

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 (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 второе полугодие 2024-2025 учебного года**

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 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 №3 им. 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 №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».

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 7 - 11 ЛЕТ

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			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2.	35	1,62	3,79	16,71	107,02	2	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С М/С №182.	250/10	6,25	10,44	40,58	282,11	182	2011
ЙОГУРТ №386.	200	5,60	5,00	9,02	113,02	401	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	18	1,37	0,23	7,20	37,71	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:	514	14,84	19,46	73,51	539,86		
Всего за день:		14,84	19,46	73,51	539,86		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ №495/2	90	11,30	12,65	7,89	190,58	495/2	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/С №309.	150/3	5,43	6,47	34,37	217,56	309	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379.	180	2,98	2,18	21,06	116,37	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,52	0,26	8,00	41,90	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	544	21,63	21,96	81,12	613,41		
Всего за день:		21,63	21,96	81,12	613,41		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ №235.	65/45	10,63	9,24	8,68	160,90	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	39	2,98	0,31	19,57	92,36	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:	500	17,82	14,55	69,91	487,53		
Всего за день:		17,82	14,55	69,91	487,53		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45.	60	0,91	2,96	5,54	53,00	45	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ №488/3	100	18,31	13,36	14,45	269,00	488/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	150	4,51	4,90	20,29	143,08	413	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №383.	180	3,38	2,71	21,97	126,90	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	24	1,82	0,31	9,60	50,28	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:	524	28,93	24,24	71,85	642,26		
Всего за день:		28,93	24,24	71,85	642,26		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №278/331.	90/20	12,53	18,54	13,53	273,14	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/С №312.	150/3	3,24	6,91	21,50	161,54	312	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ (СУХОФРУКТЫ)	200	0,01	0,00	29,30	117,18	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,16	10,04	47,36	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,52	0,26	8,00	41,90	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:	504	18,83	25,87	82,37	641,12		
Всего за день:		18,83	25,87	82,37	641,12		

6 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 СЫРОМ И МАСЛОМ №3	35	4,97	8,09	11,41	138,84	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ №181.	200/10	6,01	9,76	31,83	238,75	181	2011
ЙОГУРТ №386.	200	5,04	4,50	8,12	101,72	401	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	23	1,75	0,30	9,20	48,19	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	100	0,51	0,51	12,45	59,69	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	569	15,65	18,94	76,72	552,50		
Всего за день:		15,65	18,94	76,72	552,50		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ №52.	60	0,90	4,00	5,10	70,00	52	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ №240.	90	11,15	1,44	7,18	86,41	240	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	19	1,44	0,25	7,60	39,81	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	19	1,45	0,15	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:	539	19,15	10,84	71,07	475,49		
Всего за день:		19,15	10,84	71,07	475,49		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/С №294.	100/5	16,43	23,39	14,79	334,83	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №321.	150	3,52	5,34	14,92	124,01	406	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	25	1,91	0,20	12,55	59,21	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	35	2,66	0,46	14,00	73,33	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	638	25,28	30,00	85,88	723,44		
Всего за день:		25,28	30,00	85,88	723,44		

9 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 КОНС, №70.	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ №281	60/50	9,35	11,01	8,51	170,60	281	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ) №317.	150	3,42	4,85	14,61	116,78	317	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	180	0,00	0,00	17,43	69,67	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	23	1,75	0,30	9,20	48,19	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2,29	0,24	15,05	71,05	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:	554	17,29	16,46	65,82	484,09		
Всего за день:		17,29	16,46	65,82	484,09		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ СОУС №222.	125/30	21,42	15,75	46,68	420,38	222	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200/15	0,10	0,00	8,91	36,03	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,16	10,04	47,36	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ к/к	10	0,75	0,98	7,44	41,70	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:	501	24,20	17,29	82,87	592,47		
Всего за день:		24,20	17,29	82,87	592,47		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	203.62	199.61	761.12	5 752.17
Среднее значение за период	20.36	19.96	76.11	575.22
Содержание белков, жиров, углеводов в	14.2	31.2	54.6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 КЛАСС ЗАВТРАК	540

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.