

ОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования  
администрации города Джанкоя Республики Крым



А.А.Товма  
2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СШ №8» г. Джанкоя

В.И.Замирская

(приказ от 07 августа 2024г. № 407/01-15)



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ**

**ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ (десять дней) (обед)**

**СОГЛАСНО: СанПин 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к  
организации общественного питания населения»**

**Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пл. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8**

**I полугодие 2024-2025 учебный год**

**МОУ «СШ №8» г. Джанкоя**

Настоящее «Ежедневное менюготавливаемых блюд основного (организованного) питания для обучающихся возрастной категории от 12 лет и старше на период две недели (десять дней) (обед) муниципального общеобразовательного учреждения города Джанкоя Республики Крым «Средняя школа №8»» разработано в соответствии с утвержденным СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В процессе работы использовался материал сборника «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2011. -544 с. и ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

В школе предусмотрено 2-х разовое горячее питание.

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 8 (таблица 1) к СанПиН 2.4.5.2409-8 «Рекомендуемые наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений», нормы питания в общеобразовательных учреждениях, организациях даны в г, мл, брутто и нетто на 1 ребенка двух возрастных категорий.

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 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.

Химический состав рассчитан на основании данных сборника «Химический состав российских пищевых продуктов» под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурикина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна.

Столовая МОУ «СП №8» города Джанкоя оснащена централизованным водоснабжением и канализацией. Пищеблок включает: обеденный зал, производственные цеха; горячий, холодный цех, овощной, складские помещения для хранения продуктов с холодильным оборудованием, подсобные комнаты.

Площадь обеденного зала рассчитана на 120 посадочных мест.

Все обеденные залы оборудованы мебелью. Столы ежедневно моются горячей водой с содой и мылом, а после каждого приема пищи протираются влажной чистой салфеткой.

Пищеблок оснащен:

- горячий цех - электроплитами, пароконвектомами, пищеварочные котлы, холодильники для отбора суточных проб, для хранения продуктов, хлебные шкафы, противочные машины, тестомесильная машина универсальная привод.
- холодный цех – электромясорубки, холодильники, производственные столы.
- овощной цех – овощерезки, картофелечистки, 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 «СП №8»

Меню:

1.1. Горячее питание для обучающихся: возрастная категория от 12 лет и старше.

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (обед) льготные категория**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
СУП С МАКАРОНЬМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ №112	250	2,7	2,8	18,2	108,8	112	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/С №294	80/5	11,8	14,9	10,4	22,3	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139	150	3,5	6,0	14,9	129,4	139	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №378	150/50/15	1,6	1,3	16,9	85,1	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2,3	0,2	15,1	71,0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,3	0,2	8,5	40,8	кк	2020
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ №кк	25	1,9	2,5	18,6	104,3	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>762</b>	<b>25,1</b>	<b>27,9</b>	<b>102,6</b>	<b>865,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,1</b>	<b>27,9</b>	<b>102,6</b>	<b>865,0</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
БОРЩ №81	250	1,5	4,9	9,7	90,1	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	70,0	10,6	12,0	9,7	189,4	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ №303.	150	4,5	4,9	20,3	142,1	303.1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	20	1,5	0,1	10,0	47,4	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,3	0,2	8,5	40,8	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>691</b>	<b>22,4</b>	<b>24,3</b>	<b>82,2</b>	<b>637,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,4</b>	<b>24,3</b>	<b>82,2</b>	<b>637,7</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ №87..	250	9,1	3,1	16,6	129,7	87	2014
ПИЦЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №292	160	16,8	22,6	15,8	340,3	292	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,9	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	20	1,5	0,1	10,0	47,4	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,3	0,2	1,5	40,8	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>631</b>	<b>29,24</b>	<b>26,09</b>	<b>79,43</b>	<b>676,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,24</b>	<b>26,09</b>	<b>79,43</b>	<b>676,1</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ №53	50	0,7	7,9	4,1	45,6	53	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №96+	250	2,2	5,3	16,8	123,3	96	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ №268	70/30	11,3	13,1	10,4	203,6	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ " АРТЕК" №303	150	3,8	4,1	22,0	157,1	303.3	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №354	200	0,4	0,1	36,3	147,4	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	20	1,5	0,1	10,0	47,4	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,3	0,2	8,5	40,8	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>791</b>	<b>11,2</b>	<b>25,8</b>	<b>71,8</b>	<b>765,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>11,2</b>	<b>25,8</b>	<b>71,8</b>	<b>765,2</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ №97	250	5,8	5,4	19,0	147,3	77	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229	100	10,3	5,4	6,0	115,3	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПШЕНА №303	150	4,1	7,6	25,0	184,72	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2,3	0,2	15,1	71,0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	30	2,0	0,3	12,7	61,2	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>761</b>	<b>25,5</b>	<b>19,1</b>	<b>77,8</b>	<b>579,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,5</b>	<b>19,1</b>	<b>77,8</b>	<b>579,5</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №99	250	1,8	5,1	10,9	96,7	99	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С М/С №210	115	10,7	15,7	2,0	192,4	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	382	2011
СЫР (ПОРЦИЙМИ) №15	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2,3	0,2	15,1	71,0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	30	2,0	0,3	12,7	61,2	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>643</b>	<b>19,4</b>	<b>21,3</b>	<b>55,9</b>	<b>519,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,4</b>	<b>21,3</b>	<b>55,9</b>	<b>519,7</b>		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №101 рис	250	2,1	2,8	16,9	101,5	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С М/С №223	100/10	18,7	12,9	22,5	285,4	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	200	6,7	5,3	32,3	205,0	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2,3	0,2	15,1	71,1	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	30	2,0	0,3	12,7	61,2	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>621</b>	<b>31,8</b>	<b>21,5</b>	<b>99,5</b>	<b>724,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,8</b>	<b>21,5</b>	<b>99,5</b>	<b>724,1</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №70	40	0,5	0	1,1	6,2	70	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ со сметаной №83	250	2,1	5,8	15,3	121,2	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПШЕНИЦЕЛИ №268	75	11,3	13,0	10,4	203,4	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/С №309	150	5,4	3,9	33,1	188,7	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349	180	0,4	0	17,5	98,7	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2,3	0,2	15,1	71,0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,3	0,2	8,5	40,8	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>23,1</b>	<b>22,3</b>	<b>98,0</b>	<b>710,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,1</b>	<b>22,3</b>	<b>98,0</b>	<b>710,8</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,2	23,7	158,2	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №259	40/150	13,8	14,7	19,8	267,0	259	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,009	0,09	27,65	105,19	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2,3	0,2	15,1	71,0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,3	0,2	8,5	40,8	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>671</b>	<b>21,59</b>	<b>20,39</b>	<b>89,75</b>	<b>642,19</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,59</b>	<b>20,39</b>	<b>89,75</b>	<b>642,19</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №88	250	2,0	5,8	9,0	96,8	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ №234/328	70/20	9,5	15,3	12,3	223,9	234/328	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА №303	150	2,6	3,9	27,6	156,2	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389	180	0,9	0,2	18,2	77,4	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2,3	0,2	75,1	71,0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,3	0,2	8,5	40,8	кк	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338	90	0,4	0,4	8,8	42,3	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>811</b>	<b>19,0</b>	<b>26,0</b>	<b>99,5</b>	<b>708,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,0</b>	<b>26,0</b>	<b>99,5</b>	<b>708,4</b>		



Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	228,33	234,68	856,48	7685,1
Среднее значение за период	22,8	23,5	85,6	768,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,9	33,3	51,8	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Обед
12-18 лет ОБЕД	1000

**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. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания 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.;
6. 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.



Директор МОУ «СПИМ8»  
В. И. Замирская

И (подпись) листов

Пронумеровано, прошито  
и скреплено печатью