

ОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации города Джанкоя Республики Крым

А.А.Товма



УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СШ №8» г. Джанкоя

В.И.Замирская

(приказ от 28 августа 2025г. № 434)



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ

ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (десять дней)

(завтрак (1 смена)/обед (2 смена) льготная категория)

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»

I полугодие 2025-2026 учебный год

МОУ «СШ №8»

г. Джанкой

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее «Основное (организованное) меню для обучающихся возрастной категории от 12 лет и старше (десять дней) (завтрак (1 смена)/обед (2 смена) льготная категория)) 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 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 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 таблице 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 «СПШ №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, 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 (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 «СПШ №8»

Меню:

1.1. Горячее питание для обучающихся: возрастная категория от 12 лет и старше (десять дней)
(завтрак (1 смена)/обед (2 смена) льготная категория)).

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
КАТЕГОРИЯ: ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (десять дней)
(завтрак (1 смена)/обед (2 смена) льготная категория)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	35	1,23	3,72	14,20	95,18	2	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ	250/5	6,18	5,52	40,97	239,09	182	2011
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72	401	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,05	0,27	13,14	63,23	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,6	15,9	1,8	188,9	210	2011
Итого за прием пищи:	600	24,46	27,21	77,71	658,4		
Всего за день:		24,46	27,21	77,71	658,4		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,06	1,5	8,4	70	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,1	17,5	2,9	229	495	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,7	4,3	35	201,6	309	2011
СЛИВОЧНЫМ							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,0	27,7	89,4	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	556	24,29	22,16	86,04	618,56		
Всего за день:		24,29	22,16	86,04	618,56		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,06	1,5	8,4	70	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	16,4	11	8,8	200,1	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155/5	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
Итого за прием пищи:	561	23,14	16,36	78,6	555,93		
Всего за день:		23,14	16,36	78,6	555,93		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,06	1,5	8,4	70	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	18,2	8,2	12,7	215,3	488/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫЙ	150/5	4,50	4,89	20,23	142,78	413	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,7	23,8	144,1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
СЫР	12	2,7	3,4	0,0	42,4	15	2011
Итого за прием пищи:	568	32,33	20,55	77,17	643,14		
Всего за день:		32,33	20,55	77,17	643,14		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	5/20	1,6	5,2	10,6	93,6	1	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	100	11	14,6	5,3	197	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ (СУХОФРУКТЫ)	200	0,2	0,01	36,1	146,6	354	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,06	6,75	31,1		
Итого за прием пищи:	561	18,11	24,85	89,11	653,37		
Всего за день:		18,11	24,85	89,11	653,37		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	20/15	5.7	5.3	15.4	133.2	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250/5	7.4	7.7	39.6	257.1	181	2011
ЙОГУРТ	180	5.13	4.43	7.43	95.58	401	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.18	8.9	42.8	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0.00	0.00	0.00	0.00	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.4	0.4	9.7	47		
Итого за прием пищи:	611	21.56	18.13	91.07	623.04		
Всего за день:		21.56	18.13	91.07	623.04		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КУПУСТЫ	60	0,9	2,97	5,45	52,67		
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	18,4	2,44	2,9	108	240	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	16,2	65,7	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,25	2,9	22,3	125,1	к/к	2020
Итого за прием пищи:	596	25,64	13,41	87,25	583,9		
Всего за день:		25,64	13,41	87,25	583,9		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,98	2,43	4,8	45		
КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	90	14,8	20,3	14,4	299,4	288	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,3	4	25,1	153,3	406	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
ПЛОДЫ ЯГОДЫ СВЕЖЬЕ	90	0,9	0,3	12,6	57,6	338	2011
Итого за прием пищи:	616	24,81	27,53	94,04	723		
Всего за день:		24,81	27,53	94,04	723		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, р	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	0,9	2,97	5,45	52,67	45	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	17,6	17,4	7,6	191,9	281	2011
РАГУ	150	3,41	4,85	14,61	116,73	317	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	6,78	27,09	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
Итого за прием пищи:	521	24,84	25,52	53,38	479		
Всего за день:		24,84	25,52	53,38	479		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/к	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ	130/10	21.4	14.7	32.3	352.4	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0.1	0.0	7.47	30.2	376	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0.00	0.00	0.00	0.00	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	к/к	2025
ПЛОДЫ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	140	0.56	0.56	13.7	65.8		
Итого за прием пищи:	508	23.59	15.38	63.51	496		
Всего за день:		23.59	15.38	63.51	496		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	242.77	211.1	797.88	6034
Среднее значение за период	24.27	21.1	79.7	603.4
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
5-11 ЗАВТРАК (ЛЬГОТНАЯ К)	570

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 приготовляемых 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 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.

Директор МОУ «СШ №8»
В.И.Замирская



Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью