

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»
Дубковская К.Е.

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
Полдников учащихся в общеобразовательных
заведениях и спецшколах
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ
(осень-зима)

КОПИЯ ВЕРНА

Симферополь, 2020г.

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.

МУП ГОРПИЩЕТОРГ

День первый: понедельник

Неделя: первая неделя

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Ж	Ж										
422	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	22,24	141,5	0,57	0	7,0	1,63	11,2	38,3	14,2	0,7
15	Сыр российский (порция)	15	3,48	4,43	0	54,0	0	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
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	75	0,3	0,3	7,35	35,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,3	6,75	1,65
	Итого полдник:		8,73	8,79	49,79	315,6	0,61	11,61	46,0	2,06	171,26	135,6	34,2	5,3

День второй: вторник

Неделя: первая неделя

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Ж	Ж										
410	Варушка 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
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
338	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,3	6,75	1,65
	Итого полдник:		10,53	7,49	44,43	288,6	0,13	9,12	47,1	0,79	198,1	193,0	42,45	2,73

День третий: среда

Неделя: первая неделя

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Ж	Ж										
406	Пирожок с повидлом	50	2,74	0,9	27,62	129,3	0,05	0	0	0,59	9,08	26,5	11,1	0,7
386	Кефир или ряженка	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	0	240,0	180,0	28,0	0,2
338	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,3	6,75	1,65
	Итого полдник:		8,84	6,2	42,97	264,6	0,15	8,9	40,0	0,74	261,08	214,8	45,85	2,55

КОПИЯ БЕРНА

День четвертый: четверг
 Неделя: третья неделя
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
447	Кефс творожный	50	4,71	7,42	25,58	188,0	0,03	0,03	49,0	0,41	26,7	49,2	9,1	0,51		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
338	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,3	6,75	1,65		
	Итого полдник:		5,08	7,74	47,93	283,3	0,05	7,56	49,0	0,56	49,8	60,3	17,25	2,44		

День пятый: пятница
 Неделя: третья неделя
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
СРБ	Печенье промышленного производства	30	2,8	2,86	22,4	75,0	0,04	0	0	0	0,45	0,45	0	0,45		
СРД	Зефир	20	0,16	0,02	16,0	65,2	0	0	0	0	5,0	2,4	1,2	0,28		
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		
382	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,3	6,75	1,65		
	Итого полдник:		7,36	4,68	51,65	232,5	2,06	8,1	10,0	0,18	141,45	11,15	22,95	2,48		

День шестой: понедельник
 Неделя: вторая неделя
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
429	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	23,9	139,0	0,07	0	3,0	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73		
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,0	0	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15		
389	Сох 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	75	0,3	0,3	7,35	35,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,3	6,75	1,65		
	Итого полдник:		8,68	7,79	51,45	313,1	0,11	11,61	42,0	1,84	169,3	136,5	35,2	5,33		

МОСКВА 05.07.18

День седьмой: вторник
Неделя: вторая неделя

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
410	Варушка с повидлом	50	2,97	1,99	29,4	148,0	0,05	0,05	12,0	0,57	10,4	28,5	11,6	0,72
382	Каша 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
338	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,3	6,75	1,65
	Итого полдник:		7,35	5,83	54,33	301,9	0,13	9,14	36,4	0,72	174,6	161,4	39,65	2,85

День восьмой: среда

Неделя: вторая неделя

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
409	Пирожок с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	118,0	0,05	0,17	3,0	0,76	10,2	28,7	11,9	0,82
386	Кефир или ряженка	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	0	240,0	180,0	28,0	0,2
338	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,3	6,75	1,65
	Итого полдник:		8,98	6,54	39,29	253,3	0,15	9,07	43,0	0,91	262,2	217,0	46,7	2,67

День десятый: четверг

Неделя: вторая неделя

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
446	Кеж «Столичный»	50	3,05	9,23	28,7	210,0	0,05	0	59,3	0,51	18,3	42,5	11,3	0,8
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,3	6,75	1,65
	Итого полдник:		3,42	9,55	51,05	305,3	0,07	7,53	59,3	0,66	41,4	53,6	19,4	2,73



День десятый: пятница
Неделя: вторая неделя
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
СРБ	Пряники промышленного производства	30	1,94	2,46	20,49	111,9	0,03	0	16,8	0,41	2,7	12,3	0	0,18		
СРБ	Зефир	20	0,16	0,02	16,0	65,2	0	0	0	0	5,0	2,4	1,2	0,28		
СРБ	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	75	0,3	0,3	7,35	35,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,3	6,75	1,65		
	Итого полдник:		6,5	4,28	49,74	269,4	2,05	8,1	26,8	0,59	143,7	23,0	22,95	2,21		

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. Мотильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛипринт, 2015 с. 527.

