

УТВЕРЖДЕНО



Директор МОУ «СШ №8» г. Джанкой

В.И.Замирская

(приказ от 25 декабря 2025г. № 726)

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАВАННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
от 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ (десять дней) (завтрак)**

**СОГЛАСНО: утверждённого постановлением Главного государственного санитарного
врача РФ от 27 октября 2020 года № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8, СанПиН
2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации
общественного питания населения»**

**II полугодие 2025-2026 учебный год
МОУ «СШ №8»**

г. Джанкой

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее «Основное (организованное) меню для обучающихся возрастной категории от 7 лет до 11 лет (десять дней) (завтрак) муниципального общеобразовательного учреждения города Джанкоя Республики Крым «Средняя школа №8»» разработано в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

В процессе разработки основного (организованного) меню использовался материал сборника «Сборник рецептур 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 основного (организованного) меню положены представленные в таблице 1 приложение 9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)», 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 таблица 2 приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При форс-мажорных обстоятельствах возможно проводить замену продуктов 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 «Средняя школа №8» 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 основном (организованном)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», Издательство: "ДеЛи принт". - 2002 г. Автор: И. М. Скурихин, В. А. Тутельян

Столовая МОУ «СШ №8» города Джанкоя оснащена централизованным водоснабжением и индивидуальным отоплением.

Школьная столовая включает: обеденный зал, производственные цеха: (горячий цех, холодный цех, овощной цех, складские помещения для хранения продуктов с холодильным оборудованием, подсобные комнаты).

Площадь обеденного зала рассчитана на 144 посадочных мест.

Все обеденные залы (зал А и зал Б) оборудованы мебелью.

Пищеблок 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 (три набора). Посуда используется фарфоровая и стеклянная.

Питьевой режим: кулеры, упакованная (бутилированная) питьевая вода – учебные кабинеты; питьевые фонтанчики – 1й этаж школы (возле столовой). Имеется график генеральной уборки фонтанчиков и инструкция пользования.

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 имеются в достаточном количестве.

В подсобных комнатах предусмотрены отдельные помещения для уборочного инвентаря и одежды работника пищеблока.

Весь персонал школьной столовой состоит в штате образовательного учреждения города Джанкоя МОУ «СШ №8»

Меню:

1.1. Горячее питание для обучающихся: возрастная категория от 7 до 11 лет (десять дней) (завтрак).

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ (завтрак)

1 день

Прием 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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	5,5	9,9	44,6	309,5	182	2011
ЙОГУРТ	185	5,2	4,6	8,3	104,5	386	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,5	4,2	16,9	110,5	2	2008
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	536	18,8	23,9	79,8	637,1		
Всего за день:		18,8	23,9	79,8	637,1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,97	5,45	52,67	70	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,62	15,71	2,57	206,12	285	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,7	0,8	34,8	169,6	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	2,2	14,72	59,25	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	566	22,32	22,58	82,04	609,94		
Всего за день:		22,32	22,58	82,04	609,94		

3 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	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	14,3	10,1	8,2	180,9	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	3,7	20,9	131,7	311	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,45	0,08	23,78	98,28	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	556	540,98	22,95	14,88	78,38		
Всего за день:		540,98	22,95	14,88	78,38		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,97	5,45	52,67	70	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/5	20,75	21,18	14,27	348,36	488/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,5	4,9	20,3	142,7	303	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,75	0,15	15,15	64,5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:	536	30,9	30,1	79,67	730,53		
Всего за день:		30,9	30,1	79,67	730,53		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90/30	11,9	17,5	14,1	259,8	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,5	141,9	312	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	180	0,5	0,1	30	120	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,55	4,87	54,61	53	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	561	20,43	26,85	94,97	698,61		
Всего за день:		20,43	26,85	94,97	698,61		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	15/20	2,3	4,5	15,5	111,7	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	6,36	6,85	34,14	222,87	181	2011
КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ	200	5,5	4,8	8,0	102,6	386	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,0	0,3	13,5	61,5	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	611	16,86	17,15	80,84	550,47		
Всего за день:		16,86	17,15	80,84	550,47		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,97	5,45	52,67	70	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	13,1	2,1	8,9	106,2	240	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,5	141,9	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0	14,54	58,91	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	135	0,6	0,6	14,2	68,2	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	666	21,99	11,37	89,09	550,18		
Всего за день:		21,99	11,37	89,09	550,18		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,4	4,9	46,2	53	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	18,08	24,2	16	354,2	288	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,2	4	25,1	153,3	321	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,87	0,17	17,6	75,1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	кк	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1,9	2,45	18,6	104,2	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	586	30,85	34,22	111,6	878,8		
Всего за день:		30,85	34,22	111,6	878,8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	1,52	6,75	44,26	101	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	10,9	12,3	10,2	195,5	281	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,4	2,8	14	91,1	317	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,7	0,1	30,8	127,7	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	531	18,73	17,62	86,25	580,86		
Всего за день:		18,73	17,62	86,25	580,86		

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	150/20	21,2	14,6	32,3	351,4	222	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,2	0,0	14,8	61,2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2025
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	0,5	0,5	11,8	56,8	15	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	1,1	0,4	15,1	69,1	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	534	18,13	17,32	91,65	598,16		
Всего за день:		18,13	17,32	91,65	598,16		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	739,99	224,06	810,79	5913,03
Среднее значение за период	74	22,4	81,07	591,30
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	568

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 основного (организованного) меню.

Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням основного (организованного) меню.

Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням основного (организованного) меню.

Молочно - кислые продукты могут быть заменены и использованы в ассортименте по дням основного (организованного) меню.

Кондитерские изделия, соки, хлебо-булочные изделия (выпечка) могут заменены и использоваться в ассортименте по дням основного (организованного) 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.

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.