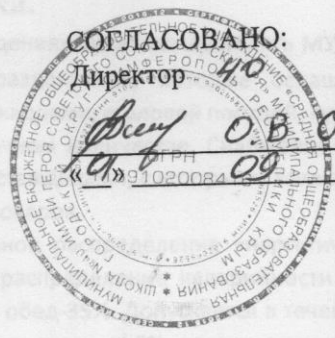




**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Директор МУЦ «Горпищеторг»  
 С.В.Эпштейн  
 2022 г.



**СОГЛАСОВАНО:**  
 Директор 4/0  
 О.В. Сухотова  
 2022 г.

В рацион питания обучающихся должны входить пищевые вещества: белков, жиров и углеводов в соотношении 1:1,4 при процентном соотношении от калорийности как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношение углеводов к жиру как 1:2,5.

Ежедневно в рацион 2-4 разового питания включается мясо, молоко, масло сливочное, масло растительное, хлеб ржаной и пшеничный (1 сорт), крупы (рис, гречка, пшено). Рыбу, яйца, сыр твердый, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**горячего питания (обедов) и полдников обучающихся, получающих**  
**начальное общее образование в муниципальных**  
**бюджетных общеобразовательных организациях.**  
**(вторая смена)**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ**

Для соблюдения норм качества сырья и качества готовой продукции все школьные столовые МУЦ «Горпищеторг» обеспечены технологическими картами, разработанными на основании «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Издательство Москва. ДА ЛН Принт 2015г.» с рубриками школьных столовых проводятся 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 сырьевых продуктов и продовольственного сырья, в соответствии с рекомендуемой формой. Выдача готовой пищи осуществляется только после снятия пробы. Оценка качества блюд проводит бракеражная комиссия в составе не менее трёх человек: медицинского работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательного учреждения по органолептическим показателям.

**Симферополь, 2022**

## 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 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.

|                  |   | вес блюда |       |       |          | энергетическая |           |  |  |
|------------------|---|-----------|-------|-------|----------|----------------|-----------|--|--|
| приём пищи       | наименование блюда                        | гр.       | белки | жиры  | углеводы | ценность       | № рецепта |  |  |
| Неделя 1         |   |           |       |       |          |                |           |  |  |
| День 1           |   |           |       |       |          |                |           |  |  |
| обед             |   |           |       |       |          |                |           |  |  |
|                  | Овощи по сезону                           | 30        | 0,33  | 0,06  | 1,1      | 6,6            | 71        |  |  |
|                  | Суп из овощей                             | 200       | 1,3   | 3,4   | 7,3      | 76,2           | 99        |  |  |
|                  | Птица тушенная в соусе                    | 45/40     | 11,7  | 9,6   | 2,6      | 142,6          | 290       |  |  |
|                  | Каша вязкая "Артек"                       | 150       | 4     | 4,3   | 24,6     | 152,4          | 303       |  |  |
|                  | Чай с сахаром                             | 200       | 0,07  | 0,02  | 15       | 60             | 376       |  |  |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73             | ППР       |  |  |
|                  | Хлеб ржаной                               | 20        | 2,1   | 0,8   | 10,6     | 64,7           | ППР       |  |  |
| итого за обед    |   | 715       | 21,9  | 18,48 | 75,9     | 575,5          |           |  |  |
| Полдник          |   |           |       |       |          |                |           |  |  |
|                  | Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной | 180/22    | 8,1   | 13,7  | 53,3     | 301,9          | 398       |  |  |
|                  | Чай с сахаром                             | 200       | 0,07  | 0,02  | 15       | 60             | 376       |  |  |
| итого за полдник |   | 402       | 8,17  | 13,72 | 68,3     | 361,9          |           |  |  |
| итого за день    |   | 764       | 30,07 | 32,2  | 144,2    | 937,4          |           |  |  |



| приём пищи       | наименование блюда                  | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| День 3           |                                     |           |       |       |          |                         |             |
| обед             |                                     |           |       |       |          |                         |             |
|                  | Овощи по сезону                     | 35        | 0,4   | 0,1   | 1,33     | 7,7                     | 71          |
|                  | Борщ с капустой                     | 200       | 1,4   | 3,9   | 8,7      | 83                      | 82          |
|                  | Печень, тушенная в соусе            | 45/50     | 12,2  | 8,8   | 3,8      | 160,9                   | 261         |
|                  | Каша вязкая гречневая               | 150       | 4,6   | 5     | 20,5     | 145,5                   | 303         |
|                  | Компот из свежих фруктов            | 200       | 0,16  | 0,16  | 7,9      | 114,6                   | 342         |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73                      | ППР         |
|                  | Хлеб ржаной                         | 20        | 2,1   | 0,8   | 10,6     | 64,7                    | ППР         |
| итого за обед    |                                     | 730       | 23,26 | 19,06 | 67,53    | 649,4                   |             |
| Полдник          |                                     |           |       |       |          |                         |             |
|                  | Рыба припущенная с соусом сметанным | 50/50     | 12,2  | 3,4   | 2,5      | 89,9                    | 227         |
|                  | Пюре картоф                         | 150       | 3,1   | 4,8   | 20,4     | 137,3                   | 312         |
|                  | Чай с сахаром                       | 200       | 0,07  | 0,02  | 15       | 60,0                    | 376         |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,6     | 73,0                    | ППР         |
|                  | Фрукты свежие                       | 70        | 0,42  | 0,42  | 9,5      | 49,35                   | 338         |
| итого за полдник |                                     | 550       | 18,19 | 8,94  | 62       | 409,55                  |             |
| итого за День    |                                     | 1280      | 41,45 | 28    | 129,53   | 1058,95                 |             |

| энергетическая   |                             | энергетическая |       |       |          |          |          |  |
|------------------|-----------------------------|----------------|-------|-------|----------|----------|----------|--|
| приём пищи       | наименование блюда          | вес блюда      | белки | жиры  | углеводы | ценность | № рец-ры |  |
| День 4           |                             |                |       |       |          |          |          |  |
| Обед             |                             |                |       |       |          |          |          |  |
|                  | Овощи по сезону             | 20             | 0,14  | 0,02  | 0,40     | 2,40     | 71       |  |
|                  | Суп с макаронными изделиями | 200            | 2,15  | 2,27  | 13,96    | 94,60    | 103      |  |
|                  | Плов с мясом                | 150/40         | 15,30 | 32,50 | 31,10    | 533,20   | 265      |  |
|                  | Компот из сухофруктов       | 200            | 0,66  | 0,10  | 12,00    | 132,80   | 349      |  |
|                  | Хлеб пшеничный              | 30             | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 73,00    | ППР      |  |
|                  | Хлеб ржаной                 | 20             | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 64,70    | ППР      |  |
| итого за обед    |                             | 660            | 22,75 | 35,99 | 82,76    | 900,70   |          |  |
| Полдник          |                             |                |       |       |          |          |          |  |
|                  | Омлет натуральный           | 106/5          | 10,9  | 19,3  | 2,1      | 225,1    | 210      |  |
|                  | чай с лимоном               | 200            | 0,13  | 0,02  | 15,2     | 62       | 377      |  |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром  | 30/5/22        | 6,3   | 9,1   | 14,1     | 163,4    | 3        |  |
|                  | Фрукты свежие               | 70             | 0,42  | 0,42  | 9,5      | 49,35    | 338      |  |
| итого за полдник |                             | 438            | 17,75 | 28,84 | 40,9     | 449,9    |          |  |
| итого за день    |                             | 1098           | 40,5  | 64,83 | 123,66   | 1350,6   |          |  |



| приём пищи       | наименование блюда          | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая ценность | № рецепта |
|------------------|-----------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|-----------|
| День 6           |                             |           |       |       |          |                         |           |
| Обед             |                             |           |       |       |          |                         |           |
|                  | Овощи по сезону             | 25        | 0,17  | 0,03  | 0,5      | 3                       | 71        |
|                  | Борщ с карт и капустой      | 200       | 1,4   | 3,9   | 8,7      | 83                      | 82        |
|                  | Рыба тушенная с овощами     | 45/40     | 8,3   | 4,1   | 3,3      | 89,5                    | 229       |
|                  | Каша вязкая рисовая         | 120       | 2,1   | 3,4   | 21,3     | 123,3                   | 303       |
|                  | Компот из сухофруктов       | 200       | 0,66  | 0,1   | 12       | 132,8                   | 349       |
|                  | Хлеб пшеничный              | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73                      | ППР       |
|                  | Хлеб ржаной                 | 20        | 2,1   | 0,8   | 10,6     | 64,7                    | ППР       |
| итого за обед    |                             | 680       | 17,13 | 12,63 | 71,1     | 569,3                   |           |
| Полдник          |                             |           |       |       |          |                         |           |
|                  | Оладьи со стущённым молоком | 120/20    | 11,1  | 10,7  | 62,3     | 388,8                   | 401       |
|                  | Чай с сахаром               | 200       | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                      | 376       |
|                  | Фрукты свежие               | 70        | 0,42  | 0,42  | 9,5      | 49,35                   | 338       |
| итого за полдник |                             | 410       | 11,59 | 11,14 | 86,6     | 498,2                   |           |
| итого за День    |                             | 1090      | 28,72 | 23,77 | 157,7    | 1067,5                  |           |



| приём пищи       | наименование блюда                       | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая ценность | № рецепта |
|------------------|--|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|-----------|
| День 7           |  |           |       |       |          |                         |           |
| Обед             |  |           |       |       |          |                         |           |
|                  | Овощи по сезону                          | 55        | 0,66  | 0,12  | 2,3      | 13,2                    | 71        |
|                  | Суп с бобовыми                           | 200       | 4,4   | 4,2   | 13,2     | 118,6                   | 102       |
|                  | Фрикадельки куриные в сметанном соусе    | 50/50     | 7,5   | 12,1  | 6,9      | 141,8                   | 297       |
|                  | Каша вязкая пшённая                      | 150       | 4,2   | 5     | 23,9     | 157,5                   | 303       |
|                  | Компот из свежих фруктов                 | 200       | 0,16  | 0,16  | 7,9      | 114,6                   | 342       |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73                      | ППР       |
|                  | Хлеб ржаной                              | 20        | 2,1   | 0,8   | 10,6     | 64,7                    | ППР       |
| итого за обед    |  | 755       | 21,42 | 22,68 | 79,5     | 683,4                   |           |
| Полдник          |  |           |       |       |          |                         |           |
|                  | Запеканка творожная со сгущённым молоком | 140/20    | 26,9  | 20    | 47,9     | 459,8                   | 223       |
|                  | Чай с сахаром                            | 200       | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                      | 376       |
| итого за полдник |  | 360       | 26,97 | 20,02 | 62,9     | 519,8                   |           |
| итого за день    |  | 1115      | 48,39 | 42,7  | 142,4    | 1203,2                  |           |

| приём пищи    | наименование блюда                         | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая ценность | № рецепта |
|---------------|--|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|-----------|
| День 8        |  |           |       |       |          |                         |           |
| Обед          |  |           |       |       |          |                         |           |
|               | Овощи по сезону                            | 25        | 0,17  | 0,03  | 0,47     | 3                       | 71        |
|               | Суп с рисовой крупой                       | 200       | 1,6   | 2,2   | 9,7      | 68,6                    | 101       |
|               | Котлета мясная запеченная в молочном соусе | 50/25     | 2,9   | 7,8   | 8,6      | 124,8                   | 273       |
|               | Капуста тушённая                           | 100       | 2,1   | 3,2   | 9,5      | 75,5                    | 321       |
|               | Чай с сахаром                              | 200       | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                      | 376       |
|               | Хлеб пшеничный                             | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73                      | ППР       |
|               | Хлеб ржаной                                | 20        | 2,1   | 0,8   | 10,6     | 64,7                    | ППР       |
| итого за обед |  | 650       | 11,34 | 14,35 | 68,57    | 469,6                   |           |
| Полдник       |  |           |       |       |          |                         |           |
|               | Овощи по сезону                            | 60        | 0,57  | 0,1   | 2,1      | 12,1                    | 71        |
|               | Макаронные изделия с сыром                 | 150/5/30  | 12,7  | 14,9  | 32       | 313,5                   | 204       |
|               | Сок фруктовый                              | 200       | 1     |       | 20,2     | 84,8                    | 389       |
|               | Фрукты свежие                              | 70        | 0,42  | 0,42  | 9,5      | 49,35                   | 338       |
|               | Хлеб пшеничный                             | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,6     | 72,6                    | ППР       |
| итого за обед |  | 545       | 17,09 | 15,72 | 78,4     | 532,35                  |           |
| итого за день |  | 1195      | 28,43 | 30,07 | 146,97   | 1001,95                 |           |

| приём пищи       | наименование блюда                        | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая ценность | № рецептов |
|------------------|---|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|------------|
| День 9           |   |           |       |       |          |                         |            |
| Обед             |   |           |       |       |          |                         |            |
|                  | Овощи по сезону                           | 60        | 0,8   | 2     | 4        | 36,6                    | 71         |
|                  | Суп из овощей                             | 200       | 1,3   | 3,4   | 7,3      | 76,2                    | 99         |
|                  | Запеканка картофельная с мясом и сметаной | 120/25    | 15,7  | 23,1  | 22,2     | 359,1                   | 284        |
|                  | Напиток из шиповника                      | 200       | 0,7   | 0,3   | 20,7     | 88,2                    | 388        |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73                      | ППР        |
|                  | Хлеб ржаной                               | 20        | 2,1   | 0,8   | 10,6     | 64,7                    | ППР        |
| всего за обед    |   | 655       | 23    | 29,9  | 79,5     | 697,8                   |            |
| Полдник          |   |           |       |       |          |                         |            |
|                  | Овощи по сезону                           | 50        | 0,55  | 0,1   | 1,9      | 11                      | 71         |
|                  | Рыба тушённая с овощами                   | 65/50     | 12,6  | 6,4   | 4,9      | 135,2                   | 229        |
|                  | Каша вязкая рисовая                       | 150       | 2,6   | 4,2   | 26,6     | 154,1                   | 303        |
|                  | Чай с сахаром                             | 200       | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                      | 376        |
|                  | Кондитерские изделия                      | 15        | 1,3   | 3,8   | 12,5     | 69,5                    | ППР        |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,6     | 72,6                    | ППР        |
| итого за полдник |   | 545       | 19,52 | 14,82 | 75,5     | 502,4                   |            |
| итого за день    |   | 1200      | 42,52 | 44,72 | 155      | 1199,9                  |            |

| приём пищи       | наименование блюда              | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| День 10          |                                 |           |       |       |          |                         |             |
| Обед             |                                 |           |       |       |          |                         |             |
|                  | Овощи по сезону                 | 55        | 0,6   | 3,3   | 2,1      | 39,1                    | 71          |
|                  | Рассольник ленинградский        | 200       | 1,6   | 4,1   | 9,6      | 85,8                    | 96          |
|                  | Каша вязкая пшённая             | 150       | 4,2   | 5     | 23,9     | 157,5                   | 303         |
|                  | Котлета мясная                  | 55        | 7,1   | 14,5  | 7,2      | 188,2                   | 268         |
|                  | Чай с лимоном                   | 200       | 0,13  | 0,02  | 15,2     | 62                      | 377         |
|                  | Хлеб пшеничный                  | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73                      | ППР         |
|                  | Хлеб ржаной                     | 20        | 2,1   | 0,8   | 10,6     | 64,7                    | ППР         |
| итого за обед    |                                 | 510       | 18,13 | 28,02 | 83,3     | 670,3                   |             |
| Полдник          |                                 |           |       |       |          |                         |             |
|                  | Суп молочный из крупы гречневой | 200       | 3     | 3,6   | 6,1      | 71,2                    | 121         |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром      | 30/5/26   | 6,4   | 9,5   | 14,83    | 173,1                   | 3           |
|                  | Чай с лимоном                   | 200       | 0,13  | 0,02  | 15,2     | 62                      | 377         |
|                  | Яйцо отварное                   | 50        | 6,3   | 5,8   | 0,4      | 78,8                    | 209         |
| итого за полдник |                                 | 511       | 15,83 | 18,92 | 36,53    | 385,1                   |             |
| итого за день    |                                 | 1021      | 33,96 | 46,94 | 119,83   | 1055,4                  |             |