

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУП «Горпищеторг»  
\_\_\_\_\_ С.В.Эпштейн  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Директор А.В.Юзе(К)ОМ  
«Надежда»  
\_\_\_\_\_ С.Н. Мухом  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**обедов учащихся в общеобразовательных заведениях**  
**и спецшколах отнесенных к детям-сиротам, детям оставшимся без**  
**попечения родителей, лица, из числа детей-сирот и детей, оставшихся**  
**без попечения родителей**  
**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, мощными 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 рецептов 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 сырты

№ 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	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
71/70	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35									
102	Суп с горохом	250	5,5	5,3	16,2	148,3	0,23	5,83	0	2,43	42,6	88,1	35,6	2,05									
294	Колетта из пшш	100	19,9	24,6	20,8	301,1	0,2	0,9	28,9	0,3	59,8	80	22,2	3,6									
303	Каша вязкая из крупн гречневой	150	4,5	5	20,52	145,5	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4									
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,09	0	0	0,72	13,6	59,4	7,3	2,2									
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34										
389	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5									
338	Кондитерские изделия	27	2,25	2,94	22,5	134,1	0,03	7	0,14	1,2	7,8	6,3	1,54										
СРБ	Бутерброд с маслом сливочным и	30/5/20	7,2	9,9	14,83	177,5	0,02	0	0	0,9	0,31	0,31	0,31										
14	Сок фруктовый 1 шт.	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0	0,11	2,4	3	0	0,02										
<i>Итого обед:</i>			46,29	48,74	170,02	1258,9	0,79	20,13	68,9	5,04	165,11	384,24	174,4	15,31									

день второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет сырты

№ 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	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
71/70	Овощи свежие (помидоры)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35									
99	Суп из овощей	250	1,6	5	8,8	95,3	0,07	10,4	0	2,3	34,9	49,3	20,8	20,8									
303	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,07	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48										
235	Колетта рыбная	100	8,25	6,8	11,3	138,8	0,06	3,5	62,8	4,7	121,2	177,1	51,6	2,8									
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0,11	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84										
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,6	0,06	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34										
342	Бутерброд с маслом сливочным и	30/5/30	9,4	12,2	14,83	211,7	0	21,6	0	0,13	12,6	8,1	5	0,13									
338	Комлот из сухобултков	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2									
СРБ	Сок 1 шт	200	0,66	0,09	32	132,8	0,02	0	0	0,31	0,31	0	0,31										
<i>Итого обед:</i>			28,46	31,24	138,98	970,3	0,45	48,3	62,8	9,38	230,01	433,14	138,1	29,25									

День Третий:среда

Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет сырты

№ 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	Овоши свежие (помидор)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	0,05	10,7	0	2,4	49,8	54,6	26,1	1,22				
268	Выпечки мясные (свинина)	100	13,6	35,3	13,9	344	0,04	0,17	22,4	1,78	21,5	61,9	22,8	0,9				
309	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,76	33,8	215,6	0,05	0	0	0,84	4,21	32,2	18,3	0,96				
377	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
СРБ	Хлеб ржаной	25	2,1	0,83	10,6	64,5	0,1	0	0	0,85	16,1	70,2	8,6	0,78				
СРБ	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34				
386	Йогурт 1 шт	200	5,8	5	8,4	102	2	0,6	10	0,03	124	0	15	0,1				
338	Кондитерские изделия	54	5,2	5,13	40,5	135	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3				
<i>Итого обед:</i>			<b>38,95</b>	<b>58,4</b>	<b>148,74</b>	<b>1116,3</b>	<b>2,36</b>	<b>32,1</b>	<b>32,4</b>	<b>6,77</b>	<b>267,91</b>	<b>264,13</b>	<b>130,4</b>	<b>8,31</b>				

День четвертый:четверг

Неделя: первая неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет сырты

№ 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	Овоши свежие (помидор)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35				
96	Рассолник Ленинградский	250	2,1	5,1	12	107,4	0,09	8,38	0	2,35	29,1	56,8	24,1	0,93				
279	Тартелли мясные в соусе (говядина)	85/50	10,3	23,9	17,3	311,1	0,19	0,92	16,2	2,06	23,7	83,2	16,5	0,68				
303	Каша вязкая из крупя гречневой	150	4,5	5	20,52	145,5	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4				
349	Чай	200	0,07	0,02	15	60	0,01	0,9	0	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,6	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84				
	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34				
	Сок 1 шт	200	0,66	0,09	32	132,8	0,02	0	0	0	0,31	0,31	0	0,31				
срб	Сыр поршьями	22	4,67	5,87	0	72	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3				
<i>Итого обед:</i>			<b>28,04</b>	<b>42,52</b>	<b>130,26</b>	<b>1019,15</b>	<b>0,66</b>	<b>30,83</b>	<b>16,2</b>	<b>6,85</b>	<b>145,41</b>	<b>374,44</b>	<b>166,74</b>	<b>10,46</b>				

День пятый: пятница  
Неделя: первая неделя

Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ 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	В1	С	А	Е	Са	Р
71/70	Овощи свежие (помидор)	55	0,38	0,06	1,1	6,6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
112	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,45	118,25	0,13	10,4	0	1,8	36,6	84,5	34,1	1,4						
259	Жаркое по-домашнему(свинина)	125/60	17,6	14,9	18,6	282,3	0,12	6,76	0	3,1	30,5	205,8	42,48	3,86						
389	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15	60	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,11	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84							
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34							
338	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,65	34,6	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3						
3	Йогурт 1 шт.	200	5,8	5	8,4	102	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3						
<i>Итого обед:</i>			30,57	23,62	88,43	708,95	0,54	53,56	0	7,17	159,1	436,03	143,78	15,89						

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ 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	В1	С	А	Е	Са	Р
71/70	Овощи свежие (помидор)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
84	Суп из овощей	250	1,6	5	9,15	95,3	0,1	6,7	0	2,43	54,1	99,5	34,5	1,73						
229	Фрикадельки куринные с соусом	100/50	10,2	15,36	5,9	204	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	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48							
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,11	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84							
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34							
386	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	2	0,6	10	0,03	12,4	0	0,1							
389	Сыр порезанный	20	4,7	5,9	0	72	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5						
	Кондитерские изделия	54	5,2	5,13	40,5	135	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3						
338	Сок 1 шт.	200	0,66	0,09	32	132,8	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2						
<i>Итого обед:</i>			32,83	38,12	177,83	1102,14	2,54	39,26	48,3	5,7	306,4	487,73	155,3	13,5						

День сельской: вторник

Неделя: вторая неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет сырота

№ 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
71/70	Овоши свежие (помидор)	63	0,44	0,06	1,2	7,56	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
99	Борщ с фасолью	250	3,6	5,11	14,2	127,8	0,07	10,4	0	2,3	34,9	49,3	20,8							
265	Плов мясной(свинина)	150/60	19	19,5	41,3	367,2	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,1	39,29							
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3							
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9							
389	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2							
338	Колупт 1 шт	200	5,8	5	8,4	102	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9							
15	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35	0	0,14	52	0,1	176	100	7							
<i>Итого всего:</i>			33,18	30,83	123,73	873,71	0,38	28,22	52	7,02	285,13	472,83	116,29	29,88						

День восьмой: среда

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет сырота

№ 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
71/70	Овоши свежие (помидор)	60	0,44	0,06	1,2	7,56	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
96	Рисолюбник Ленинградский	250	2	5,1	12	107,3	0,09	8,38	0	2,35	29,1	56,8	24,1							
294	Колбаса из птицы	100	14,6	13,5	15,6	261,3	0,16	0,74	44	56	48,9	65,5	18,2							
321	Капуста тушеная	150	2,6	5,67	34,6	200	0,02	13,3	0	2,22	63,4	46,9	24,1							
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3							
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9							
389	Сок фруктовый 1 шт	200	1	0	20,2	84,8	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2							
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2							
	Кондитерские изделия	54	5,2	5,13	40,5	135	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5							
338	Сыр порциани	15	4,64	5,9	0	72	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9							
<i>Итого всего:</i>			34,36	36,06	173,23	1087,76	0,58	57,42	44	62,94	238	321,93	136,3	16,87						

День девятый: четверг

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ 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	В1	С	А	Е	Са	Р
71/70	Овощи свежие (помидор)	51	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
112	Суп с горохом	250	5,5	5,3	16,2	148,3	0,11	8,3	0	1,43	29,3	67,6	27,3	1,13						
303	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							
229	Рыба, тушеная с овощами	80/50	10,6	5,4	4	107,6	0,13	8,39	7,18	6,73	46,2	41,1	46,6	59,2						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34						
376	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69						
338	Йогурт 1 шт	200	5,8	5	8,4	102	0,04	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2						
15	Кондитерские изделия	27	2,25	2,8	21,5	130	0	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2						
<b>Итого обед:</b>			<b>30,95</b>	<b>23,28</b>	<b>114,08</b>	<b>815,2</b>	<b>0,52</b>	<b>30,36</b>	<b>59,18</b>	<b>10,67</b>	<b>336</b>	<b>410,43</b>	<b>162,5</b>	<b>65,4</b>						

День десятый: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет сироты

№ 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	В1	С	А	Е	Са	Р
71/70	Овощи свежие (помидор)	37	0,26	0,04	0,7	4,44	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
102	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,45	118,25	0,23	5,83	0	2,43	42,6	88,1	35,6	2,05						
279/331	Гарели мясные в соусе(свинина)	100/50	13,52	17,6	17,7	235,8	0,08	0,8	55	0,7	39,1	120	25	10,4						
143	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	6,2	5,85	40,2	237,24	0,07	13,6	48	2,5	40,1	47	18,4	0,7						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,73	34,8	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34						
377	Сок фруктовый	200	1,3	0,18	23,8	108	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5						
338	Сок фруктовый 1 шт	200	1	0	20,2	84,8	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54						
386	Масло сливочное	5	0,04	3,5	0,06	33	2	0,6	10	0,03	124	0	1,5	0,1						
14	Сыр пошевоны	20	3,3	4,14	0	51,5	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02						
<b>Итого обед:</b>			<b>32,04</b>	<b>34,65</b>	<b>141,34</b>	<b>998,23</b>	<b>2,62</b>	<b>34,23</b>	<b>153</b>	<b>7,58</b>	<b>303,4</b>	<b>378,23</b>	<b>140,5</b>	<b>18,84</b>						