

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации города Джанкоя

 А.А.Товма

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СШ №3 им.Я.И.Чапичева»

 Л.В.Заболотная

Приказ №22 от 09.01.2025г.

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ (льготные категории)
НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ (десять дней)
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Я.И.ЧАПИЧЕВА»
на второе полугодие 2024-2025 учебного года**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее циклическое меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания для обучающихся возрастной категории от 7 лет до 11 лет (1-4 классов льготных категорий) на период две недели (десять дней) в виде горячего обеда в муниципальном общеобразовательном учреждении города Джанкоя Республики Крым «Средняя школа №3 имени Героя Советского Союза Я.И.Чапичева» разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020г. №32 пп.8.1.2. и 8.1.7. и Приложения №8.

В процессе работы использована литература:

- 1.Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛипринт, 2011. -544 с.
- 2.Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: и ДеЛипринт, 2014. – 544 с.
- 3.Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна.- Москва,.: ДеЛипринт, 2002. - 236с.
- 4.Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн.1:/Под редакцией И.М.Скурихина и М.Н.Волгарева. – 2-е изд. перераб. и доп. –М.: Агропромиздат, 1987.- 224с.
5. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн.2:/Под редакцией И.М.Скурихина и М.Н.Волгарева. – 2-е изд. перераб. и доп. –М.: Агропромиздат, 1987.- 360с.

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся и воспитанников общеобразовательных школьных и дошкольных учреждений. Основание: СанПиН 2.3/2.4.23590-20. Постановление от 27 октября 2020г. №32.

Пищевая ценность указана без учета потерь пищевых веществ при термической кулинарной обработке пищевых продуктов на основании продуктивного состава блюд, представленных в меню. Также при возможности компьютерного учета данных потерь в расчетах, пищевая ценность определяется с учетом термической кулинарной обработки. Используется йодированная поваренная соль. В меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей школьного возраста.

Столовая МОУ города Джанкоя «СШ№3им.Я.И.Чапичева» оснащена централизованным водоснабжением и индивидуальным отоплением. Пищеблок включает: обеденный зал, производственные цеха; горячий, холодный цех, овощной, складские помещения для хранения продуктов с холодильным оборудованием, подсобные комнаты.

Площадь обеденного зала рассчитана в МОУ «СШ№3им.Я.И.Чапичева» - 60 посадочных мест.

Обеденный зал оборудован мебелью. Столы ежедневно моются горячей водой с содой и мылом, а после каждого приема пищи протираются влажной чистой салфеткой.

Пищеблок оснащен: горячий цех - электроплитой, холодильник для отбора суточных проб, для хранения продуктов, хлебный шкаф, протирачная машина, холодный цех – электромясорубки, холодильника, производственные столы, овощной цех – производственные столы.

Школьная столовая обеспечена столовой посудой и приборами, согласно норме оснащения в полном объеме.

Посуда используется фарфоровая и стеклянная. Питьевой режим - бутилированная емкость с одноразовыми стаканчиками, имеется фонтанчик. Перед входом в столовую имеется 5 раковин для мытья рук с подводкой холодной и горячей воды.

Для мытья столовой посуды и столовых приборов предусмотрены: водонагреватели, посудомоечная машина, 5 односекционных ванн. Моющие и дезинфицирующие средства постоянно имеются в достаточном количестве.

В подсобных комнатах предусмотрены отдельные помещения для уборочного инвентаря и одежды работника кухни.

Весь персонал школьной столовой состоит в штате образовательного учреждения города Джанкоя МОУ «СШ№3им.Я.И.Чапичева».

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

(ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ №112.	200	2,15	2,24	14,70	87,98	112	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294.	80	13,11	15,88	11,78	242,18	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139.	150	3,48	6,01	14,73	129,17	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200/7	0,10	0,00	6,98	28,29	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2024
Итого за прием пищи:	658	20,37	24,25	58,23	534,98		
Всего за день:		20,37	24,25	58,23	534,98		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ№81.	200	1,26	3,96	7,62	71,72	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	68	10,85	11,85	9,99	189,85	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	150	4,50	4,82	20,23	142,14	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200	0,10	0,00	6,98	28,29	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	25	1,91	0,16	12,55	59,21	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2024
Итого за прием пищи:	644	18,62	20,79	57,37	491,21		
Всего за день:		18,62	20,79	57,37	491,21		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ №87/2	200	3,91	2,39	13,23	90,41	87	2014
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №292	25/30/50	8,33	13,53	12,73	209,74	292	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	150	0,75	0,15	15,15	64,50	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2024
Итого за прием пищи:	476	14,52	16,19	51,15	412,01		
Всего за день:		14,52	16,19	51,15	412,01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №96.	200	1,77	4,18	13,13	97,74	96	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	63	10,05	10,98	9,26	175,90	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК" №303.	150	4,12	4,12	24,11	149,87	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200	0,10	0,00	6,98	28,29	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2024
Итого за прием пищи:	634	17,57	19,40	63,52	499,16		
Всего за день:		17,57	19,40	63,52	499,16		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №97.	200	1,96	2,31	15,40	90,56	97	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ№229.	77	7,73	4,22	3,80	84,70	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ПШЕННАЯ " №303.	150	4,11	4,68	24,93	158,31	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	173	0,87	0,17	17,47	74,39	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2024
Итого за прием пищи:	621	16,20	11,50	71,64	455,32		
Всего за день:		16,20	11,50	71,64	455,32		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №99.	200	1,45	4,08	8,60	77,33	99	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №210.	103	10,44	12,13	1,94	158,77	210	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382.	180	3,38	2,71	17,13	107,55	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	24	1,83	0,15	12,04	56,84	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	508	17,10	19,07	39,71	400,49		
Всего за день:		17,10	19,07	39,71	400,49		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №101 "рисовый"	200	1,65	2,23	13,53	81,07	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №223.	90	16,00	10,72	15,42	226,76	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200	0,10	0,00	12,78	51,51	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	19	1,45	0,12	9,53	45,00	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	510	19,20	13,07	51,26	404,34		
Всего за день:		19,20	13,07	51,26	404,34		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ №83.	200	1,74	4,82	12,25	101,97	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	60	9,58	10,44	8,84	167,48	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309.	150	5,48	4,37	34,88	200,91	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,58	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	32	2,44	0,20	16,06	75,78	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	623	19,34	19,83	78,33	571,72		
Всего за день:		19,34	19,83	78,33	571,72		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №108/109.	200	2,07	3,01	12,74	86,50	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ№259.	100/34	11,24	11,67	13,73	205,10	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,58	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	27	2,06	0,17	13,55	63,94	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	542	15,47	14,85	46,32	381,12		
Всего за день:		15,47	14,85	46,32	381,12		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №88.	200	1,49	4,03	7,29	72,23	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ №234.	75	9,59	7,78	11,05	152,72	234	2011
КАША ВЯЗКАЯ "РИСОВАЯ" №303.	150	2,24	4,04	23,26	138,37	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	168	0,84	0,17	16,97	72,24	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	614	15,69	16,14	68,61	482,92		
Всего за день:		15,69	16,14	68,61	482,92		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	174,08	175,09	586,14	4 633,27
Среднее значение за период	17,41	17,51	58,61	463,33
Содержание белков, жиров, углеводов в	15.0	34.0	51.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
1-4 ОБЕД (ЛЬГОТНАЯ К)	583

Примечание: Меню составлено с учетом сезонности (межсезонное).

Салат из капусты (овощи урожая прошлого года) после 1 марта только по рецептуре с тепловой обработкой или заменен на капусту тушеную, овощи по сезону, икру консервированную промышленного производства, икру собственного приготовления и т.д.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню.

Молочно - кислые продукты могут быть заменены и использованы в ассортименте по дням циклического меню.

Кондитерские изделия, соки, хлебо-булочные изделия (выпечка) могут заменены и использоваться в ассортименте по дням циклического меню.

Все внесенные изменения по замене ассортимента приготавливаемых блюд оформляются составлением новых технологических карт с занесением присвоенных номеров в картотеку блюд. Все изменения вносимые в технологические карты, а также на новые блюда оформляются дополнительно технико-технологическими картами.

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся и воспитанников общеобразовательных школьных и дошкольных учреждений.

Основание: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 2014.-544с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2014.-544с.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – Москва.:ДеЛипринт, 2002.-236с.;

5. 2022г СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с. Москва

6. 2020г. СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. 162с. Под редакцией ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора И.И. Новикова

2.4. Гигиена детей и подростков. НОВОСИБИРСК СБОРНИК 2020 г.

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

2.4. Гигиена детей и подростков

7. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержание основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн. I: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 224 с.;

8. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн. II: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 360 с

7. Сеть интернет.

Используемое сырье для данного меню: 1. Мясо - говядина мякоть. 1 К охлажденное, или С/М.

2. Птица – мясо цыплят-бройлеров (бедро) 1К - филе охлажденное.

3. Рыба - филе минтая замороженное.

4. Молоко МДЖ 2,5 %.

5. Сметана МДЖ 15%

6. Творог МДЖ 9%

7. Масло сливочное МДЖ 72.5%

8. Йогурт МДЖ 2,5%

9. Кефир МДЖ 2.5 %

10. Ряженка МДЖ 2.5 %

11. Масло растительное (подсолнечника) рафинированное

12. В случае использования других характеристик сырья предусмотрен перерасчет по фактическим показателям и качеству сырья.