0,92</b>	<b>158,4</b>	<b>145,9</b>	<b>28,3</b>	<b>1,89</b>		

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 (помидоры)	110	1,21	0,22	4,18	24,2	0,07	19,3	0	0,77	15,4	28,6	22,0	0,99		
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/10	10,3	18,4	1,95	214,3	0,08	0,19	240,2	0,56	76,3	167,1	11,9	1,95		
16	Колбаса вареная	60	13,56	12,54	0	168,0	0	0	1,56	0	7,2	160,8	20,1	0		
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,9	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48		
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,42	43,5	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>34,0</b>	<b>35,4</b>	<b>78,24</b>	<b>662,5</b>	<b>0,26</b>	<b>14,7</b>	<b>276,8</b>	<b>1,53</b>	<b>258,4</b>	<b>437,0</b>	<b>72,9</b>	<b>3,76</b>		

День девятый: четверг

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		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Ж	У												
45	Салат из свежей белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	0	8,4	24,9	28,3	15,1	0,47		
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		
268	Котлета мясная с маслом сливочным	80/5	12,8	18,7	11,1	265,8	0,06	0,26	34,6	2,75	33,3	145,9	43,1	2,16		
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	2,8		
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,9	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48		
СРБ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29		
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>23,45</b>	<b>26,9</b>	<b>86,7</b>	<b>686,2</b>	<b>0,24</b>	<b>20,2</b>	<b>45,3</b>	<b>12,29</b>	<b>98,53</b>	<b>312,8</b>	<b>96,5</b>	<b>5,24</b>		

День десятый: пятница

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		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Ж	У												
173	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200/10	7,82	12,83	34,27	285,0	0,21	1,17	58,0	0,71	152,8	230,3	60,7	1,71		
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49		
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	Кондитерское изделия	30	2,82	2,86	22,4	75	0,04	0	0	0	0,46	0,46	0	0,46		
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,59</b>	<b>24,1</b>	<b>96,0</b>	<b>631,6</b>	<b>0,29</b>	<b>25,3</b>	<b>117</b>	<b>1,32</b>	<b>306,5</b>	<b>335,7</b>	<b>75,7</b>	<b>2,8</b>		

Таблица взаимозаменяемости

Огурцы свежие	50 гр.	Огурцы маринованные, Икра кабачковая 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.: ДеЛипринт, 2015 с. 527.

