

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации города Джанкоя



А.А.Товма

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «С.Ш. №3 им. Я.И. Чапичева»



Л.В.Заболотная

Приказ №304/01-18 от 29.08.2024г.

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ (1-4 классов)
НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ (десять дней)
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Я.И.ЧАПИЧЕВА»
на 2024-2025 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее цикличное меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания для обучающихся возрастной категории от 7 лет до 11 лет (1-4 классов) 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 2.3/2.4.23590-20 «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 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 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 №3 им. Я.И.Чапичева» оснащена централизованным водоснабжением и индивидуальным отоплением. Пищевая блок 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 №3 им. 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».

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	хлеб	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	2,35	3,81	18,42	117,38	2	6,80
		Завтрак	1 блюдо	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ	240	5,99	11,71	39,41	287,82	182	25,11
		Завтрак	напиток	ЙОГУРТ	200	5,6	5,00	9,02	113,02	386.	55,00
		Завтрак	хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к\к	0,97
		Завтрак		СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к\к	0,03
1	1	Итого за день:			501	15,26	20,7	75,33	559,01		87,91
1	2	Завтрак	2 блюдо	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	12,55	14,05	8,77	211,75	495\1	43,03
		Завтрак	гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,48	4,16	34,94	199,27	331	7,52
		Завтрак	напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	379	12,20
		Завтрак	хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к\к	0,97
		Завтрак	хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к\к	1,50
		Завтрак	фрукты	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ	141	0,56	0,56	13,82	66,27	338	8,46
		Завтрак		СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к\к	0,03
1	2	Итого за день:			642	25,51	21,57	107,68	731,33		73,71
1	3	Завтрак	закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	70	3,03
		Завтрак	2 блюдо	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	14,01	9,84	7,90	190,78	235	36,33
		Завтрак	гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,80	21,46	142,22	312	15,02
		Завтрак	напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,18	18,18	77,40	389	18,00
		Завтрак	хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,98	0,16	13,05	61,57	к\к	1,30
		Завтрак		СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к\к	0,03
1	3	Итого за день:			507	20,57	15,04	62,09	480,37		73,71
1	4	Завтрак	хлеб	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,65	6,76	15,12	140,50	3	13,57
		Завтрак	закуска	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,05	5,46	53,46	45	3,22
		Завтрак	2 блюдо	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,1	11,03	11,90	221,88	488/3	37,24
		Завтрак	гарнир	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,5	4,90	20,28	143,03	303	7,91
		Завтрак	напиток	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,23	3,34	21,38	129,35	383	10,65
		Завтрак	хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,52	0,20	9,75	46,91	к\к	1,11
		Завтрак		СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к\к	0,03
1	4	Итого за день:			549	29,9	29,28	83,89	735,13		73,73
1	5	Завтрак	закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	70	3,03
		Завтрак	2 блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	110	11,35	16,91	13,02	253,05	278	37,16
		Завтрак	гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,45	8,67	22,96	184,11	312	20,27
		Завтрак	напиток	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0,3	0,06	36,70	148,27	358	10,44
		Завтрак	хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к\к	0,97
		Завтрак	хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к\к	1,50
		Завтрак		СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к\к	0,03

1	5	Итого за день:			581	19,19	26,07	97,71	705,67		
2	1	Завтрак	хлеб	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,33	3,81	15,12	104,10	1	
		Завтрак	1 блюдо	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5,91	2,73	31,69	174,53	183	
		Завтрак	напиток	ЙОГУРТ	200	5,6	5,00	9,02	113,02	386.	
		Завтрак	хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к\к	
		Завтрак	фрукты	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ	100	0,4	0,40	9,80	47,00	338	
		Завтрак		СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к\к	
2	1	Итого за день:			556	15,56	12,12	74,11	479,44		
2	2	Завтрак	закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	70	
		Завтрак	2 блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	12,4	1,59	7,98	108,25	240	
		Завтрак	гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,24	8,32	21,52	174,28	312	
		Завтрак	напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	185	0,93	0,19	18,69	79,55	389	
		Завтрак	хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,52	0,20	16,56	78,15	к\к	
		Завтрак	хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к\к	
		Завтрак		СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к\к	
2	2	Итого за день:			549	20,89	10,54	74,73	489,42		
2	3	Завтрак	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,97	2,51	4,81	45,92	53	
		Завтрак	2 блюдо	ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	90	15,73	16,56	2,10	223,33	288\330	
		Завтрак	гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,56	3,93	14,99	111,78	139	
		Завтрак	напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	61,56	377	
		Завтрак	хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к\к	
		Завтрак	хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	к\к	
		Завтрак	фрукты	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	338	
		Завтрак		СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к\к	
2	3	Итого за день:			713	25,31	23,96	78,11	639,21		
2	4	Завтрак	закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	70	
		Завтрак	кисломол.	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	
		Завтрак	2 блюдо	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	90	8,48	9,54	7,76	150,76	281./326	
		Завтрак	гарнир	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (РАГУ)	180	4,07	5,82	17,53	139,84	317	
		Завтрак	напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,26	0,11	37,51	144,53	349	
		Завтрак	хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	к\к	
		Завтрак	хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к\к	
		Завтрак		СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к\к	
2	4	Итого за день:			606	21,05	20,41	92,07	630,37		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) ПОВИДЛОМ	200	23,36	15,93	68,64	518,61	222	
		Завтрак	напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	61,56	377	
		Завтрак	хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	к\к	
		Завтрак	хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,52	0,20	16,56	78,15	к\к	
		Завтрак	сладкое	кондитерские изделия	15	1,13	1,47	11,16	62,55	к\к	
		Завтрак		СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к\к	
2	5	Итого за день:			501	29,16	17,87	124	782,06		
		Среднее значение за период:			571	22,24	19,76	86,97	623,20		

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.