

ОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации города Джанкоя Республики Крым



А.А.Товма

2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СШ №8» г. Джанкоя



В.И.Замирская

(приказ от 28 августа 2025г. № 434)

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАВАННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (десять дней)**

(обед (1 смена)/ужин (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) (обед (1 смена)/ужин (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 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 12 лет и старше (десять дней)
(обед (1 смена)/ужин (2 смена) льготная категория)

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

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,68	2,80	18,38	109,97	112	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,8	20,3	14,4	299,4	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,48	6,01	14,73	129,17	139	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №	150/15	1,5	1,2	17	85,4	376	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	2,9	3,7	0,00	45,9	15	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	1,3	0,18	8,5	40,8		
Итого за прием пищи:	711	28,19	34,31	83,05	758		
Всего за день:		28,19	34,31	83,05	758		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ	250	1,58	4,94	9,53	89,70	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	13,2	13,5	11,4	219,8	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ"	180	5,40	5,76	24,29	170,37	413	2011
КОФЕ С МОЛОКОМ	180	3,3	2,6	15,8	101,2	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
Итого за прием пищи:	731	26,41	27,1	79,96	671		
Всего за день:		26,41	27,1	79,96	671		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	0,9	3	5,4	52,7	45	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,41	3,03	16,54	119,42	87	2014
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	110	20,7	24,6	1,7	313,2	292	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	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
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	4,3	4	25,1	153,3	413	2011
Итого за прием пищи:	661	36,14	35,13	85,88	806		
Всего за день:		36,14	35,13	85,88	806		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	2,4	4,8	45,1	53	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,22	16,42	122,17	96	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	12,5	12,7	3,9	180,2	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,5	4,8	31,3	191	413	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОВРУКТОВ	180	0,2	0,01	32,5	131,9	354	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:	766	24,35	25,43	107,86	761		
Всего за день:		24,35	25,43	107,86	761		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ.	250	5,7	5,4	18,9	147,2	97	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	45/40	9,4	4,5	5,1	102	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ПШЕННАЯ "С СМАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,11	4,68	24,93	158,31	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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 И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	155	0,6	0,6	15,2	72,8	338	2011
Итого за прием пищи:	891	24,12	15,72	105,78	668		
Всего за день:		24,12	15,72	105,78	668		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед,							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,06	1,5	8,4	70	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	99	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150/5	14,1	20,1	2,6	247,9	210	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3	24,4	141	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	115	1,2	0,4	16,3	74,6	338	2011
Итого за прием пищи:	821	24,14	28,96	74,49	659		
Всего за день:		24,14	28,96	74,49	659		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,8	0,08	13,5	59,2	101	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,06	2,79	16,91	101,34	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/10	19	13,2	25,2	300,8	223	2011
КОФЕ С МОЛОКОМ	200	3	2,2	24	128	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
Итого за прием пищи:	661	27,79	18,57	98,55	680		
Всего за день:		27,79	18,57	98,55	680		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,06	1,5	8,4	70	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,02	5,11	15,10	115,03	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,5	11,6	12,5	207,8	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,48	4,37	34,88	200,91	309	2011
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,4	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
Итого за прием пищи:	796	24,33	21,44	102,32	700		
Всего за день:		24,33	21,44	102,32	700		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,06	1,5	8,4	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	108	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80/30	23,1	27,1	1,7	346,3	259	2011
КИСЕЛЬ С СУХОФРУКТАМИ	180	0,2	0,01	32,5	131,9	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,4	4,6	21,5	145,4	413	2011
СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,3	0,0	53	15	2011
Итого за прием пищи:	811	40,13	41,77	95,04	922		
Всего за день:		40,13	41,77	95,04	922		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ды, г			
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,06	1,5	8,4	70	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,86	5,04	9,12	90,28	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80/20	13	19,7	16,7	300,1	234	2011
КАША ВЯЗКАЯ "РИСОВАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2,70	4,88	27,94	166,42	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	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	25	1,9	24,5	18,6	104,2	к/к	2020
Итого за прием пищи:	841	23,79	54,68	113	846		
Всего за день:		23,79	54,68	113	846		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	279,39	303,11	945,93	7471
Среднее значение за период	27,9	30,3	94,5	747,1
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 (ЛЬГОТНАЯ К)	769

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 содержание 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

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

