

ОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
Администрации города Джанкоя Республики Крым



А.А. Товма

« 28 » 2025г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СШ №8» г. Джанкоя



В.И. Замирская

(приказ от 09 января 2025г. № 2)



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

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

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 «СШ №8» г. Джанкоя

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее «Циклическое меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания для обучающихся возрастной категории от 7 лет до 11 лет 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.: Делли принт, 2011. -544 с. и Делли 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, организованных 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, определенных 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 РАММИ, проф. В.А. Тутельяна.

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

Пищевлок оснащен:

- горячий цех - электроплитами, пароконвектоматами, пищеварочные котлы, холодильники для отбора суточных проб, для хранения продуктов, хлебные шкафы, прочные 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.

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

(ЛЫГОТНАЯ 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 Ё, г			
Обед							
СУПС МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ №112.	200	2,15	2,24	14,70	87,98	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
САЙ С САХАРОМ №376.	200/7	0,10	0,00	6,98	28,29	376	2011
СЛИБ 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	2024
Итого за прием пищи:	658	20,37	24,25	58,23	534,98		
Зсего за день:		20,37	24,25	58,23	534,98		

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед								
ЗОРЦ №81.		200	1,26	3,96	7,62	71,72	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268		68	10,85	11,85	9,99	189,85	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "РЕЧНЕВАЯ" №303.		150	4,50	4,82	20,23	142,14	413	2011
САХАР №376.		200	0,10	0,00	6,98	28,29	376	2011
СЛЕЗ ПШЕНИЧНЫЙ К/К		25	1,91	0,16	12,55	59,21	К/К	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К		1	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2024
Итого за прием пищи:		644	18,62	20,79	57,37	491,21		
Зсеред за день:			18,62	20,79	57,37	491,21		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
УПС РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ №87/2	200	3,91	2,39	13,23	90,41	87	2014
ТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №292	25/30/50	8,33	13,53	12,73	209,74	292	2011
ОКН ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	150	0,75	0,15	15,15	64,50	389	2011
ДЛЕБ 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	2024
Итого за прием пищи:	476	14,52	16,19	51,15	412,01		
Итого за день:		14,52	16,19	51,15	412,01		

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Обед							
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №96.	200	1,77	4,18	13,13	97,74	96	2011
ОТДЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	63	10,05	10,98	9,26	175,90	268	2011
АША ВЯЗКАЯ "АРТЕК" №303.	150	4,12	4,12	24,11	149,87	413	2011
АИС САХАРОМ №376.	200	0,10	0,00	6,98	28,29	376	2011
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
КОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2024
Итого за прием пищи:	634	17,57	19,40	63,52	499,16		
Итого за день:		17,57	19,40	63,52	499,16		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
УЛКАРТОФЕЛЬНЫЙ №97.	200	1,96	2,31	15,40	90,56	97	2011
ЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ№229.	77	7,73	4,22	3,80	84,70	229	2011
АША ВЯЗАКА "ПШЕННАЯ " №303.	150	4,11	4,68	24,93	158,31	413	2011
ОМ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	173	0,87	0,17	17,47	74,39	389	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	2024
Итого за прием пищи:	621	16,20	11,50	71,64	455,32		
сего за день:		16,20	11,50	71,64	455,32		

6 день

Прием пищи, наименование блюда									
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г					
Обед									
УТИЗ ОВОШЕЙ №99.	200	1,45	4,08	8,60	77,33	99	2011		
МЯС НАТУРАЛЬНЫЙ №210.	103	10,44	12,13	1,94	158,77	210	2011		
АККО С МОЛОКОМ №382.	180	3,38	2,71	17,13	107,55	382	2011		
ЛЕВ ПИЩЕВИЧНЫЙ к/к	24	1,83	0,15	12,04	56,84	к/к	2025		
ОБЪ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025		
того за прием пищи:	508	17,10	19,07	39,71	400,49				
сего за день:		17,10	19,07	39,71	400,49				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г			
Обед							
Пюре картофельный с крутой №101 "рисовый"	200	1,65	2,23	13,53	81,07	101	2011
Пюре картофельный из творога №223.	90	16,00	10,72	15,42	226,76	223	2011
Пюре с сахаром №376.	200	0,10	0,00	12,78	51,51	376	2011
Пюре картофельный к/к	19	1,45	0,12	9,53	45,00	к/к	2025
Пюре на весь день к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	510	19,20	13,07	51,26	404,34		
Итого за день:		19,20	13,07	51,26	404,34		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Обед							
СУП С КАРТОФЕЛЕМ №83.	200	1,74	4,82	12,25	101,97	83	2011
ОТЛИТКИ, ШНИЦЕЛИ №268	60	9,58	10,44	8,84	167,48	268	2011
МАРИНОВАННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309.	150	5,48	4,37	34,88	200,91	309	2011
КОТЛЕТЫ ПО-ПЕКИНСКИ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,58	376	2011
САЛАТ ПО-ПЕКИНСКИ №376.	32	2,44	0,20	16,06	75,78	К/К	2025
СУП НА ВЕСЬ ДЕНЬ №376.	1	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2025
Итого за прием пищи:	623	19,34	19,83	78,33	571,72		
Итого за день:		19,34	19,83	78,33	571,72		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
УТИКАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №108/109.	200	2,07	3,01	12,74	86,50	108	2011
АКСОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №259.	100/34	11,24	11,67	13,73	205,10	259	2011
МАС САХАРОМ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,58	376	2011
ПЕВ. ПИЩЕВИЧНЫЙ К/К	27	2,06	0,17	13,55	63,94	к/к	2025
ПЕВ. НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	542	15,47	14,85	46,32	381,12		
Итого за день:		15,47	14,85	46,32	381,12		

Прием пищи, наименование блюда	Обед	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
И из свежих капусты с картофелем №88.		200	1,49	4,03	7,29	72,23	88.	2011
Угле-ты или витамин Рыбные №234.		75	9,59	7,78	11,05	152,72	234	2011
или витамин "Рисовая" №303.		150	2,24	4,04	23,26	138,37	413	2011
или овощные, фруктовые и ягодные №389.		168	0,84	0,17	16,97	72,24	389	2011
или витаминный к/к		20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
или витаминный к/к		1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
или витаминный к/к		614	15,69	16,14	68,61	482,92		
или витаминный к/к			15,69	16,14	68,61	482,92		
или витаминный к/к			15,69	16,14	68,61	482,92		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	174,08	175,09	586,14	4 633,27
Среднее значение за период	17,41	17,51	58,61	463,33
Процентное соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	34,0	51,0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Полноценное питание	Обед
400 г (или больше)	583

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.

Молоочно - 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 ассортиментаготавливаемых блюд оформляются составлением новых технологических карт с занесением присвоенных номеров в картотеку блюд. Все изменения вносятся 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. Мотильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Мотильного 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. Мотильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2014.-544с.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАН, 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.

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

№ 16 (шестнадцать) листов

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