

ОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Начальник отдела образования
администрации города Джанкоя Республики Крым

А.А. Товма

« 13 » 09 января 2025г.



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

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 7 лет до 11 лет 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, брунто 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, 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. 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 работников 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 7 до 11 лет.

ЧЕДЕНЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 7 - 11 ЛЕТ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
УТЕПЛЯЮЩИЙ С ДУЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2.	35	1,62	3,79	16,71	107,02	2	2011
АЛИА ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С М/С №182.	200/10	4,49	7,98	40,33	251,65	182	2011
КОУРП №386.	180	4,62	4,12	7,44	93,18	401	2011
ЛЕТЬ РЖАНОЙ к/к	35	2,32	0,31	14,84	71,39	к/к	2025
ИЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	210	2011
ОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	501	17,98	20,66	79,59	584,16		
Сито за день:		17,98	20,66	79,59	584,16		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сырники в кисло-сладком соусе №495/2	90	11,30	12,65	7,89	190,58	495/2	2022
Молочные изделия отварные с М/С №309.	150/5	5,43	6,47	34,37	217,56	309	2011
Свежий напиток с молоком №379.	180	2,98	2,18	21,06	116,37	379	2011
Печ. ржаной к/к	35	2,32	0,31	14,84	71,39	к/к	2025
Печ. пшеничный к/к	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к/к	2025
М/р (пшеничный)	10	2,41	3,07	0	37,78	15	2011
С/В на весь день к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	501	26,73	24,87	93,21	704,73		
Итого за день:		26,73	24,87	93,21	704,73		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
ИНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ №235.	65/45	10,63	9,24	8,68	160,90	235	2011
ЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
ОМ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	39	2,98	0,31	19,57	92,36	к/к	2025
О/Б НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
того за прием пищи:	500	17,82	14,55	69,91	487,53		
сего за день:		17,82	14,55	69,91	487,53		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
АЛИТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ №45.	60	0,91	2,96	5,54	53,00	45	2011
УФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ №488/3	100	18,31	13,36	14,45	269,00	488/3	2022
АЛИА ВЯЗКАЯ "РЕЧНЕВАЯ" №303.	150	4,51	4,90	20,29	143,08	413	2011
АКАО С МОЛОКОМ №383.	180	3,38	2,71	21,97	126,90	382	2011
ПЕЛЬ РУКАНОЙ к/к	24	1,82	0,31	9,60	50,28	к/к	2025
ОПЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
того за прием пищи:	524	28,93	24,24	71,85	642,26		
сего за день:		28,93	24,24	71,85	642,26		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №278/331.	90/20	12,53	18,54	13,53	273,14	278	2011
ЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/С №312.	150/3	3,24	6,91	21,50	161,54	312	2011
ИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ (СУХОФРУКТЫ)	200	0,01	0,00	29,30	117,18	354	2011
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,16	10,04	47,36	к/к	2025
ЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,52	0,26	8,00	41,90	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:	504	18,83	25,87	82,37	641,12		
сего за день:		18,83	25,87	82,37	641,12		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
УТЕРЬЮДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ №3	35	4,97	8,09	11,41	138,84	3	2011
ММЖ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ №181.	200/10	6,01	9,76	31,83	238,75	181	2011
ОУПТ №336.	200	5,04	4,50	8,12	101,72	401	2011
ПЕЛЬМЕНЬКАМ К/К	23	1,75	0,30	9,20	48,19	к/к	2025
ПЕЩА И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	100	0,51	0,51	12,45	59,69	338	2011
ОДН НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
итог за прием пищи:	569	15,65	18,94	76,72	552,50		
итог за день:		15,65	18,94	76,72	552,50		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
АМЛЕТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ №52.	60	0,90	4,00	5,10	70,00	52.	2011
РИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ №240.	90	11,15	1,44	7,18	86,41	240	2011
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
ОМНИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
ПЕЛЬМЕНЬ РЖАНОЙ к/к	19	1,44	0,25	7,60	39,81	к/к	2025
ПЕЛЬМЕНЬ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	19	1,45	0,15	9,53	45,00	к/к	2025
ОПЕКА НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	539	19,15	10,84	71,07	475,49		
Итого за день:		19,15	10,84	71,07	475,49		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
ОТЛИТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/С №294.	100/5	16,43	23,39	14,79	334,83	294	2011
ПЮСТА ТУШЕНАЯ №321.	150	3,52	5,34	14,92	124,01	406	2011
М/С ЛИМОННОМ №377.	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
ЧЕБ ПУШЕНИЧНЫЙ к/к	25	1,91	0,20	12,55	59,21	к/к	2025
ЧЕБ РУКАНОЙ к/к	35	2,66	0,46	14,00	73,33	к/к	2025
КОФЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338	2011
ОБЪ НА БЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Сумма за прием пищи:	638	25,28	30,00	85,88	723,44		
Всего за день:		25,28	30,00	85,88	723,44		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г			
Завтрак							
Порции натуральные конц. №70.	60	0,48	0,06	1,02	7,80	-70	2011
Порции паровые с соусом №281	60/50	9,35	11,01	8,51	170,60	281	2011
Порции в молочном соусе (1 вариант) №317.	150	3,42	4,85	14,61	116,78	317	2011
Мякот из смеси сухоруктов №349.	180	0,00	0,00	17,43	69,67	349	2011
В РЖАНОЙ К/К	23	1,75	0,30	9,20	48,19	К/К	2025
В ПШЕНИЧНЫЙ К/К	30	2,29	0,24	15,05	71,05	К/К	2025
В НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К	1	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2025
Итого за прием пищи:	554	17,29	16,46	65,82	484,09		
Итого за день:		17,29	16,46	65,82	484,09		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
УЛИН из ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ СОУС №222.	125/30	21,42	15,75	46,68	420,38	222	2011
МО САХАРНОМ №376.	200/15	0,10	0,00	8,91	36,03	376	2011
ТЕБ ПИЩЕВНИЧЬИ к/к	20	1,53	0,16	10,04	47,36	к/к	2025
КОСЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ОЧУТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ к/к	10	0,75	0,98	7,44	41,70	к/к	2025
ОДЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
тоо за прием пищи:	501	24,20	17,29	82,87	592,47		
тоо за день:		24,20	17,29	82,87	592,47		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ито за весь период	203,62	199,61	761,12	5 752,17
среднее значение за период	20,36	19,96	76,11	575,22
процентное соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	31.2	54.6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
4 ЕЛАС ЗАВТРАК	540

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.

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.

Могут заменены и использоваться в ассортименте по дням циклического меню.

Все внесенные изменения по замене ассортимента pripravляемых 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. 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, 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