



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»
К.Е.Дубковская

« » 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ
«Специальная (коррекционная) школа
«Надежда» г.Симферополя

«*И*» *Июль* 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, 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: 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				
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				
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	80	16	8,7	15	218,1	0,2	0,9	28,9	0,3	59,8	80	22,2	3,6				
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,6	5	20,52	145,5	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4				
СРБ	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6				
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29				
376	Чай	180	0,06	0,02	14	54	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5				
<i>Итого обед:</i>			31,87	22,4	101,92	761,38	0,65	11,96	42,2	3,68	140,93	349,54	158,32	11,38				

день второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

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				
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				
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	16,6				
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	4	4,2	24,5	132,1	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48				
235	Шницель рыбный	80	12,6	13,9	7,48	204,6	0,06	3,5	62,8	4,7	121,2	177,1	51,6	2,8				
СРБ	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6				
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				
342	Компот из яблок	180	0,06	0,02	13,4	53,5	0	21,6	0	0,13	12,6	8,1	5	0,13				
<i>Итого обед:</i>			24,75	26,57	91,9	691,58	0,32	36,2	76,1	7,93	201,23	389,64	120,22	22,25				

день Третий:среда

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

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	Ca	P	Mg	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						
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	Биточки мясные	75	7,9	9,3	7,2	163,5	0,03	0,15	20,1	1,5	19,3	54,3	19,3	0,9						
309	Макаронные изделия отварные	150	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	30	4	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,42	43,5	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24						
СРБ	Чай с лимоном	180/6,3	0,12	0,02	14	54	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
<i>Итого обед:</i>			21,45	22,16	93,77	684,88	0,24	14,32	33,4	4,86	103,01	211,55	87,24	4,39						

День четвёртый:четверг

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

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	Ca	P	Mg	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						
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	0	1,88	23,3	45,4	19,3	0,74						
279/331	Терфеша мясная в соусе	100/50	12,8	13,5	13,6	229,1	0,08	0,8	55	0,7	39,1	120	25	10,4						
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,6	5	20,52	145,5	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4						
349	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,2	25,1	103,2	0,01	0,9	0	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	21,7	105,6	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6	5,96	0,54						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29						
<i>Итого обед:</i>			25,61	27,18	105,6	777,08	0,4	11,2	67	3,88	109,83	350,84	149,2	15,67						

День пятый: пятница

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	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	Ca	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						
103	Суп с макаронными изделиями	200	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	0,12	6,76	0	3,1	30,5	205,8	42,48	3,86						
376	Чай	180	0,12	0,02	14	54	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,42	43,5	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24						
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>			25,8	25,65	92,5	716,78	0,4	25,59	13,3	5,77	129	381,55	119,92	8,41						

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	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	Ca	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						
84	Борщ с фасолью	200	2,85	4,09	11,3	102,2	0,08	5,36	0	1,94	43,3	79,6	27,6	1,38						
229	Раба, тушеная с овощами	80/50	9,8	5,6	4,3	106,2	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	4	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29						
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	54	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
<i>Итого обед:</i>			25,73	20,02	108,5	724,82	0,36	11,65	51,6	3,68	127,73	409,64	101,42	5,12						

День сельмой: вторник
 Неделя: вторая неделя
 Сезон: зима-весна
 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	Ca	Р	Мг	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						
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	16,6						
265	Плов	175	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,1	39,29	2,65						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,42	43,5	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24						
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69						
338	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,9	33	0,04	1,5	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3						
Итого обед:			25,15	25,66	106,56	767,18	0,3	28,11	13,3	6,01	124,13	356,55	113,23	24,43						

День восьмой: среда
 Неделя: вторая неделя
 Сезон: зима-весна
 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	Ca	Р	Мг	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						
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	0	1,88	23,3	45,4	19,3	0,74						
294	Котлета из птицы	80	13,6	12,9	11,5	221,3	0,15	0,67	42	49,3	48,9	65,5	18,2	2,96						
321	Калпуга тушеная	150	2,4	4,19	9,3	84,8	0,02	13,3	0	2,22	63,4	46,9	24,1	0,95						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	21,7	105,6	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6	5,96	0,54						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29						
377	Чай с лимоном	180/6,3	0,06	0,02	13,5	54	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5						
Итого обед:			24,09	25,59	80,68	659,38	0,38	27,07	54	54,24	172,93	242,54	96,46	8,33						

