

ОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации города Джанкоя Республики Крым



А.А.Товма

«09» ОБРАЗОВАНИЯ 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)
(завтрак (1 смена)/ужин (2 смена))

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

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

І полугодие 2024-2025 учебный год

МОУ «СШ №8» г. Джанкоя

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее «Ежедневное меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания для обучающихся возрастной категории от 12 лет и старше на период две недели (десять дней) (завтрак) 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 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.

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 «СШ №8» города Джанкоя оснащена централизованным водоснабжением и индивидуальным отоплением. Пищевый блок 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.

Пищевый блок оснащен:

- горячий цех - электроплитами, пароконвектоматами, пищеварочные котлы, холодильники для отбора суточных проб, для хранения продуктов, хлебные шкафы, протирочные 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 «СШ №8»

Меню:

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

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 12 лет и старше (завтрак) (смена/ужин (2смена) льготная категория

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ №182	250/10	6,2	10,5	41,0	283,9	182	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №210	70	10,8	12,5	2,1	163,1	210	2011
КЕФИР, РЯЖЕНКА №386	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	30	2,6	1,0	14,5	77,7	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	541	24,6	28,5	64,8	684,9		
Всего за день:		24,6	28,5	64,8	684,9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15	12	2,8	3,5	0,0	43,7	15	2011
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ СУБПРОДУКТАМИ С М/С №285	120	13,6	14,6	19,2	261,2	285	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	150	2,5	1,8	20,0	106,6	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	30	1,3	0,2	8,5	40,8	кк	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2,3	0,2	15,1	71,0	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	333	22,5	20,3	62,8	523,3		
Всего за день:		22,5	20,3	62,8	523,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №70	40	0,3	0	0,7	5,2	70	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ №235/330	70/30	11,2	7,8	6,4	140,7	235	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ №311	150	3,2	4,6	21,5	139,7	311	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389	150	0,8	0,2	15,2	64,5	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2,6	1,0	14,5	77,7	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	30	2,6	1,0	14,5	77,7	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	501	20,7	14,6	72,8	427,6		
Всего за день:		20,7	14,6	72,8	427,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45	60	1,0	2,9	5,4	52,6	45	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ №488/3	85	15,8	10,8	11,2	219,7	488/3	2022
КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧЕВОЙ №303	180	5,4	5,9	24,4	171,6	303	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №383	150	2,7	2,8	17,8	108,0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,5	0,1	10,0	47,4	кк	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2,6	0,2	8,5	40,8	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	506	28,4	22,0	80,5	578,9		
Всего за день:		28,4	22,0	80,5	578,9		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №70	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ №278 60/50+	70	8,3	12,5	10,5	192,4	278	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312	150	3,4	4,9	23,3	150,7	312	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ №359	150	0,4	0,1	26,6	107,6	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2,6	1,0	14,5	77,7	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,5	0,1	10,0	47,4	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	481	16,9	18,6	86,3	584,2		
Всего за день:		16,9	18,6	86,3	584,2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ №1	35	2,3	4,5	15,5	111,7	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	200/5	5,9	6,2	31,8	207,8	181	2011
КЕФИР, РЯЖЕНКА №386	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,5	0,1	10,0	47,4	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	560	15,9	16,2	65,2	482,5		
Всего за день:		15,9	16,2	65,2	482,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №70	40	0,4	0	1,0	5,6	70	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ №240	80	10,0	1,3	6,3	76,9	240	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312	150	3,2	4,8	21,5	141,9	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389	180	0,9	0,2	18,2	77,4	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	20	1,5	0,1	10,0	47,4	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	30	2,6	1,0	14,5	77,7	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	501	26,7	7,4	59,0	426,9		
Всего за день:		26,7	7,4	59,0	426,9		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ №288 КАПУСТА ТУШЕНАЯ №321 или №317 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк Итого за прием пищи: Всего за день:	85/30	22,2	23,0	2,3	308,4	288	2011
	150	3,4	5,2	14,9	121,7	321	2011
	200/15/7	0,2	0,0	14,8	61,2	377	2011
	30	2,6	0,2	14,5	77,7	кк	2020
	20	1,5	0,1	10,0	47,4	кк	2020
	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
	538	29,9	28,5	56,5	666,4		
		29,9	28,5	56,5	666,4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15	10	2,2	2,9	0	35,3	15	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281	60/80	9,3	8,9	5,8	141	281	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (РАГУ) №317	150	3,1	2,8	13,2	92,7	317	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349	180	0	0	17,5	69,6	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2,6	0,2	14,5	77,7	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,5	0,1	10,0	47,4	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	481	18,7	14,9	61,0	463,7		
Всего за день:		18,7	14,9	61,0	463,7		

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 МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №222 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ №кк СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	140/10	22,3	15,9	30,7	360,5	222	2011
	200/15/7	0,2	0,0	14,8	61,2	377	2011
	20	1,5	0,1	10,0	47,4	кк	2020
	25	1,9	2,5	18,6	104,3	кк	2020
	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
	418	25,9	18,5	74,1	573,7		
Итого за прием пищи:		25,9	18,5	74,1	573,7		
Всего за день:							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	230,2	189,5	683,0	7 806,9
Среднее значение за период	23,0	19,0	68,3	780,7
Содержание белков, жиров, углеводов в менно за период в % от калорийности	15,8	30,6	53,6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет ЗАВТРАК	643

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 приготовляемых 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 I К охлажденное, или С/М
2. Птица - мясо цыплат-бройлеров (бедро) IК - 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 «СПИ № 8»
В. И. Заминская

11 (одинадцать) листов

Исправлено, промито
и скреплено печатью