

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 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: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет(льготная категория)

№ 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		
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		
СРБ	Йогурт	180	5,8	4,9	8,19	169,7	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
СРБ	Хлеб	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48		
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	3,4	13,4	90	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54		
<i>Итого обед:</i>			21,5	22,5	65,89	622,7	0,12	5,52	111,5	1,2	297,7	351,4	45,1	3,46		

день второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет(льготная категория)

№ 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		
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным и сухофруктами	200/5/17	6,8	11,22	40,57	278,15	0,06	1,17	58	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	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49		
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,3	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5		
СРБ	Кондитерское изделие	20	1,9	1,9	15	50	0,03	0	0	0	0,3	0,3	0	0,3		
338	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,9	33	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54		
<i>Итого обед:</i>			15,7	21,72	95,5	594,45	0,18	11,88	117	0,92	293,4	254,8	53,05	5,3		

день третий:среда

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет(лыготная 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	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35					
290/331	Птица тушенная в соусе	70/40	12,1	12,9	5,2	178,5	0,04	0,68	30,1	0,5	30,32	79	16,2	0,7					
312	Картофельное пюре	180	3,6	5,8	24,6	164,7	0,14	19,7	0	16	31,2	78	21,8	1,01					
СРБ	Хлеб	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48					
376	Чай	180	0,06	0,02	13,5	54	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69					
<i>Итого обед:</i>			19	22,62	62,8	523,28	0,26	23,91	40,8	17,21	114,92	243,6	70,6	3,23					

День четвёртый:четверг

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория:11-18 лет(лыготная 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					
223/АПР	Запеканка из творога с яблоками, изюмом и сметаной	160/30	21,7	14,8	23,3	311,3	0,08	13,1	55,7	0,56	154	185,3	23,3	1,01					
377	Чай с лимоном	180/6,3	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36					
СРБ	Кондитерское изделие	30	2,82	2,86	22,4	75	0,04	0	0	0	0,46	0,46	0	0,46					
<i>Итого обед:</i>			24,65	17,68	60,9	448,3	0,12	15,93	55,7	0,57	168,66	190,16	27,7	1,83					

День пятый: пятница

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

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	В1	С	А	Е	Са	Р
71/70	Овощи по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
303	Каша вязкая из крупы рисовой	180	4,32	5,16	41,64	243,43	0,04	0	0,28	5,52	81	26,5	0,54							
235	Шницель рыбный	90	11,1	12,4	7,2	185,8	0,05	3,3	44,7	0,3	50,9	174,5	30,8	2,5						
СРБ	Хлеб	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48						
349	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,16	22,3	103,2	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41						
338	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,9	33	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54						
<i>Итого обед:</i>			19,14	21,92	97,54	691,51	0,22	14,43	65,4	0,92	215,12	419,3	94,1	5,82						

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

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	В1	С	А	Е	Са	Р
АПР	Горошек консервированный	30	1,5	0,06	4,14	21,9	0,02	2,34	22,8	0,07	6	18,9	5,7	0,4						
294	Котлета из птицы	90	17,9	9,7	16,7	243,9	0,2	0,9	28,9	0,3	59,8	80	22,2	3,6						
310	Картофель отварной	180	6,6	5,4	31,6	201,5	0,07	0	1,16	5,8	44,4	25,3	1,33							
СРБ	Хлеб	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48						
342	Компот из яблок	180	6,3	0,02	13,4	53,5	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5						
<i>Итого обед:</i>			34,7	15,48	80,34	591,2	0,35	6,84	62,4	1,86	94,1	199,1	65,7	8,31						

