

ОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации города Джанкоя Республики Крым

А.А.Товма

2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СШ №8» г. Джанкоя

В.И.Замирская

(приказ от 07 августа 2024г. № 407/01-15)



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ

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

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «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

І полугодие 2024-2025 учебный год

МОУ «СШ №8» г. Джанкоя

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее «Ежедневное меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания для обучающихся возрастной категории от 12 лет и старше 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.: 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, 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 блюда, 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, пароконвектомами, пищеварочные котлы, холодильники для отбора суточных проб, для хранения продуктов, хлебные шкафы, противочные 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 «СП №8»

Меню:

1.1. Горячее питание для обучающихся: возрастная категория от 12 лет и старше.

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : от 7 до 11 лет (обед) льготные категории**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ №112	200	2,1	2,2	14,7	87,1	112	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ №294	70/50	11,5	11,5	10,7	191,6	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139	150	3,7	5,4	15,6	128,5	139	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №378	150/50/15	1,6	1,3	16,9	85,1	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	20	1,5	0,2	9,8	47,0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,3	0,9	13,5	60,0	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	726	21,7	21,5	81,2	599,3		
Всего за день:		21,7	21,5	81,2	599,3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ со сметаной №81	200/5	1,4	4,7	7,9	79,9	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ №268	50/40	8,6	9,2	10,7	159,5	268	2011
КАША вязкая из гречневой крупы с м/с №303.	150/5/1	4,5	8,4	20,4	174,2	303.1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379	2011
ХЛЕБ пшеничный №кк	20	1,5	0,2	9,8	47,4	кк	2020
ХЛЕБ ржаной №кк	20	21,3	0,2	8,5	40,8	кк	2020
СОЛЬ на весь рацион №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	671	22,3	28,0	84,9	763,7		
Всего за день:		22,3	28,0	84,9	763,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ №87..	200	7,2	2,3	13,2	103,5	87	2014
ПТИЦА , тушенная в соусе с ОВОЩАМИ №292	130	13,6	18,4	12,4	271,1	292	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,9	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	20	1,5	0,2	9,8	47,4	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,3	0,2	8,5	40,8	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	611	25,14	24,19	77,9	634,2		
Всего за день:		25,14	24,19	77,9	634,2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ №53	50	0,8	1,9	4,1	38,4	53	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №96+	200	1,8	4,1	13,5	98,5	96	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИШЦЕЛИ С СОУСОМ №268	50/25	8,7	10,7	10	171,3	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" №303	150/5	4,1	3,8	24,1	146,4	303.3	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №354	180	0	0	26,4	105,4	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	20	1,5	0,2	9,8	47,4	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,3	0,2	8,5	40,8	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	701	18,2	20,9	96,4	648,2		
Всего за день:		18,2	20,9	96,4	648,2		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №97	200	1,9	2,3	15,6	90,6	77	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229	100	10,1	5,1	6,2	117,8	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПШЕНА №303	150	4,1	4,9	23,6	154,8	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389	150	0,8	0,2	15,2	64,5	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2,3	0,2	15,1	71,0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	30	2,0	0,3	12,7	61,2	кк	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338	137	0,5	0,5	13,4	64,4	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	661	21,2	13,0	88,4	559,9		
Всего за день:		21,2	13,0	88,4	559,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №99	200	1,5	4,1	8,8	77,4	99	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С М/С №210	125/5	11,5	18,1	2,1	217,0	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2,3	0,2	15,1	71,0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,3	0,2	8,5	40,8	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	588	16,9	22,7	49,7	468,2		
Всего за день:		16,9	22,7	49,7	468,2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №101 рис	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С М/С №223	90	16,9	11,6	20,6	258,5	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	170	4,7	3,7	27,1	160,0	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	20	1,5	0,2	9,8	47,4	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,3	0,2	8,5	40,8	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	501	26,1	17,8	79,7	587,8		
Всего за день:		26,1	17,8	79,7	587,8		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ со сметаной №83	200	1,8	4,9	12,5	100,6	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	70	10,6	12,1	9,7	190,1	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309	150	5,4	4,4	34,9	200,8	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349	180	0,3	0,1	20,0	96,7	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	20	1,5	0,2	9,8	47,0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,3	0,2	8,5	40,8	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	641	20,9	21,9	95,4	676		
Всего за день:		20,9	21,9	95,4	676		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №108 или лапшой домашней	200	3,2	4,2	18,5	123,9	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №259	35/150	12,1	12,7	17,4	233,2	259	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	23,0	105,3	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	20	1,5	0,2	9,8	47,0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,3	0,2	8,5	40,8	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	606	18,2	17,4	77,2	549,3		
Всего за день:		18,2	17,4	77,2	549,3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ со сметаной №88 КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ №234/328 КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА №303 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338 СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк Итого за прием пищи: Всего за день:	200	1,6	4,9	7,4	80,7	88	2011
	60/40	8,2	13,5	10,8	195,6	234/328	2011
	150	2,2	4,0	23,3	138,4	303,3	2011
	150	0,8	0,2	15,2	64,5	389	2011
	20	1,5	0,2	9,8	47,0	кк	2020
	20	1,3	0,2	8,5	40,8	кк	2020
	80	0,3	0,3	7,8	37,6	338	2011
	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
	721	21,5	23,3	82,5	609,6		
	21,5	23,3	82,5	609,6			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	212,1	210,7	813,3	4094,0
Среднее значение за период	21,2	21,0	81,3	409,4

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	880

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.

Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента 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.

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.

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 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

И (оригинал) листов

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью