

ОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации города Джанкоя Республики Крым

А.А.Товма

« 13 » 01 2025г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СПШ №8» г. Джанкоя

В.И.Замирская

(приказ от 09 января 2025г. № 2)



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

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

(завтрак (1 смена)/ужин (2 смена) 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) (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, бруто 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 «СП №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, 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.

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

(УБЫТОЧНАЯ КАТЕГОРИЯ)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

1 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 ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2.	32	1,23	3,72	14,20	95,18	2	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ №182.	250/3	6,18	5,52	40,97	239,09	182	2011
РЫЖЕНКА №386.	150	4,35	3,75	6,30	81,00	401	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	31	2,05	0,27	13,14	63,23	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:	467	13,81	13,26	74,61	478,50		
Всего за день:		13,81	13,26	74,61	478,50		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ №495/2	80	10,04	11,24	7,02	169,40	495	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309.	180	6,47	5,26	41,19	238,14	309	2011
Чай с молоком №378.	150/50/15	1,51	1,21	17,05	85,44	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	21	1,39	0,18	8,90	42,83	к/к	2025
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:	517	20,94	18,01	84,20	583,17		
Всего за день:		20,94	18,01	84,20	583,17		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г			
Завтрак							
ЛИНЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ №335.	75	11,67	8,19	6,58	147,07	235	2011
ЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
ЛАНС ЛИМОННОМ №377.	200/7/6	0,15	0,01	7,15	30,27	377	2011
СНЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	19	1,45	0,12	9,53	45,00	к/к	2025
КОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	458	16,48	13,12	44,72	364,61		
Итого за день:		16,48	13,12	44,72	364,61		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ №488/3	79	13,24	9,43	10,48	192,57	488/3	2022
САЩА ВЯЗКАЯ "РЕЧНЕВАЯ" №303.	150	4,50	4,89	20,23	142,78	413	2011
САМО С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ №383.	180	3,38	2,71	11,32	84,33	382	2011
СМЕБ 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:	430	22,65	17,15	52,07	467,04		
Зсено за день:		22,65	17,15	52,07	467,04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №278/331.	60/23	8,56	12,79	9,92	191,90	278	2011
ЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
ИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ (СУХОФРУКТЫ)	180	0,01	0,00	26,37	105,46	354	2011
СЛЕВ РЖАНОЙ k/k	22	1,46	0,19	9,33	44,87	k/k	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ k/k	1	0,00	0,00	0,00	0,00	k/k	2025
Итого за прием пищи:	436	13,24	17,78	67,08	484,50		
Итого за день:		13,24	17,78	67,08	484,50		

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					
УТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ №1.	20/5	1,58	3,75	10,11	80,46	1	2011
АЩА ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ №181.	200/5	5,96	6,24	31,76	206,64	181	2011
ПЯЖЕНКА №386.	177	5,13	4,43	7,43	95,58	401	2011
ПЕБ РЖАНОЙ к/к	23	1,52	0,20	9,75	46,91	к/к	2025
ПОБ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	431	14,19	14,62	59,05	429,59		
Итого за день:		14,19	14,62	59,05	429,59		

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							
ПРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ №240.	77	9,54	1,22	6,16	74,03	240	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
ОМ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	165	0,83	0,17	16,67	70,95	389	2011
ПЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ккк	20	1,53	0,12	10,04	47,36	ккк	2025
ОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ ккк	1	0,00	0,00	0,00	0,00	ккк	2025
Итого за прием пищи:	413	15,11	6,31	54,33	334,61		
Итого за день:		15,11	6,31	54,33	334,61		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г			
		Завтрак					
ТИЦА ОТВАРНАЯ №288.	55	13,99	14,11	0,26	183,69	288	2011
АЛЮСТА ТУШЕНАЯ №321.	150	3,57	3,86	14,99	111,18	406	2011
АИС САХАРОМ	180	0,10	0,00	13,27	53,45	376	2011
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
ОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
того за прием пищи:	406	19,19	18,09	38,56	395,68		
сего за день:		19,19	18,09	38,56	395,68		

9 день

Прием пищи, наименование блюда							
ИТОГКИ ПАРОВЫЕ №281	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (РАГУ) №317.	60	8,82	8,56	5,34	133,48	281	2011
ОМЛЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	150	3,41	4,85	14,61	116,73	317	2011
ПЕЛЬ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	180	0,00	0,00	6,78	27,09	349	2011
ОПЬ НА ВСЬ ДЕНЬ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
того за прием пищи:	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
кето за день:	411	13,76	13,53	36,77	324,66		
		13,76	13,53	36,77	324,66		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
УЛИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №222.	121	18,70	12,97	29,68	316,17	222	2011
АИС САХАРОМ	200	0,10	0,00	12,79	51,52	376	2011
ОИЪ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
того за прием пищи:	322	18,80	12,97	42,47	367,69		
сего за день:		18,80	12,97	42,47	367,69		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	168,17	144,84	553,86	4 230,05
Среднее значение за период	16,82	14,48	55,39	423,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.9	30.8	53.3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
-11 ЗАВТРАК (ДЫГОТНАЯ К)	429

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 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 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 пшос, 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 цыплят-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.

Пронумеровано, прошнуровано

и скреплено печатью

16 (шестьнадцать) листов

Директор МОУ «СП №8» В.И. Замирская