

ОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Начальник отдела образования
администрации города Джанкоя Республики Крым

Директор МОУ «СПШ №8» г. Джанкоя

А.А. Товма

В.И. Замирская
(приказ от 09 января 2025г. № 2)

№ 18 от 2025г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗАЦИОННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ
(десять дней) (обед) льготная категория**

**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

II полугодие 2024-2025 учебный год

МОУ «СПШ №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) (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.: Делта принт, 2011. -544 с. и Делта 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, организационные 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 академик РАМИ, проф. В.А. Тутельяна.

Столовая МОУ «СШ №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, пароконвектоматами, пищеварочные котлы, холодильники для отбора суточных проб, для хранения продуктов, хлебные шкафы, протирачные 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.

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

(ЛЮБОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г			
Обед							
СУПС МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ №112.	250	2,68	2,80	18,38	109,97	112	2011
КОШЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294.	80	13,11	15,88	11,78	242,18	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139.	150	3,48	6,01	14,73	129,17	139	2011
ДАИС САХАРОМ №376.	200	0,10	0,00	8,91	36,03	376	2011
СЫР (ТОРЦИЯМИ) №15.	6	1,39	1,77	0,00	21,84	15	2011
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	45	3,43	0,28	22,58	106,57	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:	732	24,19	26,74	76,38	645,76		
Энерго за День:		24,19	26,74	76,38	645,76		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Л, г			
Обед							
БОРЩ №81.	250	1,58	4,94	9,53	89,70	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	75	11,97	13,06	11,05	209,35	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "РЕЧНЕВАЯ" №303.	180	5,40	5,76	24,29	170,37	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,58	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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:	726	22,10	24,01	71,24	589,73		
Зачето за день:		22,10	24,01	71,24	589,73		

3 день

Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУГС РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ №8712	250	6,41	3,03	16,54	119,42	87	2014
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №292	25/30/50	8,33	13,53	12,73	209,74	292	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	150	0,75	0,15	15,15	64,50	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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:	526	17,02	16,83	54,46	441,02		
Итого за день:		17,02	16,83	54,46	441,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г			
Обед							
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №96.	250	2,22	5,22	16,42	122,17	96	2011
ОТМЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	70	11,17	12,19	10,31	195,39	268	2011
АША ВЯЗКАЯ "АРТЕК" №303.	180	4,96	4,91	28,93	179,59	413	2011
САХАР №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,58	376	2011
СЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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:	701	19,97	22,44	72,00	570,09		
Итого за день:		19,97	22,44	72,00	570,09		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда

УПКАРТОФЕЛЬНЫЙ №97.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
УПКАРТОФЕЛЬНЫЙ №97.	250	2,44	2,89	19,25	113,20	97	2011
АША ВЯЗКАЯ "ПШЕННАЯ " №303.	95	9,54	5,19	4,73	104,59	229	2011
СОМ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	150	4,11	4,68	24,93	158,31	413	2011
ПЕЛЬ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	165	0,83	0,17	16,67	70,95	389	2011
ОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	25	1,91	0,16	12,55	59,21	к/к	2025
того за прием пищи:	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
сего за день:	686	18,83	13,09	78,13	506,26	к/к	2025
		18,83	13,09	78,13	506,26		

Обед

6 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
УЛИЯ ОВОЩЕЙ №99.	250	1,81	5,10	10,75	96,66	99	2011
МЛЕЧ НАТУРАЛЬНЫЙ №210.	120	12,16	14,17	2,26	185,32	210	2011
АКМО С МОЛОКОМ №382.	180	3,38	2,71	21,97	126,90	382	2011
ЛЕВ ПИЩЕВИЧНЫЙ К/К	24	1,83	0,15	12,04	56,84	К/К	2025
О/В НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К	1	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2025
Итого за прием пищи:	575	19,18	22,13	47,02	465,72		
Средн за день:		19,18	22,13	47,02	465,72		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда

УПКАРТОВЕ ЛЪНЪИ С КРУТОЙ №101 "Рисовый"	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г			
АЛЕКАНИКА ИЗ ТВОРОГА №223.	250	2,06	2,79	16,91	101,34	101	2011
АМО САХАРОМ №376.	103	18,34	12,27	17,61	259,58	223	2011
ЛЕВ ПИЩЕВИЧЪИ К/К	180	0,10	0,00	6,30	25,58	376	2011
ОЛЪ НА ВЕСЪ ДЕНЪ К/К	20	1,53	0,12	10,04	47,36	К/К	2025
ТОВА ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	1	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2025
ВЕСЪ ЗА ДЕНЪ!	554	22,03	15,18	50,86	433,86		
		22,03	15,18	50,86	433,86		

8 день

Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
КОЛБАСА С КАРТОФЕЛЕМ №83.	250	2,02	5,11	15,10	115,03	83	2011
КОЛБАСЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	75	11,97	13,06	11,05	209,35	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309.	150	5,48	4,37	34,88	200,91	309	2011
МАРС САХАРНОМ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,58	376	2011
МЯСЬ ПИЩЕВИЧНЫЙ К/К	19	1,45	0,12	9,53	45,00	К/К	2025
ОТЪ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К	1	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2025
Итого за прием пищи:	675	21,02	22,66	76,86	595,87		
Итого за день:		21,02	22,66	76,86	595,87		

9 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-н, г			
Обед							
ОПТИМАРТОВЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №108/109.	260	2,32	3,62	14,62	100,60	108	2011
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ №259.	100/40	13,17	13,33	13,73	227,73	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,58	376	2011
КЛЕЦ ПИЩЕВЫЙ №108/109	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЕ ДЕНЬ №108/109	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	591	17,12	17,07	44,69	401,27	к/к	2025
Итого за день:		17,12	17,07	44,69	401,27		

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б, г			
Обед							
ДИТ НА ОБЕДНЕИ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №88.	250	1,86	5,04	9,12	90,28	88	2011
СОТЛЕТИ МИИ ВЛГОЧКИ РЫБНЫЕ №234.	80	10,23	8,30	11,78	162,90	234	2011
КАША ВЛЖКАА "РИСОВАЯ" №303.	180	2,70	4,88	27,94	166,42	413	2011
СОБИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0,90	0,18	18,18	77,40	389	2011
ДИТ ПИЩЕВЫЙ №1	50	3,82	0,31	25,09	118,41	1	2025
СОБ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К	1	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2025
Итого за прием пищи:	741	19,51	18,71	92,11	615,41		
Итого за день:		19,51	18,71	92,11	615,41		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	200,97	198,86	663,75	5 264,99
Среднее значение за период	20,10	19,89	66,38	526,50
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,3	34,0	50,7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
5-11 ОБЕД (ПЫЛОТНАЯ К)	651

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.

Молоочно - кислые продукты могут быть заменены и использованы в ассортименте по дням циклического меню.

Кондитерские изделия, соки, хлебо-булочные изделия (выпечка) могут заменены и использованы 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 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 академик 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.

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

16 (цестривцать) листов

Директор МОУ «СПШ №8» _____ В.И. Замирская