

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации города Джанкоя

A.A.Товма

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СШ №3 им. Я.И. Чапичева»

Л.В.Заболотная

Приказ №236 от 19.08.2025г.

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (5-11 классы 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»**

в 2025-2026 учебном году

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее цикличное меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания для обучающихся возрастной категории от 12 лет и старше (5-11 классов льготных категорий) на период две недели (десять дней) в виде горячего завтрака в муниципальном общеобразовательном учреждении города Джанкоя Республики Крым «Средняя школа №3 имени Героя Советского Союза Я.И.Чапичева» разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛипринт, 2011. -544 с.
- 2.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: и ДеЛи принт, 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,,: ДеЛи принт, 2002. - 236с.
- 4.Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержание 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. Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в учреждениях представлен в Приложении 7 таблица 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (Приложение 11) к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания. Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи в зависимости от их времени пребывания в МОУ производится согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20(Приложение 10 Таблица 3).

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 4 раковины для мытья рук с подводкой холодной и горячей воды.

Для мытья столовой посуды и столовых приборов предусмотрены: водонагреватели, 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:от 12 лет и старше

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ, ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	30/10/40	7,23	8,16	21,34	187,65	2	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С М/С И САХАРОМ	250/10/10	6,23	10,44	43,48	293,62	182	2011
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	386.	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к\к	2025
Итого за прием пищи:	551	19,06	23,60	73,84	594,29		
Всего за день:		19,06	23,60	73,84	594,29		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	50/54	15,44	17,05	8,06	247,42	495\1	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/С	180/5	6,81	8,54	43,23	277,08	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,98	28,29	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к\к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к\к	2025
Итого за прием пищи:	520	24,64	25,78	73,32	623,84		
Всего за день:		24,64	25,78	73,32	623,84		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	97	15,15	10,66	8,49	206,24	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,84	5,79	25,75	170,93	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,98	0,24	19,57	92,36	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	кк	2025
Итого за прием пищи:	497	22,87	16,87	71,99	546,93		
Всего за день:		22,87	16,87	71,99	546,93		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	70	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	110	18,47	13,48	14,54	271,28	488/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,39	5,90	24,28	171,59	303	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	к\к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к\к	2025
Итого за прием пищи:	626	31,38	22,81	84,59	690,76		
Всего за день:		31,38	22,81	84,59	690,76		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	100/30	14,06	20,87	15,76	310,48	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,84	5,79	25,75	170,93	312	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ (СУХОФРУКТЫ)	200	0,01	0,00	29,30	117,18	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,90	0,24	19,07	89,99	к\к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к\к	35	2,32	0,31	14,84	71,39	к\к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к\к	2025
Итого за прием пищи:	584	23,13	27,21	104,72	759,97		
Всего за день:		23,13	27,21	104,72	759,97		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ , ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	30/15/40	10,74	12,70	15,39	219,61	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	250/8	7,45	9,03	39,75	269,62	183	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	166	0,66	0,66	16,27	78,02	338	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	37	1,04	1,22	28,60	130,98	к\к	205
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к\к	2025
Итого за прием пищи:	769	20,05	23,62	114,93	759,79		
Всего за день:		20,05	23,62	114,93	759,79		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	70	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/60	13,40	3,82	12,16	156,01	264	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,84	5,79	25,75	170,93	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,98	0,16	13,05	61,57	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	667	21,02	10,07	73,66	488,51		
Всего за день:		21,02	10,07	73,66	488,51		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,62	4,18	8,02	76,54	53	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	105	17,25	19,16	15,54	303,32	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,28	4,61	18,01	133,24	139	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,16	0,01	13,45	55,53	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	к\к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к\к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к\к	2025
Итого за прием пищи:	621	27,30	28,36	81,06	692,31		
Всего за день:		27,30	28,36	81,06	692,31		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	100/40	15,40	15,91	11,69	255,81	281.	2011
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК"	180	5,07	5,07	29,72	184,64	303	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,14	0,17	14,05	66,31	к\к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,59	0,21	10,17	48,95	к\к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к\к	2025
Итого за прием пищи:	573	24,20	21,36	84,99	633,12		
Всего за день:		24,20	21,36	84,99	633,12		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	120/30	18,64	12,81	48,57	390,00	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,16	0,01	13,45	55,53	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,79	0,24	11,45	55,07	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	145	0,58	0,58	14,21	68,15	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	533	23,46	13,83	102,73	639,80		
Всего за день:		23,46	13,83	102,73	639,80		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	237,11	213,51	865,83	6 429,32
Среднее значение за период	23,71	21,35	86,58	642,93
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.8	29.9	55.3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-11 КЛАСС ЗАВТРАК	594

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.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 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.:ДеЛи принт, 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.

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

Листа 1

Директор МОВ «СП» № 3

им. Д.Н.Дзигуленя

Л.В.Заболотная

2004



