

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
С.В.Эпштейн
«___» _____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор А.В.С.УС(У)СМ
"Надежда"
И.И.И.И.И.
«___» _____ 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
горячего питания обучающихся, получающих начальное
общее образование в муниципальных бюджетных
общеобразовательных организациях.
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 скоропортящейся пищевой продукции.
2. Журнал бракеража готовой пищевой продукции.
3. Журнал учёта температурного режима холодильного оборудования.
4. Журнал гигиенический.
5. Ведомость контроля за рационом питания.
6. Журнал учёта температуры и влажности в складских помещениях.

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: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рел.	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		
	Овощи свежие (помидоры)	45	0,6	0,06	1,7	9,8	0,002	2,8	0	0,007	11	20	9,8	0,35						
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	150/5/30	7,9	9,1	21,32	204,3	0,05	0,28	72	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77						
204	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2														
СРБ	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48						
	<i>Итого:</i>		13,52	11,18	73,22	465,65	0,092	5,91	82,7	0,817	219,6	193,9	30,2	1,96						

день второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рел.	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		
СРБ	Каши жидкая молочная рисовая с	200/5/17	6,80	11,22	40,57	278,15	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49						
СРБ	Бутерброд с маслом сливочным и	30/5/30	9,40	12,20	14,83	211,70	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5						
СРБ	Чай с лимоном	180,00	0,12	0,02	13,70	55,80	0,02	0	0	0	0,23	0,23	0	0,23						
СРБ	Кондитерские изделия	27,00	2,25	2,94	22,50	134,10	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54						
	<i>Итого:</i>		18,57	26,38	91,6	679,75	0,11	10,71	59	0,81	163,23	116,63	22,95	4,76						

день третий:среда

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима
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	Мg	Fe					
71/70	Овощи свежие (помидор)	35	0,26	0,04	0,7	4,2	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35					
290/331	Курлица тушеная в соусе	60/50	11,1	11,7	4,9	165,1	0,04	0,68	30,1	0,5	30,32	79	16,2	0,7					
СРБ	Каша вязкая из рисовой крупы	150	2,6	4,17	26,6	154,1	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48					
	Хлеб	30	2,4	0,3	14,5	70,4							23,4	17,5	0,69				
376	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	28,8	118,8	0,02	0,73	0	0,57	32,5				0,69				
	<i>Итого:</i>		16,96	16,3	75,5	512,6	0,12	4,21	40,8	1,21	83,72	165,6	48,8	2,22					

День четвертый:четверг

Неделя: первая неделя

Сезон:осень-зима

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	Мg	Fe					
223/ЛПР	Запеканка из творога со сметаной	130/15	20,1	13,7	38,6	363,1	0,08	13,1	55,7	0,56	154	185,3	25,3	1,01					
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36					
	<i>Итого:</i>		20,23	13,72	53,8	425,1	0,08	15,93	55,7	0,57	168,2	189,7	27,7	1,37					

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

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	Мg	Fe						
52	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,13	2,25	12,5	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
	Каша вязкая из рисовой крупы	150	2,6	4,17	26,6	154,1	0,03	0	0,23	4,6	67,5	22,1	0,45							
	Котлета рыбная	85	7,1	5,8	9,2	118	0,05	3,3	44,7	0,3	50,9	174,5	30,8	2,5						
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48						
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2														
	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,65	34,6														
	Кондитерские изделия	27	2,25	2,94	22,5	134,1	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41						
	<i>Итого:</i>		16,31	14,94	109,4	650,1	0,18	7,43	65,4	0,73	203	398	83,4	4,19						

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

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	Мg	Fe						
	Блинчики с фруктовой начинкой	120	4,7	9,7	52,9	299,5	0,02	1,95	19	0,07	5	15,8	4,8	0,3						
	Йогурт	180	5,85	4,9	8,2	167	0,2	0,9	28,9	0,3	59,8	80	22,2	3,6						
	<i>Итого:</i>		10,55	14,6	61,1	466,5	0,22	2,85	47,9	0,37	64,8	95,8	27	3,9						

День девятый: четверг

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

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	В1	С	А	Е	Са	Р
70/71	Овоши по сезону	35	0,24	0,03	0,68	4,2	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
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						
268	Котлета мясная	80	11,5	16,4	9,7	234,2	0,05	0,21	31,6	2,45	29,6	132,5	40,3	1,93						
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	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						
338	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,9	33	0,04	0	0	0	0,46	0,46	0	0,46						
	<i>Итого:</i>		19,11	22,05	67,3	547,3	0,29	6,61	42,3	3,43	72,06	317,66	134,7	8,12						

День десятый: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

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	В1	С	А	Е	Са	Р
182/АПР	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом сливочным и с/фр.	200/10/17	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	30/5/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49						
	Сок фруктовый	180	1,26	0,18	23,77	108	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54						
	<i>Итого:</i>		13,86	19,7	79,17	543,15	0,11	3,58	117	0,7	284,6	361,1	59,15	2,5						