

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СШ №8» г. Джанкоя

В.И. Замирская

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

ОТ 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ (десять дней) (завтрак)

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

МОУ «СШ №8» г. Джанкой

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее «Ежедневное меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания для обучающихся возрастной категории от 7 лет до 11 лет 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 «СПШ №8» города Джанкоя 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 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, 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 «СПШ №8»

Меню:

1.1. Горячее питание для обучающихся: возрастная категория от 7 до 11 лет.

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ (завтрак)**

1 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,8	210	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ №182	250/10/10	5,5	9,9	44,6	309,5	182	2011
ЙОГУРТ	185	5,2	4,6	8,3	104,5	386	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2/2	30	1,5	4,2	16,9	110,5	2	2008
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	546	18,8	23,9	79,8	637,1		
Всего за день:		18,8	23,9	79,8	637,1		

2 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15	12	2,8	3,5	0,0	43,7	15	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50/50	15,0	17,5	3	229,1	285	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,7	0,8	34,8	169,6		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338	150	1,3	0,4	18,3	83,8	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	643	31,8	25,3	104,6	776,4		
Всего за день:		31,8	25,3	104,6	776,4		

3 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	0,5	0,1	1,0	7,8	70	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ №235/330	90	14,3	10,1	8,2	180,9	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	3,7	20,9	131,7	311	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	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	551	23,5	15,0	74,8	534,7		
Всего за день:		23,5	15,0	74,8	534,7		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ №3	30/5/13	5,3	8,3	15,5	159,0	3	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ №488/3	95	16,7	12,3	17,3	246,6	488/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ №303	150	4,5	4,9	20,3	142,7	303	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №383	180	2,8	2,2	15,4	93,3	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	554	32	31,4	83,7	747,4		
Всего за день:		32	31,4	83,7	747,4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порцин	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №70	60	0,5	0	1,0	7,8	70	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ №278 80/30	80/30	11,9	17,5	14,1	259,8	278	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312	150	3,2	4,8	21,5	141,9	312	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ №359	180	0,5	0,1	30	120	359	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338	100	1,0	0,3	13,5	61,5	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	651	21,1	23,6	104,6	713		
Всего за день:		21,1	23,6	104,6	713		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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, ЙОГУРТ №386	200	5,5	4,8	8,0	102,6	386	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338	100	1,0	0,3	13,5	61,5	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	561	16,4	16,5	78,5	535,4		
Всего за день:		16,4	16,5	78,5	535,4		

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	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ №240	90	13,1	2,1	8,9	106,2	240	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,2	4,8	21,5	141,9	312	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	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338	145	0,6	0,6	14,2	68,2	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	696	22,4	8,7	90,3	538,4		
Всего за день:		22,4	8,7	90,3	538,4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ №53	60	1,0	2,4	4,9	46,2	53	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ №288	70/30	15,6	16,5	2,1	219,8	288	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №321 или №317	150	3,4	3,9	15,0	110,5	321	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377	200/15/7	0,2	0,0	14,8	61,2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	40	3,1	0,3	19,7	94,0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	593	25	23,8	66,2	583,5		
Всего за день:		25	23,8	66,2	583,5		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №70	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281	65/40/1	10,9	12,3	10,2	195,5	281	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (РАГУ) №317	180	3,4	4,0	16,2	116,2	317	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,7	0,1	30,8	127,7	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	597	19,5	17,4	82,7	569,5		
Всего за день:		19,5	17,4	82,7	569,5		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №222 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ №кк СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк Итого за прием пищи: Всего за день:	165/50	29,4	21,8	68,7	588,4	222	2011
	200/15/7	0,2	0,0	14,8	61,2	377	2011
	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
	15	1,1	1,5	11,2	62,6	кк	2020
	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
	503	34,7	24,2	119,2	834,5		
	34,7	24,2	119,2	834,5			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	249	211,9	872,7	4850,8
Среднее значение за период	24,2	21,33	86,12	637,49
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	31,2	53,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	577

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 цыплат-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.

Этот вариант

Этот вариант

Этот вариант

