



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



СОГЛАСОВАНО:  
Директор  
И.В.Меркина  
И.В.Меркина  
г. Симферополя  
«  »    2022 г.

**Примерное двухнедельное меню  
питания детей школьного возраста в лагерях с дневным пребыванием.  
Завтрак, обед. Возрастная категория 7-11 лет.**

*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 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.



7-11лет сезон лето 2022

	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность
			б	ж	у	
<b>1 день</b>	<b>завтрак</b>					
	Пельмени со сметаной	200/20	24,9	34,12	47,02	568
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого завтрак</b>		<b>25,3</b>	<b>34,14</b>	<b>62,22</b>	<b>630</b>
	<b>обед</b>					
	Овощи свежие(огурец)	50	0,55	0,1	1,9	11
	Суп картофельный с горохом с мясом	250/20	24,3	7,2	16,3	243,3
	Котлета мясная	70	9,5	24,7	9,7	240,3
	Пюре картофельное	150	3,2	4,8	20,4	137,3
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2
	Хлеб ржаной	20	17,7	0,64	8,5	51,2
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,8	114,6
	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35
	<b>Итого обед</b>		<b>59,07</b>	<b>39,46</b>	<b>108,4</b>	<b>929,25</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>84,37</b>	<b>73,6</b>	<b>170,62</b>	<b>1559,25</b>
<b>2 день</b>	<b>завтрак</b>					
	Суп молочный с крупой гречневой	200	3	3,6	6,1	71,2
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/20	6,1	9,7	16,3	176,3
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62
	Кекс с изюмом	75	4,57	13,84	46,03	315
	<b>Итого завтрак</b>		<b>13,8</b>	<b>27,16</b>	<b>83,63</b>	<b>624,5</b>
	<b>обед</b>					
	Салат из капусты	60	0,58	3,65	2,19	42,42
	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/20/25	2,8	20,08	17,5	166
	Плов мясной	50/150	17,24	38,5	35,38	557,6
	Компот из фрукты	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	<b>Итого обед</b>		<b>28,62</b>	<b>63,52</b>	<b>127,75</b>	<b>1102,72</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>42,42</b>	<b>90,68</b>	<b>211,38</b>	<b>1727,22</b>



3 день	<i>Завтрак</i>					
	Запеканка из творога со сметаной	130/20	22	13,7	42	387,9
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	<b>Итого завтрак</b>		<b>22,07</b>	<b>13,72</b>	<b>57</b>	<b>447,9</b>
	<i>Обед</i>					
	Салат из овощей	50	0,5	3,2	1,9	38,3
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200/20	4,1	4,2	27,3	163,2
	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	6,2	5,9	40,2	237,2
	Котлета из мяса птицы	80	14	13,4	13	228,8
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Сок фруктовый	200	1,5	0,19	25,1	114
	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35
	<b>Итого обед</b>		<b>34,56</b>	<b>28,44</b>	<b>161,8</b>	<b>1052,95</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>56,63</b>	<b>42,16</b>	<b>218,8</b>	<b>1500,5</b>
4 день	<i>Завтрак</i>					
	Овощи свежие (помидор)	50	0,35	0,05	0,95	6
	Омлет натуральный	106/5	10,78	19,2	2,04	224
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	69,6
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого завтрак</b>		<b>16,46</b>	<b>19,92</b>	<b>49,49</b>	<b>361,6</b>
	<i>Обед</i>					
	Овощи свежие (огурец)	60	0,66	0,12	2,3	13,2
	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/20/25	2,54	8	14,6	152,4
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5,5	23,7	165
	Котлета мясная	90	10,44	41,58	15,66	480,6
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Компот из фрукты	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35
	<b>Итого обед</b>		<b>26,34</b>	<b>56,37</b>	<b>138,72</b>	<b>1186,1</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>43,24</b>	<b>76,27</b>	<b>199,34</b>	<b>1593,1</b>



5 день	<b>Завтрак</b>					
	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным и	200/5/17	6,8	11,22	40,57	278,15
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	7,5	10,1	14,83	190,4
	Чай	200	0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого завтрак</b>		<b>14,43</b>	<b>21,34</b>	<b>70,6</b>	<b>530,55</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат из овощей	60	0,6	3,7	2,19	42,42
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/20/20	1,41	3,96	6,32	71,8
	Рыба, тушеная с овощами	60/50	7,1	4,3	2,9	89,3
	Картофель отварной	150	3	4,3	23	141,9
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	<b>Итого обед</b>		<b>20,15</b>	<b>17,59</b>	<b>107,11</b>	<b>682,12</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>34,58</b>	<b>38,93</b>	<b>177,71</b>	<b>1212,67</b>
6 день	<b>Завтрак</b>					
	Овощи свежие(огурец)	60	0,66	0,72	2,3	13,2
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/5/35	10,8	12,7	27,3	267,5
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60
	<b>Итого завтрак</b>		<b>11,56</b>	<b>13,42</b>	<b>44,6</b>	<b>340,7</b>
	<b>Обед</b>					
	Овощи свежие (помидор)	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Рассольник Ленинградский	250/30	2,54	8	14,6	152,4
	Каша вязкая рисовая	150	2,3	4,5	24,1	147
	Тефтели мясные с соусом	100/50	9,4	11,3	10,8	186,3
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	<b>Итого обед</b>		<b>22,7</b>	<b>25,19</b>	<b>123,34</b>	<b>829,6</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>34,26</b>	<b>38,61</b>	<b>167,94</b>	<b>1170,3</b>



<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом и с/фр	200/5/17	6,8	11,22	40,57	278,15
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Кекс	75	4,57	13,84	46,03	315
	<b>Итого завтрак</b>		<b>11,47</b>	<b>25,06</b>	<b>101,6</b>	<b>653,15</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат из капусты	50	0,5	03.апр	01.авг	35,4
	Суп картофельный с горохом с мясом и гренками	200/25/25	19.мар	05.мар	13.авг	189,6
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5,5	23,7	165
	Курица тушенная в соусе	60/50	13,3	12,9	3,9	186,7
	Сок фруктовый	200	1		24,6	105,6
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35
	<b>Итого обед</b>		<b>46,96</b>	<b>28,29</b>	<b>122,1</b>	<b>728,75</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>58,43</b>	<b>53,35</b>	<b>223,7</b>	<b>1381,9</b>
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Запеканка творожная со сметаной	140/20	17,8	12,3	38,9	356,2
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого завтрак</b>		<b>17,93</b>	<b>12,32</b>	<b>54,1</b>	<b>418,2</b>
	<b>Обед</b>					
	Овощи свежие(огурец)	50	0,55	0,1	1,9	11
	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/20/15	7,6	8,3	28,9	100
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	Котлеты из мяса птицы	90	15,7	15,08	14,65	257,4
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
	<b>Итого обед</b>		<b>38,21</b>	<b>29,13</b>	<b>136,9</b>	<b>843,75</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>56,14</b>	<b>42,45</b>	<b>191</b>	<b>1261,95</b>



9 день	<b>Завтрак</b>					
	Овощи свежие (огурец)	25	0,3	0,05	0,95	5,5
	Пельмени с маслом	200/5	20,3	28,6	41,3	498,3
	Чай	200	0,07	0,02	15	60
	<b>Итого завтрак</b>		<b>20,67</b>	<b>28,67</b>	<b>57,25</b>	<b>563,8</b>
	<b>Обед</b>					
	Овощи свежие (помидор)	25	0,18	0,03	0,48	3
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	200/20/15	1,24	2,7	5,8	61,3
	Фрикадельки из мяса птицы с соусом	60/50	8,2	12,3	4,9	163,2
	Пюре картофельное	150	3,2	5,6	23,3	157
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6
	<b>Итого обед</b>		<b>20,86</b>	<b>21,96</b>	<b>107,18</b>	<b>721,2</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>41,53</b>	<b>50,63</b>	<b>164,43</b>	<b>1285</b>
10 день	<b>Завтрак</b>					
	Овощи свежие (помидор)	60	0,36		2,28	8,4
	Омлет натуральный	106/5	10,78	19,2	2,04	224
	Чай	200	0,07	0,02	15	60
	Кекс	75	4,57	13,84	46,03	315
	Фрукты свежие	70	0,42	0,42	9,5	49,35
	<b>Итого завтрак</b>		<b>16,2</b>	<b>33,48</b>	<b>74,85</b>	<b>656,75</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат из капусты	50	0,5	03.апр	01.авг	35,4
	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	2,8	3,5	19,2	132,9
	Каша вязкая рисовая	150	2,3	4,5	24,1	147
	Котлета из мяса птицы	80	13,9	13,4	13	228,1
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Компот из фрукты	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	<b>Итого обед</b>		<b>27</b>	<b>25,73</b>	<b>130,78</b>	<b>844,7</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>43,2</b>	<b>59,21</b>	<b>205,63</b>	<b>1501,45</b>